

Psicología del deporte y del ejercicio: conceptos, ámbitos y límites

La psicología del deporte y del ejercicio es un campo científico y aplicado que utiliza principios y métodos psicológicos para comprender los pensamientos, emociones y conductas vinculados con el deporte y la práctica física, sus relaciones con el rendimiento y sus implicaciones para el bienestar.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Fundamentos e historia

Nivel propuesto: Básico

Lectura estimada: 26 min · 5674 palabras de cuerpo

Resumen

La psicología del deporte y del ejercicio estudia la relación entre procesos psicológicos, conducta, rendimiento y bienestar en situaciones de práctica física. Esta monografía delimita sus dos preguntas centrales: cómo influyen los factores psicológicos en la participación y cómo repercute la práctica en la persona. Distingue deporte, ejercicio, actividad física y conducta sedentaria; explica las funciones de investigación, enseñanza y consultoría; y sitúa el entrenamiento mental dentro de una intervención contextualizada. Compara el enfoque del rendimiento con la perspectiva de salud y el marco ecológico, sin convertir sus objetivos en resultados equivalentes. Examina los límites de las afirmaciones causales, la evaluación de servicios, la competencia profesional y las transferencias a otros ámbitos. Los ejemplos son hipotéticos y la explicación se basa en cuatro capítulos de las obras consultadas.

Palabras clave: Psicología del deporte; Psicología del ejercicio; Actividad física; Rendimiento; Bienestar; Entrenamiento mental; Práctica profesional

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/psicologia-del-deporte-y-del-ejercicio-conceptos-ambitos-y-limites.html>

Dos direcciones, una relación situada



Esquema didáctico original de EDUFISICA. Las flechas representan las dos preguntas del campo, no efectos universales. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 1, páginas impresas 2-4; Moran y Toner (2018), capítulo 1, PDF 27-28.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

1. Un campo con dos direcciones de estudio

Pregunta central: ¿qué estudia la psicología del deporte y del ejercicio, qué puede aportar a la práctica y dónde terminan las conclusiones que permiten sus fuentes? Responder exige distinguir el objeto de estudio, los objetivos de una intervención y la evidencia disponible. Moran y Toner presentan la disciplina como la aplicación de teoría y métodos psicológicos para comprender el rendimiento, los procesos mentales y el bienestar de quienes participan en el deporte. Tod añade explícitamente la interacción entre pensamientos, sentimientos, conducta y ambiente. Estas definiciones sitúan a la persona en una situación concreta de práctica, con relaciones, exigencias y oportunidades que también forman parte de la explicación.^{[1][2]}

El primer sentido de la relación pregunta cómo influyen los factores psicológicos en el deporte. Comprende, por ejemplo, el modo en que una persona interpreta la presión, mantiene la atención, toma decisiones o se relaciona con su entrenador. El segundo pregunta cómo influye la participación deportiva en sus pensamientos, emociones y conductas. Aquí importan las experiencias de éxito y fracaso, la satisfacción obtenida, el aprendizaje social y el significado de pertenecer a un equipo. Tod organiza su introducción mediante estas dos preguntas amplias. La segunda evita reducir el

campo a producir mejores marcas; la primera evita tratar el bienestar como si estuviera desligado de lo que la persona hace en la práctica.^[2]

La palabra psicológico tampoco equivale exclusivamente a pensamiento consciente. En la definición de Tod participan lo que la persona siente y hace, además de las condiciones que la rodean. Estudiar una situación de competición puede requerir observar acciones, preguntar por la experiencia y examinar cómo responde el entorno. Explicar el comportamiento únicamente mediante una frase interior dejaría fuera elementos de la definición. Del mismo modo, afirmar que todo resultado deportivo es mental sería incompatible con la atención que las fuentes prestan a otras ciencias del deporte y a las exigencias específicas de cada tarea.^[2]

La dimensión aplicada utiliza este conocimiento para trabajar sobre objetivos acordados. Terry, Bertollo y Filho describen enfoques orientados al rendimiento, a la salud psicológica y al desarrollo personal, con profesionales de formación distinta. Su presentación no establece una intervención única válida para todos. Permite comprender por qué dos personas pueden consultar en el mismo deporte por asuntos diferentes y por qué el trabajo psicológico puede incluir entrenamiento, educación o atención especializada según el problema y la competencia de quien interviene.^[4]

En el esquema original que acompaña esta sección, las dos direcciones representan preguntas de estudio. No indican que cualquier participación produzca automáticamente bienestar ni que un factor psicológico determine por sí solo el resultado. La tarea de la disciplina consiste en describir y contrastar esas relaciones, precisar las condiciones en que aparecen y reconocer cuándo la información disponible todavía no permite responder.

2. Actividad física, ejercicio y deporte no designan lo mismo

Biddle, Mutrie y Gorely utilizan actividad física como término amplio para el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y asociado con gasto de energía. Dentro de ese conjunto sitúan el ejercicio y el deporte. La amplitud del término permite estudiar actividades realizadas en el transporte, el trabajo, las tareas domésticas y el tiempo libre. Su libro adopta deliberadamente esta perspectiva porque estudiar solo sesiones organizadas dejaría fuera parte de la conducta relacionada con la salud. Los autores también advierten que el lenguaje de este ámbito no siempre se utiliza de forma consistente.^[3]

El ejercicio añade planificación, estructura y repetición, generalmente con el objetivo de mantener o mejorar la condición física. Esta última se refiere a atributos relacionados con la capacidad para realizar actividad física. Así, actividad es una conducta y condición física es una capacidad o conjunto de atributos: describen objetos diferentes. El deporte incorpora reglas, organización y competición en la caracterización presentada por los autores, aunque estos reconocen dificultades para

trazar una frontera exacta. Algunas instituciones y campañas incluyen bajo el nombre deporte actividades sin competición formal, y ciertas modalidades deportivas requieren habilidad sin implicar un volumen elevado de movimiento.^[3]

Distinciones conceptuales en el capítulo introductorio de Biddle, Mutrie y Gorely

Término	Qué describe	Precisión necesaria
Actividad física	Movimiento corporal con gasto energético.	Incluye diversos ámbitos de la vida cotidiana.
Ejercicio	Práctica planificada, estructurada y repetitiva.	Es un componente de la actividad física.
Deporte	Práctica organizada y regulada por reglas.	La competición y su delimitación admiten matices.
Condición física	Atributos para realizar actividad física.	No equivale a la conducta realizada.
Conducta sedentaria	Permanecer sentado o recostado, despierto, con bajo gasto energético.	No equivale simplemente a falta de ejercicio.

Ejemplo hipotético: una persona camina para llegar a clase, hace una sesión programada de ejercicios y participa después en un encuentro deportivo con reglas. Las tres actividades pueden formar parte de su actividad física, pero la intención, la organización y el contexto permiten describirlas de manera más precisa. Una investigación sobre transporte activo no respondería necesariamente la misma pregunta que otra sobre ansiedad competitiva, aunque ambas involucren movimiento. Esta separación ayuda a elegir qué observar antes de valorar resultados.

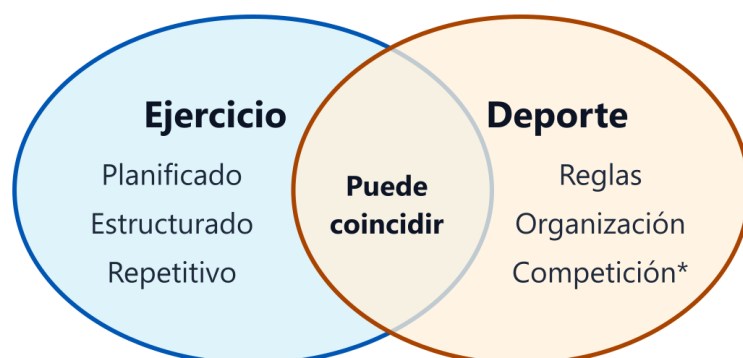
La conducta sedentaria merece una distinción adicional. El capítulo la describe mediante postura, vigilia y bajo gasto energético; excluye el sueño y la diferencia de la inactividad entendida como actividad insuficiente. Por ello, para caracterizar la vida cotidiana interesa registrar tanto la práctica física como el tiempo sedentario. Conocer que alguien realiza una sesión de ejercicio no describe automáticamente el resto de su jornada. El esquema de esta sección representa el ejercicio y el deporte como ámbitos dentro de la actividad física, con una zona de coincidencia; presenta la conducta sedentaria en un recuadro independiente para evitar confundir definiciones.^[3]

Tod distingue la psicología del deporte, centrada en situaciones competitivas, de la psicología del ejercicio, que incluye actividad física y salud. Aclara que esta separación es incompleta: existen enseñanza y formación compartidas. Las etiquetas sirven para reconocer el foco de una pregunta, sin convertir los campos en compartimentos cerrados.^[2]

Nombrar la conducta con precisión

ACTIVIDAD FÍSICA

Movimiento corporal y gasto energético



*La frontera competitiva admite matices.

Conducta sedentaria

Sentado o recostado durante la vigilia.

No es solo falta de ejercicio.

Condición física

Atributos para realizar actividad.

Es una capacidad.

El tamaño de las zonas no representa datos.

Mapa conceptual original de EDUFISICA. La superposición expresa coincidencias de definición, no cantidades ni proporciones. Base conceptual: Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 1, páginas impresas 11-13.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

3. El rendimiento se estudia dentro de una tarea

Moran y Toner presentan cuatro aspectos hipotéticos del rendimiento: físico, técnico, táctico y psicológico. El físico comprende capacidades como fuerza y resistencia; el técnico, la ejecución de habilidades; el táctico, la planificación y las decisiones; y el psicológico, procesos mentales relevantes para la práctica. Esta organización facilita el análisis sin demostrar que las dimensiones funcionen aisladamente ni permitir asignar a cada una un porcentaje universal. Tod insiste en que los factores psicológicos interactúan con variables de otras disciplinas, como el aprendizaje motor, la fisiología y la biomecánica.^{[1][2]}

Una consecuencia es que la expresión mejorar el rendimiento necesita especificación. Puede referirse a ejecutar una habilidad, decidir en una situación, sostener una conducta durante una prueba o conseguir un resultado competitivo. Estos objetos no son intercambiables. En el ejemplo metodológico de Tod sobre jugadores de críquet, la habilidad de bateo se define y mide antes de estudiar una intervención. La descripción precisa permite saber qué cambió y evita usar una valoración global

como si fuera una medida concreta. La monografía adopta ese criterio para hablar del rendimiento sin atribuir todo triunfo o derrota a un estado psicológico.^[2]

Las demandas psicológicas dependen también de la estructura del deporte. Moran y Toner comparan actividades con distintos límites temporales, grados de contacto, organización individual o colectiva y alternancia entre ejecución y espera. Mantener la concentración durante una acción breve plantea un problema diferente de conservarla a lo largo de una prueba extensa. Una actividad discontinua introduce periodos en los que el participante puede pensar en errores anteriores o anticipar lo que vendrá. En un equipo, la comunicación y la coordinación con otras personas forman parte de la tarea. Estas diferencias impiden asumir que la misma instrucción atencional sea adecuada para cualquier modalidad.^[1]

Ejemplo hipotético: dos deportistas dicen que necesitan concentrarse. La primera busca preparar una ejecución después de varios minutos de espera; el segundo debe atender al desplazamiento de compañeros y rivales mientras el juego cambia continuamente. La palabra que utilizan es idéntica, pero conviene describir el momento, los estímulos relevantes y las acciones esperadas. Este ejemplo ilustra la diferencia entre una etiqueta general y una demanda situada; no atribuye a los deportistas un diagnóstico ni propone que una técnica produzca un resultado concreto.

Para leer las explicaciones del rendimiento resulta útil conservar tres referencias: qué tarea se realiza, en qué situación ocurre y qué resultado se está considerando. Las fuentes muestran que la dimensión psicológica participa en un conjunto más amplio de relaciones. El análisis gana precisión al vincular pensamientos, emociones y conductas con momentos identificables de la práctica, en vez de convertir lo mental en una causa residual para todo aquello que no se comprende.^{[1][2]}

4. Investigar, enseñar y consultar son funciones relacionadas

La psicología del deporte se presenta en las fuentes como disciplina académica y profesión aplicada. Moran y Toner distinguen tres actividades principales: investigación, educación y consultoría. Advierten que en la práctica se superponen. Una persona puede investigar una pregunta, enseñar lo aprendido y participar en una intervención; eso no vuelve equivalentes las tres funciones. Cada una tiene un propósito y requiere valorar su propio trabajo. Tod describe a los académicos como productores y transmisores de conocimiento y a los profesionales aplicados como personas que utilizan ese conocimiento al trabajar con atletas y entrenadores.^{[1][2]}

La investigación formula preguntas, desarrolla y contrasta explicaciones, obtiene datos e informa lo encontrado. La enseñanza ayuda a comprender conceptos, métodos y resultados. La consultoría aborda objetivos y dificultades de personas o grupos en contextos concretos. Una exposición educativa puede enseñar qué

significa ansiedad; una investigación puede examinar su relación con una tarea; una consulta necesita además comprender qué sucede a esa persona, con qué recursos cuenta y qué actuación corresponde. Confundir estas funciones puede llevar a presentar una clase como evaluación individual o una experiencia de consulta como prueba general de eficacia.^{[1][2]}

Comparación editorial de funciones descritas por Moran y Toner y por Tod

Función	Objeto inmediato	Pregunta para valorar el trabajo
Investigación	Crear o contrastar conocimiento.	¿Qué permite concluir el método utilizado?
Enseñanza	Explicar y transmitir conocimiento.	¿Se comprenden las ideas y sus límites?
Consultoría	Trabajar sobre objetivos contextualizados.	¿La actuación responde a la situación y se evalúa?

Las relaciones entre teoría y práctica son una parte sustantiva de esta organización. Moran y Toner recogen el debate entre quienes piden una base empírica sólida antes de ofrecer servicios y quienes señalan que la demanda de trabajo aplicado también orienta las preguntas de investigación. Tod presenta el modelo científico profesional: utilizar procedimientos de resolución de problemas y fundamentar decisiones en la evidencia disponible. La cercanía entre investigación y aplicación requiere examinar la calidad del conocimiento, no solo citar una teoría para dar apariencia científica a una técnica.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: en una institución, una docente explica distintas formas de estudiar la atención; un equipo investigador compara actuaciones bajo condiciones definidas; y un profesional consulta con un grupo que describe dificultades durante los entrenamientos. Los tres trabajos pueden intercambiar preguntas y conocimiento. Sin embargo, la explicación impartida, el diseño del estudio y el servicio ofrecido necesitan identificarse por separado. La representación triangular de esta sección muestra esos intercambios sin sugerir una jerarquía en la que una función pueda sustituir a las otras.

Esta distinción también sitúa el papel de una enciclopedia. Su contenido puede servir para comprender un concepto y examinar argumentos. Leer una explicación no aporta por sí mismo la información que exige una evaluación contextualizada. Las fuentes distinguen precisamente el conocimiento académico del trabajo aplicado sobre situaciones individuales, aun cuando ambos se alimenten mutuamente.^[2]

Tres funciones y un intercambio



Superposición de funciones no significa equivalencia.

Diagrama original de EDUFISICA. Las funciones pueden superponerse, pero conservan propósitos diferentes. Base conceptual: Moran y Toner (2018), capítulo 1, PDF 33-38; Tod (2022), capítulo 1, páginas impresas 5-8.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

5. De una impresión a una afirmación contrastable

Tod organiza el método científico en cuatro pasos: desarrollar una pregunta y unas hipótesis, elaborar un método, realizar el estudio y recoger datos, y analizar e interpretar los resultados. Una hipótesis es una respuesta esperada que puede contrastarse. La teoría integra observaciones y ayuda a formular preguntas pertinentes. Antes de medir, hace falta definir los factores estudiados y decidir cómo se reconocerán. Hablar de confianza, atención o rendimiento sin precisar su significado deja indeterminado qué información apoyaría o debilitaría la explicación.^[2]

El tipo de estudio condiciona lo que se puede afirmar. Moran y Toner distinguen investigación descriptiva, correlacional y experimental, además de métodos cuantitativos y cualitativos. Una descripción informa sobre una conducta o una experiencia. Una correlación identifica una asociación entre variables. Un experimento manipula una variable y controla otras para estudiar efectos. Tod explica que una medición transversal, realizada una sola vez y sin manipulación, puede mostrar relaciones, pero no establecer por sí sola que una variable produjo el

cambio de otra. La fuerza de la conclusión depende del diseño y de cómo se ejecutó, además del resultado obtenido.^{[1][2]}

Los métodos cualitativos buscan comprender experiencias y significados mediante materiales como palabras, relatos o entrevistas. No constituyen simplemente una versión defectuosa de medir con números: responden a preguntas distintas. A la vez, sus interpretaciones requieren reconocer cómo se recogió y analizó la información. Moran y Toner destacan tanto la riqueza de las entrevistas como el trabajo de análisis y la posible influencia del entrevistador. Los estudios de caso aportan detalle, pero su alcance para generalizar es limitado. Describir de forma profunda a una persona no autoriza a atribuir la misma experiencia a todos los deportistas.^[1]

Ejemplo hipotético: un grupo muestra mayor confianza y mejores resultados que otro. Esa observación permite preguntar por la relación, pero deja abiertas explicaciones alternativas. Para examinar un efecto de una intervención habría que precisar qué se modifica, qué se mide y cómo se comparan las condiciones. El ejemplo no contiene resultados reales. Reproduce la distinción metodológica que Tod explica mediante su situación didáctica sobre retroalimentación y habilidad: formular una hipótesis no equivale a haber obtenido evidencia a su favor.^[2]

En actividad física, Biddle, Mutrie y Gorely prefieren hablar de correlatos cuando la evidencia muestra asociaciones sin establecer causalidad. Una variable vinculada con la participación puede ser candidata para una intervención, pero el vínculo todavía no demuestra que cambiarla modificará la conducta. Esta precisión evita presentar cada factor asociado como determinante. El esquema original de la sección relaciona pregunta, definición, método, datos e interpretación; incluye una vuelta a la pregunta para expresar la revisión de explicaciones, no una cadena que produzca conclusiones ciertas por seguir sus pasos.^[3]

Contrastar una afirmación



Secuencia didáctica original de EDUFISICA, sin resultados experimentales. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 1, páginas impresas 8-12; Moran y Toner (2018), capítulo 1, PDF 30-32.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

6. Rendimiento, satisfacción y bienestar son objetivos diferentes

El rendimiento es uno de los objetos del campo, pero las cuatro fuentes sitúan junto a él otras dimensiones. Tod menciona diversión, satisfacción y bienestar. Moran y Toner advierten desde su introducción que mejorar el rendimiento no es la única meta. Terry, Bertollo y Filho presentan distintas orientaciones aplicadas: unas buscan optimizar actuaciones; otras atienden la salud psicológica; otras adoptan una perspectiva amplia de desarrollo personal, autoestima y calidad de vida. Conocer estas orientaciones ayuda a aclarar qué objetivo se persigue y qué resultado habría que evaluar. ^{[2][1][4]}

Biddle, Mutrie y Gorely describen la salud como un fenómeno con dimensiones físicas, mentales y sociales. Incluye la ausencia de enfermedad y el bienestar positivo, la posibilidad de disfrutar de la vida y los recursos para afrontar dificultades. Esta definición es más amplia que una marca deportiva o la capacidad de realizar trabajo muscular. Las relaciones entre actividad física y salud fundamentan el interés por participar, pero los autores también presentan riesgos y efectos psicológicos negativos en determinadas situaciones. La práctica requiere caracterizarse; el

nombre de una actividad no demuestra que cualquier forma de realizarla favorezca la salud.^[3]

La distinción tiene consecuencias para interpretar una intervención. Si el propósito es mejorar una habilidad, la valoración necesita información sobre esa habilidad. Si el propósito es aumentar la satisfacción, importa la experiencia descrita por la persona. Una mejor posición en una clasificación no responde por sí sola la pregunta sobre bienestar. Tampoco una experiencia agradable demuestra un cambio competitivo. Estas diferencias se desprenden de que las fuentes incluyen varios objetivos y separan pensamientos, sentimientos, conducta y resultados al describir las preguntas del campo.^[2]

Moran y Toner recogen un debate profesional sobre el peso que deben recibir rendimiento y bienestar en escenarios de élite. Lo presentan como una cuestión ética y práctica, no como una discusión ya resuelta por un único criterio. Terry, Bertollo y Filho distinguen asimismo el trabajo clínico, realizado por profesionales con esa formación, de otras intervenciones. Reconocer el bienestar como objetivo no permite transformar cualquier entrenamiento mental en atención clínica. El asunto que se aborda y la formación necesaria deben identificarse.^{[1][4]}

Ejemplo hipotético: una deportista mejora su ejecución y, al mismo tiempo, relata menor disfrute de la práctica. Una segunda persona conserva su nivel competitivo y describe una experiencia más satisfactoria. Ninguna combinación contradice las definiciones, porque estas distinguen actuaciones y vivencias. Para comprender ambas situaciones habría que explorar cada dimensión y su contexto, sin utilizar un resultado como sustituto del otro. El ejemplo es una comparación conceptual, no una descripción de deportistas reales ni una previsión sobre los efectos de una intervención.

7. Qué lugar ocupa el entrenamiento de habilidades mentales

Terry, Bertollo y Filho emplean las expresiones entrenamiento de habilidades psicológicas, entrenamiento de habilidades mentales y entrenamiento mental para referirse a la aplicación de técnicas psicológicas orientadas al rendimiento. Su introducción sitúa ese trabajo dentro de un campo más amplio. Junto a él aparecen enfoques que atienden el bienestar, cuestiones clínicas y perspectivas psicofisiológicas. Por tanto, entrenamiento mental es una forma de trabajo aplicado, mientras que psicología del deporte y del ejercicio nombra un conjunto de preguntas, conocimientos y actividades profesionales.^[4]

El repertorio descrito por las fuentes incluye el establecimiento de metas, la atención, la imaginación de acciones y la regulación de experiencias vinculadas con la práctica. Esta monografía introduce su función sin desarrollar programas específicos. Tod presenta las técnicas en relación con problemas y objetivos; Moran y Toner explican

que las demandas varían entre deportes. La existencia de un repertorio no permite elegir una intervención únicamente por su popularidad. Antes resulta necesario saber qué conducta, experiencia o resultado se desea abordar y cómo se relaciona con la tarea. ^{[2][1]}

Una habilidad mental tampoco es una orden breve emitida en el instante decisivo. Tod cuestiona la imagen de profesionales llamados solo durante crisis para proporcionar arreglos inmediatos. Moran y Toner examinan críticamente modelos que colocan toda la responsabilidad del cambio en un experto y favorecen la dependencia del atleta. Describen alternativas educativas y de colaboración con entrenadores, sin descartar consultas individuales cuando se necesitan. En estas perspectivas, el trabajo incluye comprender y aprender; no queda reducido a recibir una consigna. ^{[2][1]}

La introducción de Terry y colaboradores también es útil para distinguir promesa y evidencia. Al presentar el entrenamiento de resistencia mental, señalan que las intervenciones se valoran en la comunidad deportiva, pero la evidencia de eficacia que resumen permanece equívoca. En los apartados tecnológicos anuncian procedimientos y preguntas que requieren examen de sus bases y de cuestiones éticas. Esa enumeración informa sobre el alcance del libro; no constituye por sí sola una demostración de que cada enfoque funcione ni habilita a recomendar sus procedimientos a cualquier persona. ^[4]

Ejemplo hipotético: un entrenador propone practicar una rutina para preparar una acción. La pregunta educativa es qué significa esa rutina y cómo se aprende. La pregunta aplicada es si responde a las necesidades del deportista. La pregunta de investigación es qué cambios se observan bajo un método que permita valorarla. Las tres pueden relacionarse, pero ninguna se responde diciendo simplemente que la rutina es mental. El ejemplo permite ubicar una práctica dentro de las funciones descritas por las fuentes, sin atribuir eficacia a una rutina particular.

El criterio general es mantener próxima la técnica a su finalidad, su fundamento y su evaluación. La etiqueta entrenamiento mental no sustituye ninguno de esos elementos. Esa precisión permite estudiar aplicaciones prometedoras y límites documentados dentro del mismo campo.

8. Comprender una consulta antes de interpretar el problema

Moran y Toner observan que muchas solicitudes llegan mediante expresiones vagas, como poca confianza o falta de concentración. Presentan este hecho como una dificultad del trabajo aplicado: el problema puede estar mal definido antes de comenzar. Tod describe una secuencia de preguntas sobre qué piensa, siente y hace la persona, quién o qué influye en ella y qué explicación resulta contrastable. La valoración inicial no consiste en aceptar una etiqueta como si ya explicara la conducta. Necesita identificar acontecimientos y condiciones que permitan comprender qué está ocurriendo.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: un estudiante que participa en un equipo dice que pierde la confianza después de equivocarse. Para describir la situación se podría distinguir qué acción falló, qué ocurrió inmediatamente después, qué significado le atribuyó y cómo continuó jugando. También importa si la dificultad aparece en entrenamiento, competición o ambos contextos. Estas preguntas ilustran el paso de una expresión general a una descripción concreta. No permiten concluir que exista un trastorno ni que la confianza sea la causa única del problema.

La explicación es un paso posterior. Una interpretación puede proponer una relación entre experiencias y conducta, pero requiere contraste. Tod expone este recorrido mediante un caso didáctico y muestra la necesidad de examinar la explicación, en vez de darla por cierta desde el inicio. Si el trabajo aplicado se apoya en una teoría, esta debe orientar preguntas y decisiones pertinentes. La teoría aporta un marco; la información del caso permite valorar si el marco describe adecuadamente lo que sucede. Confundir ambos niveles produciría una explicación idéntica para personas cuyas dificultades solo comparten un nombre.^[2]

La relación profesional constituye otra parte del contexto. Moran y Toner discuten modelos de servicio que promueven autonomía y educación y modelos que sitúan al profesional como proveedor de una respuesta instantánea. Su análisis permite preguntar qué participación tiene el deportista en comprender el problema y aprender recursos. También reconoce que trabajar con el entrenador y con un equipo de apoyo puede formar parte de la intervención, mientras que ciertas situaciones requieren consulta privada. No se presenta una modalidad de relación como sustituto de todas las demás.^[1]

Por último, consultar y evaluar el servicio son actividades vinculadas. Moran y Toner señalan obstáculos para publicar evaluaciones, entre ellos el tiempo, las herramientas disponibles y el sesgo de informar sobre experiencias exitosas. Recogen preguntas sobre si la opinión del cliente puede ser sincera y sobre cómo validar una evaluación. Estas dificultades impiden equiparar satisfacción con prueba causal de eficacia. Saber que una persona recibió bien la consulta aporta información

sobre el servicio; valorar cambios y explicaciones exige además precisar qué se registró y qué otras condiciones pudieron influir.^[1]

9. La participación física tiene un entorno social y material

Biddle, Mutrie y Gorely sitúan la psicología de la actividad física dentro de un marco ecológico. El término designa una perspectiva que reconoce influencias individuales, interpersonales, ambientales y sociales o políticas sobre la conducta. Los pensamientos y sentimientos importan, pero conviven con las relaciones, las características del espacio y las condiciones que ofrecen o restringen oportunidades. Los autores advierten que una explicación psicológica necesita verse dentro de ese conjunto. La intención de participar y la posibilidad de hacerlo no son la misma variable.^[3]

Su comparación es concreta: una intervención puede trabajar la motivación de personas que cuentan con condiciones favorables pero no realizan la actividad; otras personas motivadas pueden encontrar restricciones ambientales intensas. En una perspectiva de salud pública, los autores proponen atender ambas dimensiones. Este razonamiento evita atribuir de manera automática la falta de participación a desinterés o falta de voluntad. El esquema original de la sección muestra cuatro ventanas de análisis en una escena cotidiana. No establece una causa única ni representa una secuencia que todas las personas deban recorrer.^[3]

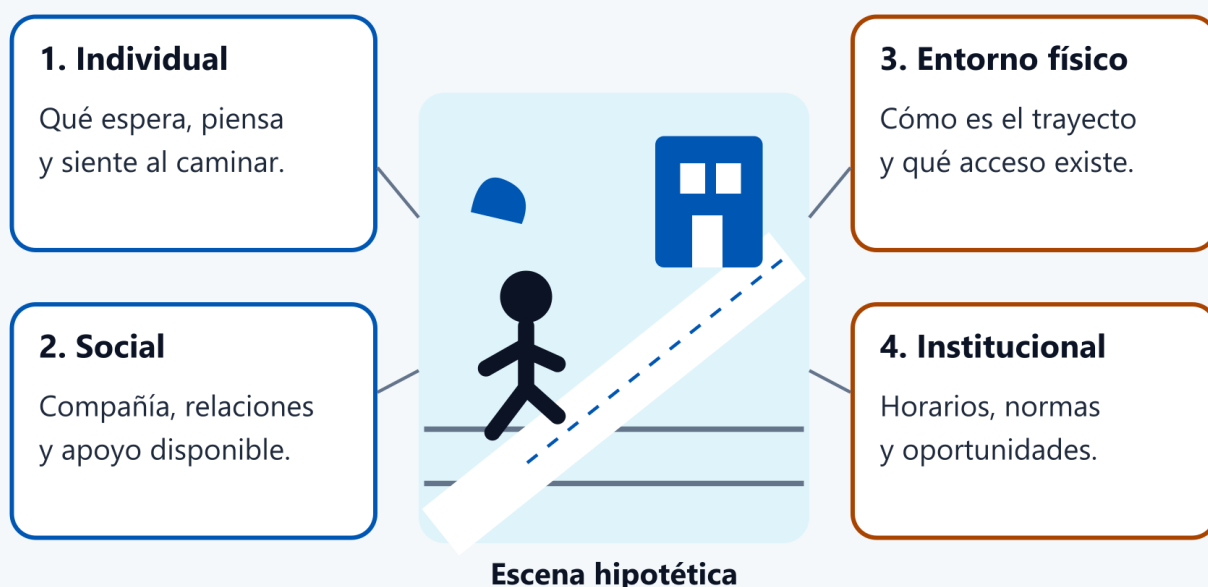
Ejemplo hipotético: una persona desea caminar después de su jornada de estudio. La descripción puede considerar lo que espera obtener y lo que siente al caminar, si dispone de compañía, cómo son las condiciones del trayecto y qué horarios u oportunidades ofrecen las instituciones. La escena sirve para organizar preguntas, sin afirmar cuál de estos elementos determina su conducta. Cambiar una creencia sería una propuesta distinta de modificar el acceso al espacio; medir participación permitiría observar resultados, pero su interpretación exigiría conocer qué se cambió.

El capítulo relaciona esta mirada con un marco de epidemiología conductual. Sus cinco componentes son establecer relaciones entre actividad y salud, mejorar la medición, identificar factores asociados, evaluar intervenciones y llevar los hallazgos a la práctica. Los autores aclaran que la secuencia es iterativa: los procedimientos de medición pueden desarrollarse mientras se estudian resultados, y una experiencia comunitaria puede incluir evaluación para orientar modificaciones. Esta organización sitúa la psicología en una labor compartida, en la que comprender la conducta y sus contextos ayuda a formular actuaciones y valorar lo ocurrido.^[3]

La medición forma parte de esa tarea. Biddle y colaboradores describen autoinformes y métodos basados en dispositivos, con información y limitaciones diferentes. Un sensor de movimiento no necesariamente identifica el tipo de actividad o el lugar donde ocurrió; un relato puede aportar contexto, pero plantea problemas de validez y

fiabilidad. Por ello, caracterizar la participación requiere precisar qué dato se obtuvo. La evidencia sobre actividad física cotidiana no puede trasladarse sin más a una habilidad competitiva, del mismo modo que una experiencia de élite no describe necesariamente las oportunidades de actividad de una población.^[3]

Participar también depende del contexto



Coexisten influencias: no se identifica una causa única.

Escena y esquema originales de EDUFISICA. Ejemplo hipotético de preguntas ecológicas sobre participación. Base conceptual: Biddle, Mutrie y Gorely (2015), capítulo 1, páginas impresas 7-9. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

10. Competencia profesional y alcance de la ayuda

Las fuentes describen un campo de origen interdisciplinario, con formación procedente de la psicología y de las ciencias del deporte. Moran y Toner explican que esa doble raíz ayuda a entender la diversidad de trayectorias y acreditaciones que presentan. Tod señala que los requisitos dependen del país y que la formación aplicada incluye estudio y experiencia supervisada. Estos capítulos ofrecen descripciones correspondientes a sus ediciones. No establecen los requisitos legales actuales de un país concreto, por lo que sus ejemplos históricos de titulaciones no deben convertirse en instrucciones vigentes de habilitación profesional.^{[1][2]}

La competencia es relevante para delimitar la ayuda. Tod explica que los profesionales pueden atender dificultades ajenas a la competición cuando poseen el conocimiento y las habilidades necesarios. Moran y Toner presentan servicios de rendimiento y servicios de consejería o psicología clínica y recuerdan el límite de

trabajar dentro de las competencias. Terry y colaboradores diferencian explícitamente a los profesionales con entrenamiento clínico. Reconocer que una persona deportista puede atravesar problemas de salud mental no convierte a todos los integrantes de su equipo de apoyo en profesionales capacitados para atenderlos. ^{[2][1][4]}

La formación tampoco se limita a memorizar técnicas. En el itinerario que describe Tod aparecen conocimientos de psicología, deporte, ejercicio e investigación, trabajo académico y práctica guiada por supervisión. Moran y Toner enumeran áreas de formación e insisten en la experiencia estructurada y el desarrollo profesional continuo. La información permite entender por qué una habilidad para explicar conceptos, una experiencia como entrenador y una capacitación para intervención clínica son credenciales distintas. Esta monografía no acredita ninguna de ellas ni presenta sus explicaciones como sustituto de formación profesional. ^{[2][1]}

Hay otro límite cuando el trabajo se extiende a actuaciones fuera del deporte. Tod menciona profesiones y actividades que también implican presión, pero advierte que cada ámbito tiene su cultura, lenguaje y tradiciones. Una formación deportiva no autoriza automáticamente a trabajar con cualquier tipo de ejecutante. Terry y colaboradores presentan la ampliación hacia la vida diaria y otros entornos como una dirección del campo. La semejanza de una demanda permite formular preguntas de transferencia, no asumir que una intervención conserva su eficacia al cambiar de población y contexto. ^{[2][4]}

Propuesta didáctica: al examinar una descripción de servicios, separar el objetivo anunciado, la formación declarada, el contexto de trabajo y la forma de evaluar resultados. Esta clasificación organiza la lectura a partir de los límites que describen las fuentes. No certifica profesionales ni constituye una comprobación de cumplimiento normativo. Su utilidad es hacer visible la diferencia entre nombrar un servicio y aportar información suficiente sobre lo que comprende.

11. Etiquetas populares, pensamiento crítico y generalizaciones

La familiaridad con palabras como motivación, presión o confianza puede facilitar una conversación, pero no demuestra la validez de una explicación. Tod comienza su capítulo distinguiendo las opiniones habituales de la exploración científica. Moran y Toner introducen el pensamiento crítico como disposición y conjunto de habilidades para examinar afirmaciones. Su propuesta consiste en identificar lo que se afirma, valorar la fuente, analizar el respaldo, evaluar alternativas y establecer una conclusión acorde con la evidencia. La lectura crítica también reconoce argumentos bien fundamentados, en vez de convertir toda duda en rechazo indiscriminado. ^{[2][1]}

La resistencia mental ofrece un ejemplo de dificultad conceptual. Moran y Toner describen la popularidad del término y la diversidad de definiciones y mecanismos propuestos. Preguntan si definirla mediante el hecho de ganar produce una explicación circular: se identifica al ganador como resistente y luego se utiliza esa resistencia para explicar que ganó. También señalan problemas para generalizar a partir de muestras pequeñas o de deportes limitados. No niegan que el tema pueda estudiarse; explican por qué hace falta un significado y una medición independientes del resultado que se quiere explicar.^[1]

Los límites no desaparecen al pasar de un concepto a una intervención. Terry, Bertollo y Filho indican que el valor atribuido al desarrollo de resistencia mental convive con evidencia equívoca sobre eficacia en la introducción de su obra. Leer una referencia a una técnica, a un capítulo o a una tendencia no basta para sostener una promesa general. Hay que distinguir la descripción del campo, los mecanismos propuestos y los resultados que una fuente efectivamente presenta. Estas categorías ayudan a conservar el interés por nuevas líneas sin convertir posibilidades en conclusiones.^[4]

Otro error consiste en limitar la ayuda a deportistas de élite que atraviesan crisis. Tod critica esa representación y describe trabajo con participantes de distintas edades, niveles y condiciones. Explica que también puede buscarse ayuda cuando la práctica funciona bien y se pretende desarrollar capacidades. Moran y Toner, por su parte, cuestionan la idea de soluciones instantáneas y la confusión entre psicología y otras imágenes populares de atención a problemas. El contenido de una disciplina se valora por sus preguntas, procedimientos y resultados, no por la caricatura con que aparece en una noticia.^{[2][1]}

Ejemplo hipotético: una explicación afirma que un equipo perdió porque carecía de mentalidad ganadora, sin definirla ni aportar observaciones independientes. Una lectura crítica puede preguntar qué conductas describe, cómo se recogió la información y qué otras explicaciones se consideraron. El ejemplo no permite saber por qué perdió ningún equipo real. Muestra que renombrar el desenlace no explica el proceso, y que una afirmación clara facilita buscar evidencia tanto favorable como contraria.

12. Poblaciones, diversidad y preguntas que permanecen abiertas

El campo incluye a quienes participan en distintas modalidades, edades y niveles, además de entrenadores y otros integrantes del entorno deportivo. Tod enumera diversos grupos y destaca diferencias de cultura, género, religión y orientación sexual relevantes para el trabajo profesional. Terry y colaboradores señalan que gran parte de los recursos se publica en inglés y refleja perspectivas norteamericanas, europeas y de Australasia. Esa observación delimita el contexto de producción del conocimiento: la diversidad de destinatarios requiere examinar qué poblaciones están representadas en las explicaciones disponibles. ^{[2][4]}

La introducción de Terry y colaboradores identifica temas y poblaciones menos estudiados, como minorías, deportistas con discapacidad, jóvenes, entrenadores y árbitros. Su presentación sitúa esos capítulos dentro de la ampliación del campo. En esta monografía se conserva esa función de orientación: nombrarlos no significa haber leído todas las intervenciones desarrolladas en los capítulos correspondientes. Para afirmar resultados específicos sería necesario consultar sus contenidos y métodos. Tod añade que trabajar con personas diferentes del profesional exige competencia y aceptación de sus contextos, no solo aplicar un repertorio técnico. ^{[4][2]}

Moran y Toner proponen un proyecto introductorio para explorar qué entienden atletas de distintas modalidades por preparación mental, qué importancia le atribuyen y cuánto tiempo dicen dedicarle. Se trata de una propuesta de entrevista, no de hallazgos ya obtenidos. Su interés consiste en comparar significados y prácticas declaradas. Una persona puede valorar un concepto y describir pocas actividades asociadas; si eso aparece en los datos, necesita interpretación. No debe escribirse el desenlace antes de conversar con los participantes ni utilizar una muestra educativa pequeña para describir toda la población deportiva. ^[1]

El mismo capítulo ofrece preguntas para pensar sobre la evaluación de consultoría: qué problemas introduce la sinceridad de las respuestas, cómo validar una herramienta y qué alternativas existen para valorar el trabajo. También plantea dudas sobre definiciones de resistencia mental y sus implicaciones éticas. Estas preguntas conservan su condición de preguntas. Invitan a distinguir un concepto claro, una medida pertinente, el juicio del participante y una conclusión sobre cambios; no proporcionan una respuesta única para todos los servicios. ^[1]

En actividad física, Biddle, Mutrie y Gorely señalan necesidades de medición y vigilancia, información insuficiente sobre algunas tendencias y la importancia de estudiar poblaciones con discapacidad. Son límites recogidos en la edición de 2015. El texto presente no los convierte en una descripción del estado de la investigación posterior. Su función es mostrar que una disciplina también se define por las

preguntas que todavía necesita estudiar y por la población sobre la cual puede sostener cada afirmación.^[3]

13. Una lectura integrada con límites explícitos

La pregunta inicial puede responderse conservando cuatro distinciones. El objeto comprende relaciones entre procesos psicológicos, conducta, rendimiento y bienestar. El contexto incluye deporte competitivo, ejercicio y actividad física cotidiana, con focos que se superponen sin ser idénticos. Las funciones reúnen investigación, enseñanza y consultoría, cada una con exigencias propias. El alcance de una conclusión depende de la definición, el método, la población y las condiciones estudiadas. Estas distinciones reúnen los puntos que las fuentes utilizan para presentar la disciplina y permiten leer sus aplicaciones sin atribuirles un poder ilimitado.^{[1][2][3][4]}

Al seguir una explicación sobre entrenamiento mental conviene mantener identificados el objetivo y el resultado evaluado. Al leer sobre participación, interesa distinguir conducta de capacidad y tener presentes las oportunidades sociales y materiales. Al examinar un servicio, importan la competencia profesional, la descripción de la situación y la evaluación. Estas precauciones corresponden a problemas discutidos en los capítulos; permiten que la amplitud del campo se traduzca en preguntas más precisas, en lugar de convertir cada dificultad de la práctica en una supuesta carencia psicológica.^{[2][3]}

El recorrido de fuentes de esta monografía tiene límites definidos. Se han utilizado cuatro capítulos introductorios publicados en ediciones de 2015, 2018, 2021 y 2022. Cuando estos capítulos mencionan investigaciones, el respaldo consultado aquí es el libro que las presenta; no se atribuye lectura directa a esos estudios. La apertura de un libro colectivo se ha citado por sus autores de capítulo, Peter C. Terry, Maurizio Bertollo y Edson Filho, distinguiéndolos del orden de los editores. La selección ofrece fundamentos y delimitaciones, sin representar una revisión exhaustiva de la investigación posterior.

Los esquemas y las tablas son elaboraciones didácticas originales de EDUFISICA a partir de esas bases. Sus relaciones conceptuales no representan tamaños de efecto, porcentajes de contribución ni resultados experimentales. Los ejemplos hipotéticos ayudan a distinguir preguntas y contextos; no describen casos reales ni intervenciones probadas. Con estos límites, estudiar psicología del deporte y del ejercicio significa aprender a preguntar por la experiencia y la conducta de las personas en la práctica, utilizar información pertinente para explicarlas y reconocer hasta dónde llega cada respuesta.

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrera, Trad.; 1.^a ed. en español). Editorial El Manual Moderno. (Edición original en inglés publicada en 2017)

Capítulo 1. Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

2. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

1. Introduction

3. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3rd ed.). Routledge.

1. Introduction and rationale: Why you should take your dog for a walk even if you don't have one!

4. Terry, P. C., Bertollo, M., & Filho, E. (2021). Advancements in mental skills training: An introduction. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), Advancements in mental skills training (pp. 1-11). Routledge.

1. Advancements in mental skills training: An introduction

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html