

El Análisis de la Conducta y la Psicología del Deporte: Revisión Narrativa sobre Intervención Psicológica en Deportistas

Carla Kochenbach

Email de contacto de la persona autora:
c.kochenbach@gmail.com

El presente texto es de autoría de la persona autora, quien declara su originalidad, no habiendo sido enviado de forma sincrónica a ninguna otra revista. El presente trabajo no recibió financiación específica para su realización. La persona autora declara no tener conflicto de interés con ninguna parte relacionada. Todos los consentimientos informados y permisos para el nivel de investigación realizado fueron obtenidos conforme a los criterios éticos estándar.

Resumen

Antecedentes: La Psicología de la Actividad Física y el Deporte ha integrado progresivamente los principios del Análisis de la Conducta (AC) para optimizar el rendimiento, integración que genera tensiones al incorporar técnicas de corte cognitivo no siempre articuladas con el marco conductual. **Método:** Se realizó una revisión narrativa de la literatura sobre intervención psicológica en el deporte desde la perspectiva del AC, con énfasis en el contexto iberoamericano, examinando estudios empíricos, revisiones y propuestas de intervención. **Resultados:** Las intervenciones basadas en el AC resultan efectivas para moldear repertorios técnicos y regular el *arousal*; técnicas como la reestructuración cognitiva y la visualización regulan la activación, aumentan la autoeficacia y previenen el *burnout*. Su integración se justifica al reinterpretar los procesos cognitivos como conductas verbales encubiertas. **Conclusiones:** La articulación entre el AC y estas técnicas ofrece un marco prometedor para la intervención en el deporte; se requieren estudios con muestras latinoamericanas y población femenina, mayor rigor metodológico y consenso en la operacionalización del rendimiento.

Palabras clave: Análisis de la conducta, psicología del deporte, rendimiento deportivo, intervención conductual, *burnout* deportivo.

El Análisis de la Conducta y la Psicología del Deporte

La relación entre el Análisis de la Conducta y el deporte se establece a través de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PAFD), ciencia que busca comprender y optimizar el comportamiento humano en entornos de ejercicio y alta competición (Aguirre-Loaiza et al., 2020; Alvarado y Ojeda, 2025; Ursino et al., 2020). Mientras la PAFD aporta el marco general y los objetivos de bienestar y rendimiento, el Análisis de la Conducta (AC) provee las leyes y la tecnología para la predicción y el control del comportamiento motor y psicológico (Aguirre-Loaiza et al., 2020). Desde el AC, la conducta de la persona deportista es una variable dependiente que se explica en función de condiciones físicas y ambientales observables, rechazando los eventos internos como causas primarias, y sus supuestos centrales son el condicionamiento operante y el reforzamiento diferencial, según los cuales las consecuencias de una acción determinan la probabilidad de que se repita (Skinner y Gallofré, 1970). Bajo este enfoque, pensamientos y emociones se consideran conductas encubiertas que siguen las mismas leyes de aprendizaje que las manifiestas, de modo que la respuesta al ambiente queda modulada por la historia de aprendizaje y las atribuciones causales de cada atleta (Alvarado y Ojeda, 2025; Arias, 2021; Garcés de los Fayos y Canton, 2003; Marzorati y Lorusso, 2024; Ursino et al., 2020). La complementariedad entre ambos enfoques mejora el rendimiento mediante mecanismos específicos: el reforzamiento diferencial moldea la técnica reforzando solo las respuestas que cumplen criterios de precisión o fuerza; el control de estímulos entrena a reaccionar ante señales discriminativas sutiles del oponente; la relajación progresiva regula el *arousal* y previene la focalización inadecuada de la atención (Catalá y Peñacoba, 2020; Fernández y Briceño, 2020; Skinner y Gallofré, 1970); y el *feedback* sensorial (sentir que se ha ejecutado bien un movimiento) actúa como reforzador natural que mantiene la habilidad técnica (Skinner y Gallofré, 1970).

El alto rendimiento implica el uso máximo del potencial físico y mental para alcanzar metas específicas mediante una práctica sistemática y de alta exigencia (Arias, 2021). Sobre el repertorio básico moldeado por las contingencias de reforzamiento, la eficacia de las intervenciones se mide mediante el análisis del producto de la actividad, esto es, el registro de cambios en conductas motoras observables (Alvarado y Ojeda, 2025; González-Carballido et al., 2013; Skinner y Gallofré, 1970; Villalonga et al., 2015).

La conducta deportiva no ocurre al azar, se pone bajo el control del ambiente mediante estímulos discriminativos. Además, la atención no es un proceso interno, sino una relación de control de la conducta ante ciertos estímulos. Por ejemplo, un corredor se prepara para la salida mediante una relación de control especial con la voz del juez, lo que se denomina *gran atención*. Es por esto por lo que la mayoría de las habilidades deportivas se adquieren y mantienen mediante el condicionamiento operante, donde el reforzador puede ser desde el éxito en una jugada hasta el *feedback sensorial*, como sentir que se ha golpeado bien una pelota (Alvarado y Ojeda, 2025; Skinner y Gallofré, 1970).

Las intervenciones en la Psicología del Deporte utilizan técnicas conductuales para modificar o enriquecer tendencias subjetivas que perjudican el desempeño de habilidades (González-Carballido et al., 2013). Ejemplos comunes de estas incluyen el establecimiento de metas, la reestructuración cognitiva, el plan de competición, la relajación y la práctica en imaginación denominada *visualización*

(Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016; Marzorati y Lorusso, 2024). En este contexto, las tareas del psicólogo se insertan en los ciclos de entrenamiento físico (fuerza, resistencia, velocidad), evaluando los efectos subjetivos de las cargas de trabajo y ajustando las intervenciones al plan metodológico del entrenador (González-Carballido et al., 2013)

En el alto rendimiento, el Análisis de la Conducta resulta crucial ante factores críticos como la gestión del fracaso; el éxito y el fracaso son subjetivos y dependen de las atribuciones que las personas deportistas hacen de sus resultados, por lo que las intervenciones buscan amortiguar el impacto de las derrotas y prevenir la pérdida de autoconfianza (Arias, 2021). Otro factor es la autoestima, pilar del bienestar que condiciona cómo cada atleta percibe sus capacidades ante las demandas de la competición (Aguirre-Loaiza et al., 2020). Asimismo, el estrés elevado unido a una concepción competitiva excluyente puede derivar en agotamiento emocional y abandono prematuro (burnout), especialmente en jóvenes (Garcés de los Fayos y Canton, 2003).

Las intervenciones conductuales, como la relajación progresiva de Jacobson, regulan los niveles de activación (arousal) y previenen que el estrés genere una focalización inadecuada de la atención, lo que reduce el riesgo de lesiones (Catalá y Peñacoba, 2020; Fernández y Briceño, 2020; Nieto y Jara, 1998). También operan sobre el estilo de comunicación del entrenador o la entrenadora (apoyo a la autonomía frente a control), variable ambiental que determina la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la persistencia en la actividad (Pulido et al., 2019; Vilar et al., 2019). En el deporte formativo, los programas conductuales fomentan el juego limpio y reducen las conductas antisociales mediante dilemas morales y reforzamiento social, conciliando el compromiso deportivo con el disfrute y el apoyo social (Garcés de los Fayos y Canton, 2003; Palacio et al., 2020; Vilar et al., 2019).

Existen, sin embargo, limitaciones importantes en la investigación desde el Análisis de la Conducta. La evidencia sobre el burnout deportivo es escasa; un metaanálisis solo detectó cinco investigaciones a nivel mundial (Alvarado y Ojeda, 2025). En esos estudios el burnout se mide como síndrome tridimensional (agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica) con el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) como instrumento estándar, aunque algunos emplean el RESTQ-Sport (Fernández y Briceño, 2020; Garcés de los Fayos y Canton, 2003). El rendimiento, por su parte, es un término polisémico que se operacionaliza como indicadores objetivos del producto (tiempos, puntos, pases, victorias), autovaloración del o de la deportista o tareas experimentales controladas (Prats y Mas, 2017; Ursino et al., 2020); conviene además distinguir la mejora de la técnica motora, evaluada por reforzamiento diferencial sobre conductas observables, de la del resultado competitivo (González-Carballido et al., 2013; Skinner y Gallofré, 1970; Villalonga et al., 2015). Esta ambigüedad alimenta el debate abierto sobre si la ansiedad es debilitadora o facilitadora (Prats y Mas, 2017; Ursino et al., 2020). Se suman vacíos específicos; escasez de estudios conductuales en el alto rendimiento de México y Centroamérica (Alvarado y Ojeda, 2025), poca información sobre mujeres en contextos como los deportes extremos de montaña (Sánchez-Aparicio y Santolaya, 2023) y escasa evidencia sobre liderazgo en deportes colectivos (Coma-Bau et al., 2022) y sobre el estilo del entrenador o la entrenadora según su cualificación (Pulido et al., 2019). Por último, parte de la literatura citada es literatura gris; tesis y trabajos de fin de grado con muestras reducidas como Arias (2021) o Pedraza y Siza (2007), comunicaciones de congreso como Paganini (2023) y casos N=1 como Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) o Marzorati y Lorusso (2024); valiosa para ilustrar la aplicación técnica pero de generalización limitada, cuyos aportes deben contrastarse con fuentes de mayor solidez como la revisión de Prats y Mas (2017) o el metaanálisis referenciado en Alvarado y Ojeda (2025). En conjunto, la mayoría de los estudios proviene de España y Sudamérica, lo que subraya la necesidad de investigación primaria rigurosa y de datos de México, Centroamérica y población femenina.

Técnicas de Intervención Conductual

Este trabajo es una revisión narrativa de la literatura; no incluye muestra, diseño experimental ni datos originales, sino que sintetiza las técnicas de intervención conductual disponibles para su aplicación profesional. Se seleccionaron por su respaldo empírico en la literatura iberoamericana, aunque parte de las fuentes es literatura gris de generalización limitada, por lo que se recomienda validar este marco mediante diseños con grupo control y seguimiento longitudinal.

La reestructuración cognitiva, entendida como moldeamiento de la conducta verbal del sujeto, parte de que la respuesta a un estímulo negativo (la frustración o el estrés en el deporte) no la genera el estímulo en sí, sino la forma en que se valora y percibe, valoración que depende de la historia de aprendizaje del sujeto (Aguirre-Loaiza et al., 2020; Alvarado y Ojeda, 2025; Arias, 2021; Marzorati y Lorusso, 2024). Desde la perspectiva conductual, la técnica modifica la conducta verbal encubierta que precede a la respuesta manifiesta (Peñas et al., 2023), mediante un proceso de moldeamiento y encadenamiento verbal que cuestiona las verbalizaciones limitantes (por ejemplo, el *diálogo socrático*, que reemplaza supuestos rígidos como *debo estar a la altura* por otros más adaptativos) y refuerza las verbalizaciones funcionales (Hernández et al., 2021; Nieto y Jara, 1998; Paganini, 2023; Pereira et al., 2019). Así, los y las atletas toman conciencia de sus verbalizaciones, las registran y las reemplazan ante la frustración o el estrés (González-Terrazas y Parga, 2021; Marzorati y Lorusso, 2024). La clave no reside en evitar la frustración, sino en gestionarla, pues como emoción aporta información valiosa sobre la experiencia deportiva (Pelier-Rodríguez et al., 2019; Rodas y Cárdenas, 2023). En esta línea, el esquema A-B-C de la Terapia Racional Emotiva de Ellis (A: acontecimiento; B: creencias o interpretaciones; C: consecuencia) describe cómo las interpretaciones, y no el acontecimiento, determinan la consecuencia (Arias, 2021; Pedraza y Siza, 2007).

Este esquema se articula con el Análisis de la Conducta si las creencias (B) se interpretan no como causas internas de naturaleza distinta, sino como una historia de aprendizaje y un repertorio de relaciones verbales que altera el valor de los estímulos ambientales (Pedraza y Siza, 2007). El lenguaje permite que las palabras, mediante emparejamientos pavlovianos, se conviertan en equivalentes funcionales de sus referentes físicos, de modo que intervenir en B equivale a un análisis funcional de las interpretaciones del sujeto para que dejen de operar como estímulos discriminativos de respuestas de ansiedad o evitación (Paganini, 2023; Pereira et al., 2019). Así, al modificar el autodiálogo se alteran los estímulos discriminativos encubiertos que preceden a la ejecución motora, aumentando la probabilidad de una respuesta técnica exitosa (Marzorati y Lorusso, 2024; Pereira et al., 2019). La ambigüedad desaparece al explicitar que este trabajo adopta un enfoque conductual donde los procesos “cognitivos” se tratan como eslabones de una cadena causal física y ambiental, predecibles y controlables mediante las leyes del condicionamiento (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

La visualización o imagería mental se entiende como una *visión operante* o *conducta operante* encubierta que permite ensayar situaciones de competencia, incluidas las respuestas emocionales deseadas, y que puede ser reforzante en sí misma, aumentando la probabilidad de ejecutar conductas adaptativas en la situación real (Skinner y Gallofré, 1970). Al practicar de manera encubierta el afrontamiento de situaciones frustrantes y visualizar el éxito, se fortalece la autoconfianza y la sensación de control (Marzorati y Lorusso, 2024; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Aunque esta estimulación privada no es observable de forma directa, los relatos verbales y los cambios en la conducta permiten

inferirla (Skinner y Gallofré, 1970). Predomina la imagería visual, si bien también se recurre a la kinestésica, centrada en la percepción del movimiento, lo que exige adaptar la técnica a las necesidades de cada atleta (Lope y Solís, 2020; Fernández y Briceño, 2020; Nieto y Jara, 1998).

Otra técnica es el establecimiento de metas realistas, que orienta la atención de la persona deportista y promueve la motivación y el autocontrol emocional (Suárez y Sánchez, 2020). La definición y evaluación sistemática de objetivos a corto, mediano y largo plazo incrementa el control percibido y la autoeficacia, lo que reduce la frustración y el estrés derivados de expectativas incumplidas y contribuye al bienestar (Alvarado y Ojeda, 2025; Arias, 2021; Catalá y Peñacoba, 2020; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). El seguimiento constante del progreso refuerza estos recursos, fundamentales para afrontar de forma adaptativa las emociones negativas que emergen en competición (Marzorati y Lorusso, 2024; Nieto y Jara, 1998).

La técnica de distracción consiste en redirigir de forma deliberada la atención hacia un estímulo externo, lo que reduce la angustia ante imágenes y reacciones amenazantes propias de la ansiedad (Aguirre-Loaiza et al., 2020; Pedraza y Siza, 2007). La desensibilización sistemática, orientada a extinguir respuestas de miedo y conductas de evitación, se desarrolla en dos fases: primero se instruye una respuesta incompatible con la ansiedad (habitualmente la relajación) y después se expone de forma gradual y controlada al estímulo temido, en imaginación o en contextos reales, favoreciendo la reducción progresiva de la reacción ansiosa (Paganini, 2023; Pedraza y Siza, 2007).

Las técnicas de relajación complementan las anteriores al reducir la tensión y la ansiedad (González-Carballido et al., 2013). La relajación progresiva (tensar y relajar grupos musculares) se emplea como paso previo a la visualización, para alcanzar un estado de concentración óptimo, o para reducir la tensión sin interferir en la ejecución (Fernández y Briceño, 2020; Lope y Solís, 2020; Pedraza y Siza, 2007). Más que evitar la frustración, estas técnicas buscan gestionarla de modo que impulse el desempeño, atendiendo siempre a la individualidad de cada persona deportista (Marzorati y Lorusso, 2024; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

La Teoría General de la Frustración (Teijón, 2020) subraya la importancia de la interpretación del fracaso, que puede percibirse como un desafío y una motivación para superar obstáculos, reduciendo las conductas de evitación (Iriarte, 1999). Esto se relaciona con el locus de control: cuando es interno, los resultados se atribuyen al propio esfuerzo, fomentando la persistencia; cuando es externo, surgen sentimientos de indefensión que decrementan el rendimiento. Así, la orientación a la acción favorece un mejor afrontamiento del fracaso, mientras que la orientación a la situación lleva a percibirlo como amenaza (González-Carballido et al., 2013; Iriarte, 1999).

En el alto rendimiento, y de acuerdo con la Teoría de la Atribución (Arias, 2021), el fracaso (sobre todo ante altas expectativas previas, entendidas como verbalizaciones de altos logros) puede desencadenar reacciones emocionales intensas. Arias (2021) observó que las altas expectativas sumieron a la persona deportista en un estado de ánimo negativo de ira y frustración, emociones que surgen al atribuir el resultado a causas específicas y contrastarlo con las expectativas iniciales. Una escasa tolerancia a la frustración, asociada a expectativas incumplidas y a un desequilibrio percibido entre capacidades y exigencias, favorece el burnout deportivo. De ahí que intervenir en variables mediadoras como las expectativas resulte clave para conectar los procesos motivacionales con la persistencia o el abandono (Garcés de los Fayos y Canton, 2003).

Por último, otras estrategias de afrontamiento propuestas son los autodiálogos en busca de fortalecer la autoeficacia, la desensibilización sistemática para regular las respuestas no adaptativas, tales como

la evitación o el impacto emocional del estrés (Lope y Solís, 2020; Fernández y Briceño, 2020; Pedraza y Siza, 2007; Paganini, 2023).

Para facilitar la replicabilidad se especifican las condiciones de aplicación, la secuencia de técnicas y los criterios de evaluación. La intervención se integra en los ciclos metodológicos de entrenamiento (micro o mesociclos) para asegurar su pertinencia con las cargas físicas (González-Carballido et al., 2013); puede ser individual o grupal (máximo 12-19 participantes), presencial o virtual, en sesiones de 60 a 90 minutos, con una sesión semanal directa más tareas de auto-observación y práctica en casa para la adherencia (Alvarado y Ojeda, 2025; Marzorati y Lorusso, 2024; Nieto y Jara, 1998; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016; Pedraza y Siza, 2007). Sobre modelos previos con futbolistas y patinadoras se propone un protocolo de ocho a nueve sesiones (Alvarado y Ojeda, 2025; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016; Pedraza y Siza, 2007): (1) diagnóstico y rapport (sesiones 1-2): alianza terapéutica, psicoeducación y perfil psicológico inicial; (2) establecimiento de metas (sesión 2-3): objetivos a corto, mediano y largo plazo, priorizando las metas de proceso (Suárez y Sánchez, 2020); (3) reestructuración cognitiva (sesiones 3-4): reemplazo de verbalizaciones limitantes por otras adaptativas mediante diálogo socrático y autorregistros (Marzorati y Lorusso, 2024; Peris-Delcampo, 2020); (4) control de la activación (sesiones 5-6): relajación progresiva de Jacobson y respiración profunda para regular el *arousal* (Fernández y Briceño, 2020); (5) visualización (sesiones 6-7): ensayo encubierto de destrezas y respuestas emocionales en sesiones de hasta 30 minutos previas al entrenamiento (Suárez y Sánchez, 2020); y (6) cierre y prevención de recaídas (sesiones 8-9): revisión de estrategias, evaluación post-intervención y seguimiento (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). La efectividad se valora en tres niveles: psicométrico, con instrumentos pre y post-test como el CPRD, el CSAI-2R o el RESTQ-Sport; validación social, con cuestionarios de satisfacción y entrevistas al cuerpo técnico; y análisis del producto de la actividad, con indicadores motores observables en competición (rebotes, pases acertados o reducción de sanciones) atribuibles a cambios en la conducta (González-Carballido et al., 2013; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Es imperativo un seguimiento de al menos cuatro meses para verificar la estabilidad de los cambios (Nieto y Jara, 1998).

Discusión

La integración del Análisis de la Conducta demuestra ser una estrategia robusta para la optimización del rendimiento y el bienestar del o de la deportista (Alvarado y Ojeda, 2025). Las habilidades deportivas no son azarosas, sino que son moldeadas por el ambiente mediante el condicionamiento operante (Aguirre-Loaiza et al., 2020). Sin embargo, esas relaciones de control están moduladas por la historia de aprendizaje de cada atleta; el éxito y el fracaso dependen de las atribuciones causales aprendidas, de modo que la respuesta al estrés no proviene del estímulo en sí, sino de las relaciones verbales encubiertas que el sujeto ha asociado a ese estímulo (Arias, 2021; Marzorati y Lorusso, 2024).

A pesar de que técnicas como el establecimiento de metas, la visualización y la reestructuración cognitiva reportan mejoras en la autoconfianza, el manejo de la frustración y la concentración, la literatura enfrenta el reto de la escasez de estudios sistemáticos que lo demuestren empíricamente (Marzorati y Lorusso, 2024; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Esta dificultad se agrava por la heterogeneidad en la medición: el burnout se evalúa principalmente con el ABQ como síndrome tridimensional, mientras que el rendimiento se operacionaliza de formas no equivalentes (indicadores objetivos del producto, autovaloración del o de la deportista o tareas experimentales controladas), lo

que obliga a distinguir la mejora de la técnica motora, evaluada mediante reforzamiento diferencial sobre conductas observables, de la mejora del resultado competitivo (González-Carballido et al., 2013; Prats y Mas, 2017; Skinner y Gallofré, 1970; Ursino et al., 2020).

La coherencia conceptual de la propuesta exige explicitar que las técnicas de corte “cognitivo” se interpretan conductualmente como moldeamiento verbal y control de estímulos encubiertos, no como intervenciones sobre entidades internas (Paganini, 2023; Skinner y Gallofré, 1970). La operacionalización del rendimiento varía entre los estudios revisados, lo que dificulta comparar resultados (Prats y Mas, 2017; Ursino et al., 2020), y una parte de la literatura citada es literatura gris (trabajos de fin de grado, comunicaciones de congreso y casos N=1) cuyas conclusiones deben contrastarse con revisiones sistemáticas y metaanálisis de mayor solidez (Alvarado y Ojeda, 2025; Prats y Mas, 2017). Por último, la escasa representación de muestras de México, Centroamérica y población femenina limita la aplicabilidad de los hallazgos a toda la región, por lo que se propone como línea prioritaria el desarrollo de estudios primarios rigurosos en dichos contextos (Alvarado y Ojeda, 2025; Sánchez-Aparicio y Santolaya, 2023).

Conclusión

Las intervenciones conductuales sistemáticas son herramientas eficaces para regular el *arousal* y reducir la vulnerabilidad a las lesiones (Catalá y Peñacoba, 2020; Suárez y Sánchez, 2020). Resulta fundamental que el psicólogo o la psicóloga del deporte inserte sus tareas en los ciclos metodológicos de entrenamiento, con una intervención individualizada y basada en indicadores del producto de la actividad (González-Carballido et al., 2013). El futuro de la disciplina exige trascender la concepción de la persona deportista como *máquina de rendimiento* para reconocer su dimensión humana y social (Aguirre-Loaiza et al., 2020), así como fomentar seguimientos a largo plazo, mayor rigor estadístico y un consenso sobre la operacionalización del rendimiento deportivo (Alvarado y Ojeda, 2025; Ursino et al., 2020).

Referencias bibliográficas

- Aguirre-Loaiza, H., Arenas, J., Barbosa-Granados, S., y Agudelo, L. H. (2020). Psicología de la actividad física y el deporte: tendencias, retos y oportunidades antes y después del COVID-19. *Psicología en contextos de COVID-19*, 115.
- Alvarado, J. R. M., y Ojeda, J. E. S. (2025). Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual sobre ansiedad estado competitiva y burnout en futbolistas profesionales. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (68), 596-604.
- Arias, S. A. (2021). *Atribuciones y estados emocionales en el deportista de alto rendimiento ante el fracaso deportivo* [Trabajo de fin de grado, Universitat de Barcelona]. Repositorio Institucional de la Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/11201/155677>
- Buceta, J. M. (2017). Intervención psicológica en deportes de equipo. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Catalá, P., y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1)

- Coma-Bau, J., Baiget, E., & Segura-Bernal, J. (2022). Análisis de las conductas de liderazgo en jugadores profesionales de balonmano. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(86), 349. [10.15366/rimcafd2022.86.010](https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.86.010)
- de Ríos, M. E. D. (2020). Incidencias de la educación física y el deporte en la conducta psicológica de escolares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4(2), 1366-1388. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.161
- Fernández, D. E. L., y Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas (Coping strategies as a stress intervention in soccer players). *Retos*, 38, 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- Garcés de Los Fayos, E. J., y Cantón, E. (2003). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2), 0151-160.
- García-Jarillo, M., Francisco, C. D., Ortín, F. J., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(3), 15-25.
- González-Carballido, L. G., Ordoqui-Baldrich, J., Pineda-Alonso, Y., y Estrada-Contreras, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-100. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232013000200010>
- González-Terrazas, R., y Parga, M. X. F. (2021). Saber qué y saber cómo. Una propuesta explicativa de tres técnicas terapéuticas empíricamente validadas. *Psychology*, Artículo-e25.
- Hernández, E., Rodríguez, G., Pereira, L., Arellano, I., Castillo, A., y D'Amico, A. (2021). *Programa de intervención cognitivo-conductual para el manejo de la frustración en la biomecánica de bateo de los prospectos peloteros de la academia ACH Academy*.
- Iriarte, M. (1999). Análisis del fracaso durante el proceso de rendimiento deportivo: aplicación de un programa de ordenador inductor de fracas. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 181- 193.
- Lope, D. E., y Solís, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas (Coping strategies as a stress intervention in soccer players). *Retos*, 38, 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- Marzorati, A., y Lorusso, L. (2024). Intervención Psicológica en una patinadora artística sobre ruedas: estudio de un caso. *Revista De Psicología Aplicada Al Deporte Y El Ejercicio Físico*, 9(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a4>
- Morillo-Baro, J. P., Troyano-Gallegos, B., Alexandre Estable, A., Vázquez-Diz, J. A., Reigal Garrido, R. E., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2021). Influencia del juego interior de la selección española de baloncesto en el rendimiento: análisis de coordenadas polares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 179-191.
- Nieto-García, G. y Jara-Vera, P. (1998). Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2). <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v7n2/19885636v7n2po.pdf>
- Olmedilla, A., y Domínguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
- Paganini, A. (2023). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de fobia específica situacional ante los exámenes. In *XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Palacio, E. S., Recuero, J. A., Moreno, A. M., y Duarte, M. M. (2020). Autocontrol, el antídoto contra la violencia en el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(3), 135-139.
- Pedraza, S. M., y Siza, M. E. (2007). *Impacto de una intervención grupal cognitivo-conductual en ansiedad precompetitiva de futbolistas de la Corporación Deportiva Real Santander categoría primera*. [Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB. Pregrado Psicología]. Repositorio Institucional UNAB <http://hdl.handle.net/20.500.12749/18726>
- Pelier-Rodríguez, J. A., Morales-Rodríguez, A. A., y Martínez-Manzanares, N. (2019). *Intervención psicológica para el incremento de la tolerancia a la frustración en lanzadores, categoría 15-16*.
- Peñas, M., Muñoz, V. E., Echabarría, D., Sánchez, A., Toja, I., y Parga, M. X. F. (2023). Análisis de la interacción

verbal durante el debate en reestructuración cognitiva: diferencias en el uso de operaciones motivadoras entre terapeutas con experiencia clínica y terapeutas de entrenamiento. In *Libro de Resúmenes: III Edición de las Jornadas de Investigación en Psicología* (pp. 130-129). Facultad de Psicología

- Pereira, G. L., Hernández, A. R., de Pascual-Verdú, R., y Froxán-Parga, M. X. (2019). Los procesos de condicionamiento clásico en la interacción verbal terapéutica. *Revista mexicana de análisis de la conducta*, 45(1), 90-110. <https://doi.org/10.5514/rmac.v45.i1.70870>
- Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), e11.
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., & Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24.
- Prats, A. N., y Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 172-177.
- Preciado, M., Anguera, M. T., Olarte, M., & Lapresa, D. (2021). Revisión Sistemática en Fútbol Sala desde los Mixed Methods. *Revista de psicología del deporte*, 30(1), 75.
- Pulido, J. J., Merino, A., Sánchez-Oliva, D., Tapia, M. A., y García-Calvo, T. (2019). Efectos de un programa de intervención sobre el estilo interpersonal de entrenadores de fútbol base. *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(1), 32-49.
- Rodas, S. E. A., y Cárdenas, M. G. (2023). Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: Programa AG en futbolistas peruanos. *Horizontes Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(31), 2252-2264. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.660>.
- Rodríguez, A. G., & Ibarzábal, F. A. (2018). Análisis bibliométrico de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (2006-2017). *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 33-40.
- Rodríguez, M. D. P., Cruz, J., y Torregrossa, M. (2017). Programa de intervención con entrenadores y padres de familia: Efectos en las conductas del entrenador y el clima motivacional del equipo. *Revista de psicología del deporte*, 26, 0181-187.
- Sánchez-Aparicio, A., y Santolaya, M. (2023). Variables de personalidad y conductas de riesgo: Una perspectiva a través de los deportes extremos de montaña. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), 1-12.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Fontanella.
- Skinner, B. F. (1970). *Ciencia y Conducta Humana* (M. J. Gallofré, Trad.). Editorial Fontanella. (Obra original publicada en 1953).
- Suárez, M. C., y Sánchez, D. (2020). Intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional de basquetbolistas en competencia. *Acción*, 16.
- Teijon, M. (2020). El rol de la frustración y otras emociones negativas en las conductas ilícitas asociadas a la competición deportiva: Un estudio empírico con una muestra de deportistas en activo. *Sociología Del Deporte*, 1(1), 61-75. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4971>
- Torreadella, X., y Estrada, J. (2020). Antecedentes de la psicología deportiva en España. La posición de César Juarros. [10.24197/aefd.o.2020.18-42](https://doi.org/10.24197/aefd.o.2020.18-42)
- Ursino, D. J., Abal, F. J. P., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. <http://hdl.handle.net/11336/170149>
- Vilar, M. M., Sala, F. G., y Domínguez, A. M. (2019). Conducta prosocial en el deporte y la actividad física: una revisión sistemática. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 171-178.
- Villalonga, T., Garcia, A., de las Heras, R., Buceta, C., y Smith, R. E. (2015). Instauración y tareas de un servicio de psicología del deporte en un club de fútbol profesional. *Revista de psicología del deporte*, 24(2), 0319-326.