



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

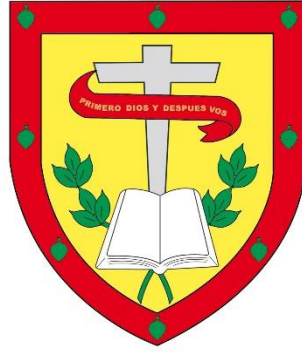
**AUTOR: JULIO CESAR JARAMILLO CRIOLLO**

**DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**VULNERABILIDAD PSICOLÓGICA EN EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: JULIO CESAR JARAMILLO CRIOLLO**

**DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

### Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

**Julio Cesar Jaramillo Criollo** portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **1104702665**. Declaro ser el autor de la obra: **“Vulnerabilidad psicológica el rendimiento deportivo y estrategias de afrontamiento”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **03 de abril de 2025**


F:.....  
  
**Julio Cesar Jaramillo Criollo**  
C.I. **1104702665**

Cuenca, 03 de abril de 2025

## CERTIFICACIÓN

Yo **Stalin Patricio Songor Illescas**, con cédula de identidad N° 0104724000 en calidad de director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y estrategias de afrontamiento”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Julio Cesar Jaramillo Criollo, bajo mi supervisión.

Atentamente;



Mgs. Stalin Patricio Songor Illescas.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## Agradecimientos

Los sueños se construyen con esfuerzo, pero se sostienen con amor. Este camino ha sido desafiante, lleno de sacrificios y momentos de incertidumbre. Aunque dudé de mí mismo, nunca estuve solo. Hoy, al ver este logro, solo puedo agradecer con todo mi ser.

A mis padres, Gina y Rodrigo, y a mis hermanos, María, Rodrigo y Víctor, no hay palabras suficientes para agradecerles todo lo que han hecho por mí. Todo lo que soy, todo lo que he logrado, es gracias a ustedes. Ustedes han sido mi roca, mi refugio y mi mayor inspiración. A mis padres, por cada sacrificio silencioso, por cada noche en vela preocupándose por mí, por darme siempre su amor y apoyo incondicional. Y a mis hermanos, por ser mi fuerza, por aligerar mis días con su amor, por hacer de nuestra familia un hogar lleno de alegría y esperanza. Este logro es tan suyo como mío. Gracias por estar siempre a mi lado, por creer en mí incluso cuando yo mismo dudaba, por hacer que cada momento juntos sea especial.

A mi abuela, Bertha, por ser un faro de amor y ternura en mi vida. Sus abrazos han sido mi refugio, su sabiduría me ha guiado, y su amor es un tesoro que llevo en mi alma. A mi abuelo, Ángel Rodrigo, quien, aunque no está físicamente, sé que me acompaña en cada paso. Abuelo, cuánto daría por que estuvieras aquí para ver esto, para que escucharas de mi voz lo mucho que te amo y lo importante que fuiste en mi vida. Pero sé que, desde el cielo, sonrías con orgullo. Este logro también es para ti.

A mis tíos, Jonathan junto con su esposa Alexis, Tatiana junto con su esposo Ángel, Rodrigo junto con su esposa Inma y Diego, por ser familia en el más puro sentido de la palabra, por estar en mi vida no solo con su presencia, sino con su apoyo incondicional, su cariño y sus palabras de aliento cuando más las necesité.

A mis primos, Martín, Samuel, Gina, Miranda, Zarita, Victoria y Martina, porque cada uno de ustedes es una luz en nuestra familia. A los más pequeños, que con su inocencia y sonrisas hacen que el mundo sea un lugar más hermoso. Verlos crecer me llena de alegría y esperanza, y deseo que cada uno de sus sueños se haga realidad como este que hoy celebro. Gracias por quererme, por darme tanto amor y por ser mi mayor motivación.

A mi novia, Camila, por ser mi compañera en esta travesía, por sostenerme cuando sentí que todo pesaba demasiado, por creer en mí incluso en los momentos en los que yo mismo dudaba. Tu amor, tu paciencia y tu confianza en mí han sido un motor que me ha impulsado a seguir adelante. No hay palabras que alcancen para agradecer todo lo que significas en mi vida. Y a nuestro gatito, Cookie, por ser mucho más que una mascota: mi hijo, mi confidente y mi compañero en los momentos más difíciles. Gracias por tu amor incondicional, por acompañarme en mis desvelos y por enseñarme lo que es la verdadera alegría en los pequeños momentos.

A la Universidad Católica de Cuenca, porque más que un centro de formación, fue el escenario donde crecí, donde aprendí a luchar por lo que quiero, donde me equivoqué y me levanté con más fuerza. A cada profesor que dejó en mí una enseñanza, a cada compañero que se convirtió en amigo, gracias por ser parte de esta etapa que llevaré siempre en mi corazón.

A todos ustedes, a cada persona que, con una palabra, un gesto, una mirada o un abrazo ha sido parte de este camino: gracias. Este logro no es solo mío, es nuestro. Hoy, con lágrimas en los ojos y el corazón lleno de amor, les dedico este triunfo.

## **Dedicatoria**

A mis padres, Rodrigo y Gina, por ser mi guía, mi inspiración y mi mayor apoyo en cada paso de este camino. Su amor incondicional y sacrificio han sido la base sobre la que he construido mis sueños. Gracias por enseñarme a luchar con determinación y a nunca rendirme.

A mis hermanos, María, Rodrigo y Víctor, por su compañía, por creer en mí y por recordarme siempre el valor de la familia. Su apoyo y alegría han sido una fuente constante de fortaleza en mi vida.

A mi abuela, Bertha, por su amor, sus palabras llenas de sabiduría y por ser un pilar fundamental en mi vida. A mi abuelo, Ángel Rodrigo, quien desde el cielo sigue guiando mis pasos. Su legado y su cariño viven en mi corazón, dándome fuerza para seguir adelante.

A mis tíos, Tatiana, Jonathan, Rodrigo y Diego, por su apoyo incondicional, por sus consejos y por estar siempre presentes, brindándome aliento en cada etapa de este camino.

A mi novia, Camila, por ser mi compañera, por su amor, paciencia y motivación constante. Gracias por estar a mi lado en cada desafío, por creer en mí y por recordarme la importancia de seguir adelante con el corazón lleno de esperanza.

A todos ustedes, con gratitud y amor, les dedico este logro, porque sin su apoyo, nada de esto habría sido posible.

Julio Jaramillo.

## Resumen

**Introducción:** Se examinó la relación entre la vulnerabilidad psicológica y el rendimiento deportivo en contextos de alta presión, resaltando la importancia de la salud mental en los atletas. Se identificó que factores emocionales y sociales afectan la capacidad competitiva, evidenciando la necesidad de estrategias de afrontamiento efectivas. **Objetivo:** Determinar la relación entre vulnerabilidad psicológica y rendimiento deportivo, identificando las estrategias de afrontamiento con las que cuentan los atletas y las intervenciones para fortalecerlas o desarrollarlas. **Metodología:** Se realizó un estudio bibliográfico basado en 11 publicaciones científicas (2019-2024) extraídas de bases como PubMed y Scopus. **Resultados:** Se halló que hasta un 35% de los deportistas presentan ansiedad, depresión y estrés afectando su desempeño. Se identificó que cuentan con estrategias como resiliencia, concentración, autoconfianza, gestión del estrés, apoyo social y solución de problemas, mientras que las intervenciones propuestas para fortalecerlas incluyen habilidades automatizadas, visualización, mindfulness, reestructuración cognitiva, auto charla positiva y regulación de emociones, reduciendo la vulnerabilidad psicológica entre un 25% y 35% y mejorando el rendimiento hasta en un 28%. **Conclusión:** Se concluyó que la vulnerabilidad psicológica impactó negativamente en el rendimiento deportivo y que las estrategias integrales de afrontamiento fueron fundamentales para revertir este efecto. El acompañamiento interdisciplinario se erigió como un elemento clave para adaptar las intervenciones a cada contexto, subrayando la importancia de abordar conjuntamente los aspectos emocionales y sociales en el ámbito deportivo.

**Palabras clave:** Vulnerabilidad psicológica, rendimiento deportivo, estrategias de afrontamiento, salud mental en atletas, ansiedad y estrés deportivo.

## Abstract

**Introduction:** The relationship between psychological vulnerability and athletic performance in high-pressure contexts was examined, highlighting the importance of mental health in athletes. Emotional and social factors influencing competitive ability were identified, demonstrating the need for effective coping strategies. **Objective:** To determine the relationship between psychological vulnerability and athletic performance, identifying athletes' coping strategies and the interventions to strengthen or develop them. **Methodology:** A literature review was conducted based on 11 scientific publications (2019-2024) retrieved from databases such as PubMed and Scopus. **Results:** Up to 35% of athletes were found to experience anxiety, depression, and stress, affecting their performance. Strategies such as resilience, concentration, self-confidence, stress management, social support, and problem-solving were identified, while proposed interventions to strengthen them included automated skills, visualization, mindfulness, cognitive restructuring, positive self-talk, and emotion regulation, reducing psychological vulnerability by 25% and 35% and improving performance by up to 28%. **Conclusion:** It was concluded that psychological vulnerability negatively impacted athletic performance, while comprehensive coping strategies were fundamental in mitigating this effect. Interdisciplinary support emerged as a key element in adapting interventions to each context, emphasizing the importance of jointly addressing emotional and social aspects in the sports environment.

**Keywords:** Psychological vulnerability, athletic performance, coping strategies, mental health in athletes, anxiety, and sports stress.

## CONTENIDO

Introducción .....	9
Planteamiento del problema .....	10
Justificación.....	12
Objetivos .....	13
Objetivo general .....	13
Objetivo específico.....	13
Metodología .....	13
Diseño.....	13
Estrategias de búsqueda .....	13
Criterios de selección .....	14
Extracción de datos .....	14
Análisis de datos.....	15
Desarrollo .....	16
Descripción del orden de presentación de las investigaciones.....	16
Factores Psicológicos .....	16
Estrategias de afrontamiento: .....	24
Comparación de estudios: .....	30
<u>Cuadro resumen .....</u>	<u>32</u>
Conclusiones .....	39
Referencias .....	43

## Introducción

Según López et al. (2022), la vulnerabilidad se define como la susceptibilidad de una persona a experimentar daños emocionales, físicos o psicológicos debido a una capacidad reducida para afrontar situaciones adversas o factores de riesgo. Por su parte, Matheson et al. (2020) señalan que esta condición no es uniforme, ya que depende de diversos factores, como las características individuales, el ámbito en el que la persona interactúa y los recursos disponibles para enfrentar dificultades. En este sentido (Brewer, Chatterton y otros, 2024) destacan que la vulnerabilidad puede manifestarse de distintas maneras, siendo las más relevantes la vulnerabilidad física y la psicológica.

En primer lugar, la vulnerabilidad física hace referencia a la fragilidad del cuerpo ante amenazas externas, como enfermedades, lesiones o accidentes, los cuales pueden comprometer al bienestar del individuo (González & Flores, 2022). Elementos tales como: la edad, la condición de salud y el acceso a atención médica desempeña un papel esencial en la habilidad de una persona para afrontar y restablecerse de estas dificultades (Espinosa et al., 2020). Cuando estos medios son escasos, la posibilidad de sufrir consecuencias físicas se incrementa considerablemente, lo que puede provocar un efecto perjudicial en el bienestar.

Por otro lado, en estrecha conexión con el ámbito físico, se halla la fragilidad psicológica, la cual está relacionada con la dificultad de un individuo para manejar circunstancias estresantes o desfavorables, elevando así la probabilidad de experimentar trastornos emocionales como ansiedad o depresión. Esta inclinación no solo está definida por características personales, como el equilibrio emocional, sino también por elementos externos, como el contexto social y las vivencias (Purcell et al., 2022). Añadiendo a esto, Herbert et al. (2022) mencionan que un nivel elevado de fragilidad psicológica puede impactar significativamente la habilidad de afrontamiento y, a largo plazo, repercutir en el bienestar integral del individuo.

En este contexto, de acuerdo con Devrim et al. (2021) la vulnerabilidad psicológica no solo impacta la rutina diaria, sino también el ámbito deportivo, donde el estado emocional incide en el desempeño del atleta. Asimismo, el rendimiento deportivo se describe como la aptitud para llevar a cabo habilidades físicas y técnicas de manera efectiva, evaluada mediante indicadores como rapidez, fortaleza, resistencia y exactitud. En línea con esto, Cosh et al. (2024) señalan que este desempeño está determinado tanto por la condición física y el bienestar como por aspectos psicológicos, tales como la motivación, atención y el manejo del estrés

Cabe mencionar que Ross et al. (2021, como se citó en Maresca et al., 2021), el rendimiento deportivo puede verse influenciado por diversos factores, por lo que es fundamental contar con estrategias que permitan optimizar el desempeño y minimizar los efectos negativos de la vulnerabilidad psicológica. En este sentido, Maresca et al. (2021) destacan que las estrategias se entienden como planes, métodos o series de acciones estructuradas orientadas a la consecución de un objetivo o la resolución eficaz de problemas. En consecuencia, su aplicación abarca múltiples ámbitos, como la educación, la salud, el deporte y el entorno empresarial, adaptándose a los recursos disponibles y a las condiciones del contexto (Nuetzel, 2023).

En resumen, para que una estrategia sea verdaderamente efectiva, no basta con una planificación previa; es fundamental una ejecución precisa de acciones específicas que optimicen los esfuerzos y faciliten la obtención de resultados positivos. Además, su éxito depende de gran medida de la capacidad de adaptación frente a imprevistos y desafíos, lo que resalta la relevancia de la flexibilidad y la supervisión constante a largo plazo de todo el proceso (Chang et al., 2023).

### **Planteamiento del problema**

La importancia de estudiar la vulnerabilidad psicológica en el contexto deportivo radica en que el desempeño de los atletas no depende exclusivamente del entrenamiento físico, sino también está estrechamente ligado al bienestar mental. En este sentido la habilidad para manejar el estrés y mantener un equilibrio emocional adecuado resulta crucial para optimizar el rendimiento y prevenir consecuencias negativas en la trayectoria deportiva. A pesar de que en los últimos años ha crecido la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el ámbito deportivo, la investigación sobre la vulnerabilidad psicológica sigue siendo insuficiente, lo que genera una laguna en la comprensión de su influencia directa sobre el desempeño de los atletas (Chyi et al., 2024).

Por lo tanto, aunque existen investigaciones que abordan los factores psicológicos en el deporte, la mayoría se enfoca en aspectos como la ansiedad competitiva, motivación o la resiliencia, sin profundizar de manera integral en cómo la vulnerabilidad psicológica impacta en la estabilidad emocional de los atletas y su capacidad para manejar la presión propia del entorno deportivo. Este vacío en la literatura dificulta en la comprensión precisa sobre cómo los niveles de vulnerabilidad pueden influir en el rendimiento tanto individual como grupal, así como el bienestar a largo plazo de los deportistas (Terry et al., 2022)

En este contexto, además de los efectos a nivel individual, estos desafíos también pueden incidir en la dinámica de los equipos deportivos, ya que la presión constante por lograr buenos resultados puede crear un ambiente extremadamente competitivo, en el cual la ansiedad y el estrés se convierten en factores dominantes. Como consecuencia, esta situación no solo afecta el rendimiento de cada atleta, sino que también tiene el potencial de deteriorar la cohesión grupal y alterar de manera negativa las relaciones entre los integrantes del equipo, lo que, a su vez, reduce su rendimiento colectivo (Bergeron et al., 2024).

A raíz de esto, un estudio llevado a cabo por Rubio & Olmedilla (2021) descubrió que alrededor del 35% de los deportistas experimentan síntomas significativos de ansiedad y depresión, en comparación con el 20% registrado en la población general. Este aumento en la prevalencia resalta la urgencia de abordar la salud mental en el ámbito deportivo.

De igual manera, investigaciones como la de Yang et al. (2022) han evidenciado que la presión competitiva elevada puede originar problemas emocionales, como ansiedad y agotamiento, los cuales impactan de manera adversa el bienestar de los atletas.

Añadiendo a estos elementos, las inquietudes vinculadas con lesiones y su proceso de rehabilitación también desempeñan un rol importante en el estrés que experimentan los deportistas. De acuerdo con Pascoe et al. (2022), estos temores pueden influir tanto en la salud psicológica como en el rendimiento deportivo de los atletas, al provocar elevados niveles de ansiedad.

En conjunto, estos estudios demuestran que la incidencia de trastornos mentales en los atletas es considerablemente elevada, lo que subraya la urgencia de abordar la vulnerabilidad psicológica en el ámbito deportivo. Dado que estos factores afectan tanto el rendimiento como la estabilidad emocional, resulta esencial explorar como los deportistas manejan estas dificultades y desarrollar enfoques eficaces para mejorar su bienestar y rendimiento. En este entorno, la investigación tiene como finalidad llenar este vacío y ofrecer soluciones prácticas para optimizar la salud mental y el desempeño deportivo de los atletas (Thuany et al., 2023).

En este modo se plantea la pregunta guía de la investigación ¿Cómo influye la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo, y qué estrategias de afrontamiento utilizan los deportistas para mitigar sus efectos?

## **Justificación**

La presente investigación se centra en la necesidad de examinar el impacto de la vulnerabilidad psicológica en el ámbito deportivo, un aspecto que ha sido subvalorado en los estudios sobre el desempeño de los atletas. A pesar de los progresos en la evaluación de la preparación física, la dimensión mental ha recibido menos atención, aun cuando su función es clave para el éxito deportivo (García-Jarillo et al., 2020).

En este contexto, la integración de la psicología deportiva en las prácticas profesionales varía significativamente a nivel global. Por ejemplo, en Ecuador, solo el 0.68% de los psicólogos colegiados están dedicados a esta disciplina, con apenas 7 u 8 profesionales ejerciendo activamente. A nivel sudamericano, entre el 1% y el 3% de los psicólogos están especializados en psicología deportiva, destacándose países como Brasil y Chile en este campo. De manera similar, en Europa, países como España cuentan con una mayor consolidación, con entre el 2% y el 5% de los psicólogos especializados en esta área. En contraste, en Asia, la especialización es más limitada, con solo entre el 1% y el 2% de los psicólogos dedicados al ámbito deportivo, lo que refleja una disparidad en la integración de esta disciplina a nivel global (Dosil & González, 2021).

Por otro lado, en competiciones de élite, la psicología deportiva se ha convertido en un recurso esencial. De hecho, entre el 70% y el 90% de los equipos en Europa y Estados Unidos incorporan especialistas para optimizar el rendimiento. Asimismo, en Sudamérica, países como Brasil, Argentina y Chile también han comenzado a integrar psicólogos deportivos, especialmente en deportes como fútbol, baloncesto y voleibol, con una cobertura estimada entre el 50% y el 70% de los equipos de primer nivel. Sin embargo, en Asia, aunque países como Japón han iniciado la inclusión de asesoría psicológica, la presencia de psicólogos deportivos sigue siendo más limitada, con una cobertura de entre el 20% y el 40%. Esta situación subraya la necesidad de fortalecer esta área en la región (Reyes et al., 2022).

Este panorama global resalta la importancia de continuar promoviendo la psicología deportiva en todos los niveles del deporte. A pesar de los avances indiscutibles en la preparación física, la dimensión mental sigue siendo un área crucial que no siempre recibe la atención adecuada. De hecho, este vacío puede estar afectando el rendimiento deportivo, ya que los atletas que no cuentan con el apoyo psicológico necesario pueden enfrentar mayores dificultades para competir al más alto nivel (Millet et al., 2021).

Por lo tanto, esta investigación busca explorar el impacto de la vulnerabilidad psicológica en el desempeño de los atletas. A través de este estudio, se pretende generar un mayor entendimiento sobre la importancia de la psicología deportiva y fomentar su integración más amplia en los equipos de alto rendimiento. En consecuencia, se espera que esta investigación sea clave para potenciar el éxito deportivo a nivel global (Ponce et al., 2020).

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre vulnerabilidad psicológica y el rendimiento deportivo; identificando estrategias de afrontamiento efectivas que mejoren el bienestar mental y el desempeño de los deportistas.

### **Objetivo específico**

Analizar los factores psicológicos que contribuyen a la vulnerabilidad en deportistas, basándose en investigaciones recientes.

Identificar las estrategias de afrontamiento que mitiguen el impacto de la vulnerabilidad psicológica sobre el rendimiento deportivo desde un enfoque integral.

## **Metodología**

### **Diseño**

En este sentido, la investigación se enmarcó en un estudio bibliográfico narrativo de carácter descriptivo, el cual analizó la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y las estrategias utilizadas por los atletas para afrontarla. Se adoptó esta metodología debido a su capacidad para recopilar y examinar detalladamente la información existente, reconocer vacíos en el conocimiento y fundamentar un marco teórico sólido. A diferencia de un enfoque cuantitativo o experimental, este diseño permitió analizar la relación entre factores emocionales, como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, y las estrategias empleadas para sobrellevar estas dificultades. Esto resultó esencial para plantear intervenciones que promovieran tanto el bienestar psicológico como el desempeño de los deportistas.

### **Estrategias de búsqueda**

Por otro lado, la indagación bibliográfica se llevó a cabo en distintas bases de datos científicas, entre ellas PubMed y SCOPUS, con el objetivo de garantizar una cobertura extensa y pertinente del tema. Para ello, se utilizaron términos clave en español e inglés, lo que permitió obtener resultados integrales y precisos. Las palabras clave empleadas incluyeron:

vulnerabilidad psicológica, desempeño deportivo, factores emocionales, impacto de la fragilidad psicológica, estrategias de afrontamiento, *psychological vulnerability, sports performance, psychological factors, impact of vulnerability, coping strategies*. Además, se implementaron operadores booleanos como AND, OR y NOT para mejorar la precisión en la búsqueda de información.

### **Criterios de selección**

En este marco, la muestra de estudio se centró en atletas que habían alcanzado la edad adulta, es decir, 18 años. En consecuencia, los estudios elegidos pertenecieron al ámbito de la psicología, con un énfasis particular en la fragilidad psicológica dentro del desempeño deportivo y las estrategias de afrontamiento. Además, no se establecieron restricciones en cuanto a la localización geográfica de los estudios, por lo que se incluyeron investigaciones llevadas a cabo en distintas partes del mundo.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron tesis de grado, disertaciones, resúmenes de congresos y documentos que no hubieran sido sometidos a revisión por pares. Asimismo, se eliminaron estudios que no estuvieran disponibles en su totalidad o que no abordaran directamente la vulnerabilidad psicológica y las estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, para esta revisión bibliográfica, se consideraron publicaciones realizadas en los últimos cinco años, es decir, entre 2019 y 2024. En lo que respecta a los idiomas, se incluyeron artículos escritos en español e inglés. Del mismo modo, los tipos de documentos aceptados fueron estudios observacionales, artículos científicos y revisiones sistemáticas.

Finalmente, las investigaciones se restringieron a publicaciones que analizaran específicamente la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y exclusivamente en deportistas que hubieran alcanzado la mayoría de edad.

### **Extracción de datos**

Inicialmente, se efectuó una búsqueda minuciosa en repositorios académicos de la biblioteca digital de la Universidad Católica de Cuenca, como Scopus y PubMed, aplicando filtros específicos para restringir los resultados al período comprendido entre 2019 y 2024, y seleccionando únicamente investigaciones en inglés y español. Para garantizar una organización detallada de la información, se elaboró una ficha bibliográfica para cada estudio seleccionado, la cual contenía datos clave como los autores principales, el propósito de la investigación, el enfoque metodológico empleado, las características de la muestra analizada

(edad, género, entre otros), las variables consideradas, los hallazgos más relevantes y las conclusiones formuladas por los investigadores.

Posteriormente, los datos recopilados fueron examinados y sintetizados con el objetivo de identificar patrones y tendencias emergentes en la literatura revisada, particularmente en lo que respecta a la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y las estrategias de afrontamiento. Además, se mantuvo un registro detallado de todos los documentos que cumplían con los criterios de selección, lo que permitió definir el alcance y la profundidad del análisis, asegurando así una cobertura integral y representativa del tema.

En cuanto a los criterios de admisión, se contemplaron artículos publicados entre 2019 y 2024, en los idiomas inglés y español, que correspondieran a investigaciones observacionales, artículos científicos o revisiones sistemáticas y que examinaran aspectos vinculados con la vulnerabilidad psicológica en el desempeño deportivo y las estrategias de afrontamiento. Por el contrario, se excluyeron aquellos estudios que se encontraban fuera del período establecido, documentos escritos en otros idiomas, trabajos que carecían de carácter empírico (como editoriales, cartas al editor o resúmenes de congresos sin datos completos), así como investigaciones que se enfocaban exclusivamente en componentes físicos del entrenamiento sin abordar elementos psicológicos o estrategias de afrontamiento. De igual manera, se descartaron artículos duplicados o aquellos que no satisfacían los requisitos de calidad y rigurosidad metodológica.

### **Análisis de datos**

La obtención de datos se realizó a través de un enfoque cualitativo, respaldado por una revisión bibliográfica exhaustiva con el fin de explorar y detallar la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y las estrategias de afrontamiento. A partir de este análisis, se sintetizaron los hallazgos, los cuales fueron organizados cronológicamente según su fecha de publicación. Posteriormente, se procedió a evaluar los resultados finales para la redacción de este estudio.

Además, se construyó una tabla en Excel con columnas específicas que permitieron organizar la información de cada artículo: autor(es), año de publicación, revista, cuartil, introducción, metodología, resultados, conclusiones y observaciones. De esta manera, esta estructura facilitó la recolección y comparación de datos clave en cada estudio. Cada artículo fue resumido en cuanto a sus objetivos, métodos, hallazgos y conclusiones, brindando una comprensión clara y breve de cada investigación.

## **Desarrollo**

### **Descripción del orden de presentación de las investigaciones**

La revisión bibliográfica se dividió en dos secciones. La primera abordó los factores psicológicos, describiendo objetivos, metodología, resultados y limitaciones de los estudios, seguida de una comparación crítica. La segunda se centró en las estrategias de afrontamiento, presentando objetivos, enfoque metodológico, hallazgos y restricciones, para concluir con una comparación integral de los estudios.

### **Factores Psicológicos**

Los estudios de Welstead et al. (2021) analizaron, en primer lugar, los factores psicológicos que generan vulnerabilidad en deportistas de alto rendimiento, enfocándose, especialmente, en la ansiedad competitiva, la baja autoestima y la falta de resiliencia. Además, el estudio busca identificar, de manera específica, la relación entre estas variables y el desempeño deportivo, lo cual es un aspecto clave de la investigación. En cuanto a la metodología, se empleó un estudio cuantitativo con una muestra de 200 atletas de diversas disciplinas deportivas, tales como fútbol, atletismo, natación y baloncesto. Para la recolección de datos, se aplicaron cuestionarios estandarizados, como el CSAI-2 para medir la ansiedad competitiva, la Escala de Rosenberg para evaluar la autoestima y el CD-RISC para analizar la resiliencia. Por último, se llevaron a cabo análisis estadísticos con el fin de determinar las correlaciones entre estos factores y la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo.

Como resultado de lo anterior, el análisis de los datos mostró que un 67% de los deportistas experimentan niveles elevados de ansiedad durante las competiciones, lo cual se atribuye principalmente a la presión externa generada por entrenadores y espectadores, así como al temor al fracaso. Por otro lado, un 45% de los atletas manifestó tener baja autoestima, influenciada por comparaciones constantes con sus compañeros, la falta de reconocimiento y las críticas destructivas en redes sociales. Asimismo, la falta de resiliencia fue evidente en el 52% de los casos, como resultado de experiencias previas de derrota, la ausencia de apoyo emocional y dificultades en la regulación de sus emociones. El efecto de estos factores se refleja en una disminución del rendimiento deportivo, el abandono temprano de la actividad deportiva y la aparición de problemas de salud mental, como la depresión y trastornos de ansiedad (Welstead et al., 2021).

Sin embargo, el estudio presenta algunas limitaciones, como la aplicación en una muestra restringida a ciertos deportes y la falta de evaluación longitudinal de los cambios

psicológicos a lo largo del tiempo. Además, la utilización de cuestionarios estandarizados podría no captar toda la complejidad de las experiencias individuales de los atletas, lo que limita la comprensión profunda de cómo los factores psicológicos impactan en el rendimiento deportivo en contextos más amplios (Welstead et al., 2021).

Por otro lado, Cahuasqui (2022) analizó "los niveles de estrés y su impacto en el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría sub-19 de la Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el año 2010". El objetivo principal fue entender cómo el estrés afecta el rendimiento de los jugadores jóvenes. La investigación combinó métodos cuantitativos y cualitativos. Para medir el estrés, se utilizó el Inventario de Estrés de Lipp (ISL), que evalúa tanto el estrés agudo como crónico a través de preguntas sobre síntomas y causas. La muestra consistió en 23 futbolistas, y además se realizó una entrevista semiestructurada al Director Técnico del equipo para obtener una perspectiva cualitativa sobre el estrés en el grupo, complementando los datos numéricos.

En cuanto a los resultados, se encontró que el 56,52% de los atletas presentaron niveles de estrés medio, el 26,09% niveles de estrés alto y el 17,39% niveles de estrés bajo. Las principales causas del estrés identificadas fueron:

- Desplazamientos largos para asistir a los encuentros.
- Ingresos insuficientes.
- Dificultad para equilibrar los entrenamientos, los estudios y la vida familiar.
- Dieta deficiente.

Como conclusión, se determinó que los distintos grados de estrés en los integrantes del equipo influyen de manera desfavorable en su rendimiento deportivo, repercutiendo así en el rendimiento general del grupo. Se sugirió la implementación de técnicas de relajación, motivación y una mejor nutrición para gestionar el estrés y maximizar la eficiencia en el deporte (Cahuasqui, 2022).

No obstante, una limitación significativa del estudio de Cahuasqui (2022) es el tamaño reducido de la muestra, compuesta únicamente por 23 futbolistas, lo que restringe la capacidad de extrapolar los resultados a una población mayor. Adicionalmente, el estudio se enfocó únicamente en futbolistas de una categoría específica, sin considerar a deportistas de otras disciplinas o niveles de competencia. Por otro lado, la investigación se llevó a cabo en un marco

temporal y geográfico particular, lo que puede limitar la aplicabilidad de los hallazgos en otros entornos.

Según García-Jarillo et al. (2020), investigó cómo los niveles de perfeccionismo influyen en la salud mental y el rendimiento deportivo de futbolistas profesionales mayores de 18 años. El objetivo principal fue explorar las consecuencias psicológicas del perfeccionismo en los futbolistas adultos, evaluando su impacto en la ansiedad, el estrés, la depresión y, por último, cómo esto afecta el rendimiento en las competiciones. Los futbolistas adultos suelen enfrentarse a un nivel de presión mucho más alto en sus carreras, lo que puede agravar los efectos negativos del perfeccionismo. La metodología del estudio incluyó una muestra de 120 futbolistas profesionales mayores de 18 años, provenientes de diversas ligas internacionales, y se dividió en tres grupos según la edad: 40 jugadores de 18 a 22 años, 40 de 23 a 27 años y 40 de 28 años o más. Para evaluar el perfeccionismo, se utilizó la Escala de Perfeccionismo Deportivo (PDS), que mide tres dimensiones: perfeccionismo autocrítico, perfeccionismo orientado al éxito y perfeccionismo socialmente presionado. Asimismo, se emplearon escalas estandarizadas para medir los niveles de ansiedad (Escala de Ansiedad Estado-Rasgo), estrés (Inventario de Estrés de Lipp) y depresión (Escala de Depresión de Beck). Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas a jugadores y entrenadores con el fin de obtener una perspectiva cualitativa sobre el impacto del perfeccionismo en el rendimiento y la salud mental de los futbolistas.

En primer lugar, los resultados del estudio revelan que el perfeccionismo orientado al éxito, aunque impulsa a los jugadores a sobresalir y alcanzar altos niveles de rendimiento (con un 78% obteniendo premios o clasificaciones destacadas), también los hace vulnerables al agotamiento emocional y la fatiga severa, con un 64% de estos futbolistas reportando dificultades para mantener su rendimiento durante toda la temporada. De manera similar, el perfeccionismo autocrítico tiene un impacto negativo en el rendimiento, especialmente bajo presión, ya que la constante autocrítica dificulta la toma de decisiones y genera fatiga mental, lo que reduce la capacidad de los jugadores para mantener un rendimiento consistente en competiciones, afectando al 65% de los futbolistas, quienes experimentan agotamiento mental. Finalmente, los futbolistas jóvenes, de entre 18 y 22 años, que se ven fuertemente influenciados por las expectativas externas, enfrentan una disminución en su rendimiento físico y táctico (un 30%), debido al estrés emocional y la presión para cumplir con las expectativas ajenas, lo que afecta gravemente su disfrute y bienestar en el deporte (García-Jarillo et al., 2020).

En segundo lugar, García-Jarillo et al. (2020) llevaron a cabo un estudio que analiza cómo los niveles de perfeccionismo en futbolistas afectan tanto su rendimiento deportivo como su salud mental. Los resultados son reveladores y subrayan las consecuencias que este factor psicológico tiene en el bienestar general de los atletas.

#### Perfeccionismo Orientado al Éxito (mayores de 23 años):

**Ansiedad:** El 57% de los futbolistas presentan ansiedad, principalmente debido a la presión interna para mantener un alto rendimiento. Esta ansiedad se traduce en una constante preocupación por no fallar y mantener el nivel esperado, lo que afecta su concentración y enfoque durante las competiciones.

**Depresión:** El 45% experimenta síntomas de depresión leve a moderada. La incapacidad para cumplir con los estándares personales de perfección, sumada a la comparación constante con otros jugadores de élite, genera sentimientos de frustración y desmotivación.

**Estrés Elevado:** El 64% reporta niveles elevados de estrés. La presión por destacar en cada partido y mantener un alto rendimiento durante toda la temporada puede resultar en agotamiento físico y emocional, afectando su capacidad para mantenerse al máximo nivel durante todo el año.

#### Perfeccionismo Autocrítico (mayores de 23 años):

**Ansiedad:** El 70% de los jugadores con perfeccionismo autocrítico presentan altos niveles de ansiedad. El miedo constante al error y la autocrítica severa generan un estado constante de tensión, lo que afecta su rendimiento durante momentos clave de la competencia.

**Depresión:** El 55% de los futbolistas con este tipo de perfeccionismo muestran síntomas de depresión, principalmente a raíz de la autocrítica destructiva. La percepción de no ser lo suficientemente buenos o de no cumplir con sus propias expectativas lleva a sentimientos de impotencia y baja autoestima.

**Estrés Crónico:** El 68% experimenta estrés crónico. La necesidad constante de lograr la perfección, sumada a la presión interna por evitar errores, provoca un desgaste emocional continuo, lo que afecta tanto su salud mental como su capacidad para lidiar con las demandas de la competición.

#### Perfeccionismo Socialmente Presionado (18-22 años):

**Ansiedad:** El 63% de los futbolistas jóvenes con perfeccionismo socialmente presionado experimentan ansiedad, causada por la fuerte presión externa de entrenadores, aficionados y medios de comunicación. La constante evaluación y expectativas sociales pueden generar inseguridad y preocupación excesiva por la imagen pública.

**Depresión:** El 50% reportan síntomas de depresión leve a moderada, debido a la constante preocupación por cumplir con las expectativas de los demás. La falta de autenticidad en su rendimiento y la sensación de estar bajo constante vigilancia pueden llevar a la desmotivación y la pérdida de disfrute en el deporte.

**Estrés Elevado:** El 75% experimenta altos niveles de estrés, resultado de la sobrecarga emocional derivada de las presiones externas. La necesidad de cumplir con las expectativas de entrenadores y fans genera un agotamiento tanto físico como mental, afectando su bienestar general y su capacidad para rendir al máximo nivel.

A pesar de ello, las limitaciones del estudio incluyen una muestra pequeña de 120 futbolistas, lo que podría no ser representativo a nivel global. Además, al basarse en autoinformes, existe el riesgo de sesgos en las respuestas de los participantes. También, aunque se usaron escalas estandarizadas para evaluar ansiedad, depresión y estrés, estas herramientas no capturan completamente las complejidades del perfeccionismo. El estudio se centró solo en futbolistas profesionales, lo que limita la generalización a otros deportes, y no consideró factores externos como las experiencias personales o las relaciones familiares que podrían influir en el bienestar de los jugadores (García-Jarillo et al., 2020).

El propósito del estudio de Russ et al. (2024) es analizar cómo la pérdida de un ser querido y la carencia de una red de apoyo afectan el desempeño de los profesionales del deporte. En este sentido, el propósito principal es identificar de qué manera estos factores psicológicos influyen en la motivación, la concentración y el bienestar emocional de los deportistas. Para abordar esta cuestión, se implementaron entrevistas a fondo con atletas que han experimentado la pérdida de un ser querido y presentan una falta de respaldo social estable.

En lo que concierne a los resultados iniciales, se detectó que la pérdida de un ser cercano, junto con la ausencia de una red de apoyo, puede dar lugar a niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión en los deportistas. Como consecuencia, estos factores afectan negativamente la capacidad de concentración, la motivación y la habilidad para manejar la presión competitiva. Por lo tanto, se concluye que es crucial proporcionar apoyo psicológico y

emocional a los deportistas que atraviesan pérdidas significativas, además de impulsar la formación de redes de respaldo efectivas con el fin de mitigar los efectos adversos en su desempeño atlético (Russ et al., 2024).

Sin embargo, una limitación del estudio es que se enfoca en un grupo determinado de deportistas que han atravesado la pérdida de un ser cercano y no cuentan con una red de respaldo, lo que podría no ser representativo de la población general de atletas. Adicionalmente, dado que se trata de un estudio cualitativo, los resultados podrían no ser aplicables a otros contextos o disciplinas deportivas (Russ et al., 2024).

Xanthopoulos et al. (2020) realizaron un estudio cualitativo longitudinal con jóvenes atletas de diversas disciplinas deportivas, con la finalidad de examinar los factores que contribuyen a su vulnerabilidad psicológica. Para ello, se utilizaron entrevistas detalladas y evaluaciones psicológicas durante varios meses, lo que permitió observar la evolución emocional de los deportistas en distintos contextos competitivos. Los investigadores hallaron que la vulnerabilidad psicológica en esta población estaba estrechamente relacionada con las altas exigencias de rendimiento, la transición entre diferentes etapas deportivas y el entorno competitivo, factores que ejercen una presión constante sobre los jóvenes atletas y afectan su bienestar mental.

En cuanto a los resultados, se descubrió que alrededor del 32% de los atletas evaluados mostraron síntomas significativos de ansiedad y depresión, los cuales se asociaban principalmente a factores como la presión competitiva, las expectativas externas de entrenadores y familiares, y el sentimiento de soledad afectiva al anteponer su carrera deportiva por encima de otros aspectos de su vida. Estos aspectos, además de impactar el bienestar emocional de los deportistas, también incidieron directamente en su desempeño, limitando su capacidad de concentración y aumentando el riesgo de agotamiento mental. Xanthopoulos et al., (2020) subrayaron que aquellos deportistas con menos apoyo social o sin estrategias adecuadas de manejo del estrés presentaban niveles más altos de vulnerabilidad psicológica.

A partir de estos hallazgos, el estudio concluyó que el apoyo social, tanto de compañeros de equipo como de entrenadores y familiares, es un componente crucial para reducir la vulnerabilidad psicológica en los jóvenes atletas. De igual manera, la implementación de rutinas precompetitivas bien estructuradas, como técnicas de relajación, planificación de objetivos y ejercicios de visualización, mostro resultados positivos en la mejora de su equilibrio emocional y su desempeño en el ámbito competitivo. Los autores

recomendaron que los programas de formación deportiva incluyan elementos psicológicos y sociales que fortalezcan la resiliencia de los atletas, promoviendo un balance entre su desarrollo deportivo y su estabilidad emocional. Este enfoque integral es clave para asegurar un crecimiento saludable y sostenible en la carrera deportiva de los jóvenes (Xanthopoulos et al., 2020).

Las restricciones del estudio de Xanthopoulos et al. (2020), comprenden varios factores que deben considerarse al examinar los resultados. Primero, la muestra seleccionada fue reducida, ya que se focalizó exclusivamente en jóvenes atletas de distintas disciplinas deportivas, lo que podría no ser representativo de todas las poblaciones de deportistas. Asimismo, al tratarse de una investigación cualitativa, los resultados alcanzados no son susceptibles de ser generalizados a otros grupos de deportistas o contextos más extensos.

En este sentido, Bergeron et al., (2024) llevaron a cabo un análisis detallado de las exigencias competitivas y las condiciones de entrenamiento a las que se enfrentan los atletas juveniles olímpicos, evaluando cómo estos factores impactan su salud mental y emocional. Mediante una revisión sistemática y un consenso de expertos multidisciplinarios, se identificaron los principales desafíos psicológicos vinculados al alto rendimiento deportivo, destacando la constante presión por alcanzar resultados excepcionales y el efecto que esto tiene sobre el equilibrio emocional de los jóvenes deportistas.

A raíz de esto, el estudio indicó que las altas expectativas externas, provenientes de entrenadores, familiares y el público, junto con la presión inherente al entorno competitivo, crean un contexto extremadamente estresante. Este tipo de presión constante incrementa considerablemente los niveles de ansiedad y agotamiento psicológico, lo que impacta no solo en el bienestar emocional de los atletas, sino que también aumenta su vulnerabilidad emocional a largo plazo. Asimismo, los investigadores señalaron que la falta de apoyo emocional adecuado y la ausencia de estrategias preventivas agravan estos efectos, limitando el desarrollo integral de los deportistas (Bergeron et al., 2024).

Por otro lado, una posible limitación del estudio de Bergeron et al., (2024) se debe a que su estrategia metodológica se apoyó en una revisión sistemática y un consenso entre expertos, lo que podría haber generado ciertos sesgos en la selección e interpretación de los hallazgos. Al no incluir estudios empíricos directos con atletas juveniles, los resultados dependen en gran medida de investigaciones previas, lo que podría restringir la aplicabilidad y generalización de sus conclusiones a otros contextos deportivos y culturales.

### **Comparación de estudios:**

Los estudios revisados coinciden en destacar la importancia de los factores psicológicos en el desempeño atlético y la vulnerabilidad emocional de los atletas. No obstante, cada investigación aborda este fenómeno desde enfoques diversos, lo que facilita la identificación de puntos comunes y diferencias clave en sus hallazgos.

En primer lugar, Welstead et al. (2021) y Cuhuasqui (2022) exploran el impacto de la ansiedad, la autoestima y el estrés, concluyendo que altos niveles de ansiedad y estrés están estrechamente vinculados a un mayor riesgo de lesiones y un rendimiento disminuido en los futbolistas. De manera similar, Xanthopoulos et al. (2020) refuerzan esta idea al señalar que la presión competitiva y la falta de apoyo social agravan la vulnerabilidad psicológica de los atletas jóvenes, afectando su estabilidad emocional y rendimiento. En concordancia con estos hallazgos, Bergeron et al. (2024) destacan que la presión externa constante y la carencia de estrategias adecuadas para el manejo del estrés intensifican el agotamiento emocional de los atletas juveniles de alto rendimiento.

Sin embargo, existe una diferencia en cuanto a los factores psicológicos analizados, las metodologías empleadas y los grupos de participantes. Welstead et al. (2021) se enfocan en la ansiedad competitiva, la baja autoestima y la falta de resiliencia en deportistas de alto rendimiento, utilizando un enfoque cuantitativo. Por otro lado, Cuhuasqui (2022) estudia el estrés en futbolistas sub-19, con énfasis en las dificultades cotidianas y empleando una metodología mixta. Además, García-Jarillo et al. (2020) investigan el perfeccionismo y sus efectos sobre la salud mental y el rendimiento, diferenciando entre el perfeccionismo autocrítico y el socialmente presionado. A diferencia de los anteriores, Russ et al. (2024) exploran el impacto de la pérdida de un ser querido y la falta de apoyo social en el bienestar emocional de los atletas. Asimismo, Xanthopoulos et al. (2020) adoptan un enfoque longitudinal y cualitativo para observar cómo la presión competitiva y el apoyo social afectan la vulnerabilidad psicológica de los jóvenes atletas a lo largo del tiempo. Finalmente, Bergeron et al. (2024) analizan cómo las altas expectativas impactan la salud mental de los deportistas mediante una revisión sistemática, sin realizar estudios empíricos directos. En resumen, cada uno de estos estudios aporta una perspectiva única sobre los factores psicológicos en el deporte, pero con enfoques y metodologías diversas.

Desde un análisis integrador, se puede inferir que la ausencia de estrategias eficaces para manejar las dificultades y la limitada ayuda emocional no solo incrementan los niveles de

ansiedad y el estrés en los deportistas, sino que también los hacen más vulnerables a sufrir lesiones y al síndrome de burnout. Un aspecto crucial en común entre todos estos estudios es la necesidad de intervenciones preventivas que incluyan programas de entrenamiento mental, técnicas de manejo del estrés y redes de apoyo emocional. Adicionalmente, la evidencia sugiere que una alta motivación y autoestima pueden actuar como factores protectores contra la vulnerabilidad emocional y el desgaste deportivo, lo que refuerza la importancia de promover el bienestar psicológico en entornos competitivos.

En conclusión, aunque cada estudio presenta limitaciones metodológicas y enfoques distintos, en conjunto ofrecen una comprensión más amplia del impacto de los factores psicológicos en el deporte. Las investigaciones sugieren que, sin una intervención adecuada, la exigencia competitiva y la presión externa pueden afectar significativamente la estabilidad emocional y el rendimiento de los atletas. En consecuencia, futuras investigaciones deberían enfocarse en diseños longitudinales que faciliten el análisis del cambio de estos factores a lo largo del tiempo y en distintos niveles de competencia, con el fin de desarrollar estrategias más eficaces de prevención y manejo del estrés en el ámbito deportivo.

### **Estrategias de afrontamiento:**

A lo largo del tiempo y por experiencia, los deportistas de alto rendimiento han desarrollado diversas habilidades y estrategias de afrontamiento que les permiten mitigar la vulnerabilidad psicológica, optimizando así su rendimiento deportivo. Estas habilidades, que son inherentes a la mayoría, pero que no todos logran desarrollar, son fundamentales para superar los desafíos emocionales y físicos que enfrentan en su disciplina, y permiten mantener la consistencia y el alto rendimiento en condiciones de presión. (Warrier et al., 2024).

De igual manera, la investigación llevada a cabo por Felix-Mena et al. (2021) exploró las habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento que los deportistas de alto rendimiento desarrollan de manera autodidacta para manejar la vulnerabilidad psicológica y optimizar su rendimiento sin intervención de psicólogos clínicos. A través de un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con 40 atletas profesionales de diversas disciplinas, como fútbol, tenis, atletismo y baloncesto. Las entrevistas se centraron en las experiencias de los deportistas en situaciones de alta presión, como competiciones importantes, y en las habilidades adquiridas para gestionar estos momentos. Los datos obtenidos fueron

analizados mediante codificación temática, lo que permitió identificar patrones comunes en las respuestas de los deportistas.

En términos de resultados, la investigación realizada por Felix-Mena et al. (2021) revelan que los deportistas desarrollan habilidades psicológicas clave para mitigar la vulnerabilidad emocional y optimizar su rendimiento en situaciones de alta presión. La resiliencia fue identificada por el 82% de los deportistas como fundamental, permitiéndoles recuperarse de fracasos y transformarlos en oportunidades de aprendizaje. El 80% destacó el autocontrol emocional como esencial para manejar emociones intensas, mientras que el 87% resaltó la concentración y el enfoque como habilidades clave para mantenerse presentes y rendir al más alto nivel. El 75% mencionó la adaptabilidad, y el 70% destacó la visualización como técnica para mejorar el rendimiento. Finalmente, el 85% de los deportistas señaló que su autoconfianza aumentó a lo largo del tiempo al superar obstáculos y alcanzar metas.

No obstante, A pesar de los valiosos hallazgos, el estudio presenta varias limitaciones, como una muestra pequeña de 40 deportistas, lo que restringe la generalización de los resultados. Los datos obtenidos son subjetivos, basados en las percepciones de los participantes, lo que puede generar sesgos. Además, los deportistas fueron seleccionados de manera no aleatoria, lo que pudo haber influido en los tipos de habilidades reportadas. No se incluyó un grupo de control para comparar a los atletas que desarrollaron habilidades con aquellos que no, y tampoco se abordó la influencia de la intervención psicológica profesional en el desarrollo de estas competencias (Felix-Mena et al., 2021).

A pesar de los hallazgos de Felix-Mena et al. (2021), no todos los deportistas de alto rendimiento han desarrollado las habilidades necesarias para mitigar la vulnerabilidad psicológica. Mientras algunos han adquirido estrategias eficaces de afrontamiento, otros aún carecen de madurez emocional, lo que afecta su capacidad para manejar el estrés y la presión, impactando su rendimiento en situaciones críticas. Es crucial reconocer que algunos atletas requieren apoyo y entrenamiento específico para mejorar su capacidad de afrontamiento y optimizar su desempeño en condiciones de alta presión (Llanos et al., 2024).

En este sentido, como señala Nuetzel (2023), la vulnerabilidad psicológica en el deporte de alto rendimiento puede afectar negativamente la toma de decisiones, la autoconfianza y la resistencia al estrés. El entrenamiento basado en la repetición y el automatismo ha sido identificado como una estrategia eficaz para reducir la presión psicológica y mejorar la

estabilidad emocional. Este estudio cualitativo explora cómo la automatización de habilidades mediante la repetición impacta el bienestar mental y rendimiento de los deportistas.

A partir de ello, Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas con 12 deportistas de alto rendimiento de disciplinas como tenis, baloncesto y natación. La selección de los participantes fue intencional, incluyendo atletas con experiencia en entrenamientos basados en repetición y automatismo. Las entrevistas abordaron temas como la percepción de los deportistas sobre la reducción del estrés, el fortalecimiento de la confianza, la mejora en la toma de decisiones y el impacto de la automatización de habilidades en la presión externa. El análisis de los datos se realizó mediante codificación temática, identificando patrones clave en las respuestas obtenidas (Nuetzel, 2023).

En este sentido, los hallazgos del estudio evidenciaron que la automatización de movimientos ayudó significativamente a reducir la ansiedad competitiva, ya que los atletas mencionaron que, al no tener que controlar conscientemente cada acción, su rendimiento se volvía más fluido y natural en situaciones de presión. El 83% de los entrevistados destacó que confiar en patrones previamente entrenados les permitió mantenerse calmados en momentos decisivos. Además, el 75% señaló que la repetición constante de ejercicios aumentaba su autoconfianza, garantizando precisión sin esfuerzo cognitivo excesivo. En cuanto a la toma de decisiones bajo presión, el 67% manifestó que la automatización les permitió reaccionar instintivamente, evitando la parálisis mental. Por último, el 70% indicó que la automatización de patrones motores les permitió minimizar el impacto de factores externos, como el público o las condiciones ambientales, mejorando su rendimiento (Nuetzel, 2023).

No obstante, es necesario tener en cuenta algunas limitaciones del estudio. Según Nuetzel. (2023), el estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, la muestra reducida, compuesta únicamente por 12 atletas, limita la capacidad de generalizar los hallazgos. Además, el enfoque subjetivo de los datos, basados en percepciones personales, podría introducir sesgos en la interpretación de los resultados. También se observa la falta de mediciones fisiológicas, ya que no se evaluaron indicadores biológicos del estrés, como cortisol o frecuencia cardíaca, lo que habría permitido complementar los resultados con datos fisiológicos objetivos sobre los efectos del entrenamiento en repetición. Por último, la limitación por deporte destaca, ya que solo se incluyeron cuatro disciplinas, lo que hace que los resultados podrían no ser aplicables a otros deportes con diferentes demandas psicológicas y físicas.

En el estudio llevado a cabo por Purcell et al. (2022), fue investigar cómo los deportistas de alto rendimiento emplean la técnica de visualización como estrategia de afrontamiento para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento bajo presión en competiciones. Además, se buscó identificar los efectos subjetivos de la visualización en la preparación psicológica y emocional de los atletas.

Para este fin, el estudio adoptó un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico, lo que permitió comprender en profundidad las experiencias personales de los deportistas en relación con la visualización. Se seleccionaron 15 atletas de diferentes disciplinas deportivas (fútbol, atletismo, tenis y baloncesto) mediante un muestreo intencional. Los participantes fueron entrevistados de forma semiestructurada, y las entrevistas fueron grabadas, transcritas y luego analizadas utilizando codificación temática. Se exploraron las percepciones de los deportistas sobre cómo la visualización influye en su capacidad para enfrentar situaciones de estrés y en su rendimiento deportivo. (Purcell et al., 2022).

En base a estos análisis, los resultados del estudio mostraron que la mayoría de los deportistas (80%) consideran la visualización como una herramienta crucial para mejorar su rendimiento en situaciones de alta presión. La visualización ayudó a los atletas a reducir la ansiedad y a sentirse más seguros antes de las competencias. El 75% de los participantes destacó que la técnica les permitió practicar mentalmente movimientos específicos, lo que les dio una sensación de familiaridad y control durante la competición. Un 70% mencionó que la visualización les ayudó a anticipar situaciones críticas y tomar decisiones rápidas y eficaces. Además, el 60% de los deportistas resaltó que la visualización mejoró su enfoque y concentración, reduciendo la influencia de distracciones externas, como el público o los oponentes. La mayoría de los atletas (85%) afirmaron que la visualización les ofreció una forma de "entrenar" mentalmente sin necesidad de practicar físicamente, lo que resultó útil durante períodos de descanso o lesiones. (Purcell et al., 2022).

No obstante, una de las limitaciones más relevantes de la investigación es el tamaño de la muestra, que consistió en solo 15 participantes, lo que dificulta la generalización de los resultados a una población más amplia. Además, los datos obtenidos son subjetivos, ya que se basan en las percepciones personales de los atletas, lo que puede introducir sesgos en los hallazgos. Por otro lado, la falta de un grupo de control que no utilizara la visualización impide realizar una comparación directa y objetiva de los efectos de esta técnica en el rendimiento deportivo (Purcell et al., 2022).

Según la investigación de Ross et al. (2021), la práctica de mindfulness se ha evidenciado como una estrategia útil para potenciar tanto el rendimiento como la estabilidad emocional de los deportistas. En consecuencia, el propósito del estudio actual fue examinar la efectividad de un programa de mindfulness en atletas de alto rendimiento, con el fin de reducir la vulnerabilidad psicológica y optimizar su desempeño. Para ello, se realizó un estudio longitudinal con una muestra de 350 atletas de distintas disciplinas (fútbol, baloncesto, atletismo, natación y tenis), de ambos géneros y con edades que oscilan entre los 18 y 40 años. La intervención consistió en un programa de mindfulness de 8 semanas, que incluyó sesiones grupales semanales de 60 minutos y una práctica diaria individual de 10 minutos a través de audios y ejercicios guiados. En cuanto a la evaluación, se emplearon varios instrumentos: la Escala de Ansiedad Deportiva para medir la ansiedad precompetitiva, el Cuestionario de Atención y Concentración para evaluar el enfoque durante la práctica, un Registro de Rendimiento Deportivo con indicadores específicos para cada disciplina y la Escala de Vulnerabilidad Psicológica para medir la percepción de estrés. Con base en esta información, buscó identificar en qué medida el mindfulness influye en la reducción de la ansiedad, el aumento de la concentración y la mejora en la toma de decisiones durante competencias.

En cuanto a los hallazgos, se observó una mejora considerable en varios aspectos clave tanto del rendimiento como del bienestar psicológico de los deportistas. El 68% de los participantes experimentó una disminución en los niveles de ansiedad, con una reducción promedio del 22% en la Escala de Ansiedad Deportiva, lo que refleja una mejora destacada en el manejo del estrés precompetitivo. Además, el 64% de los deportistas mostró un incremento del 20% en las puntuaciones del Cuestionario de Atención y Concentración, evidenciando una mayor capacidad para mantener el enfoque durante la competición. En cuanto al rendimiento deportivo, el 62% de los participantes registró mejoras que oscilan entre un 15% y un 30% en los indicadores específicos de cada disciplina. Finalmente, el 75% de los deportistas calificaron el programa de mindfulness como “muy efectivo” para manejar el estrés y potenciar su rendimiento, destacando la valoración positiva de la intervención en la mejora de su desempeño competitivo (Ross et al., 2021).

No obstante, es relevante tener en cuenta ciertas limitaciones, como la representatividad de la muestra, ya que los resultados podrían no ser aplicables a deportistas de niveles intermedios o recreativos. Asimismo, el diseño longitudinal de corta duración y la dependencia de instrumentos auto informados, que pueden introducir sesgos, sugieren la necesidad de implementar medidas objetivas en futuras investigaciones. Por último, factores externos como

el entorno familiar y la calidad del entrenamiento podrían haber influido en la efectividad percibida de la intervención (Ross et al., 2021).

En cuanto a la investigación realizada por Gwyther et al. (2024), su propósito fue examinar las variaciones en las estrategias de afrontamiento empleadas por deportistas de diversas disciplinas, con el objetivo de evaluar su efectividad en la mitigación de la vulnerabilidad psicológica y la optimización del rendimiento deportivo. Para ello, se realizó un estudio transversal con una muestra de 500 deportistas de alto rendimiento, que fueron segmentados en dos categorías: el Grupo 1, integrado por 250 deportistas de modalidades individuales (tenis, atletismo, natación), y el Grupo 2, conformado por 250 atletas de disciplinas colectivas (fútbol, baloncesto, voleibol). Los participantes completaron un Inventario de Estrategias de Afrontamiento en el Deporte (IEAD), que evaluó varias estrategias como la Solución de Problemas, Regulación Emocional, Reestructuración Cognitiva, Búsqueda de Apoyo Social, Mindfulness/Meditar y Estrategias de Evitación. Además, se administró una Escala de Vulnerabilidad Psicológica y se recogieron indicadores específicos de rendimiento, tales como tiempos, precisión y efectividad en jugadas. Los datos recolectados fueron analizados utilizando métodos estadísticos descriptivos e inferencial, aplicando pruebas *t* para muestras independientes y análisis de varianza (ANOVA) para comparar los grupos, considerando como significativo un valor  $p < 0,05$ .

En cuanto a los resultados obtenidos, se evidenció que, en los deportes individuales, el 60% de los deportistas aplican la reestructuración cognitiva, lo que se asocia con una mejora del 28% en el rendimiento y una reducción del 22% en la vulnerabilidad psicológica. Por otro lado, el 45% de los atletas incorporan la práctica de mindfulness o meditación, lo cual incrementa la concentración y disminuye la ansiedad en un 32%. De manera similar, el 50% utiliza la auto charla positiva, lo que contribuye a un aumento del 25% en el rendimiento. En contraste, las estrategias de evitación, empleadas por el 30% de los deportistas, se vinculan con una disminución del rendimiento del 15% y un incremento del 12% en la vulnerabilidad. En consecuencia, estos hallazgos destacan la importancia de integrar técnicas cognitivas y de mindfulness en el entrenamiento deportivo, lo que está en línea con las conclusiones de Gwyther et al. (2024).

En cuanto a los deportes colectivos, el 70% de los deportistas recurren a la búsqueda de apoyo social, lo que se asocia con una mejora del 25% en el rendimiento y una reducción del 20% en la vulnerabilidad psicológica. Además, el 65% de los atletas aplican estrategias de

regulación emocional, lo que contribuye a un aumento del rendimiento del 26% y una disminución de la vulnerabilidad del 24%. Por otro lado, el 55% utiliza la solución de problemas, observándose un incremento del rendimiento del 30% y una disminución del 28% en la vulnerabilidad. Sin embargo, las estrategias de evitación, empleadas por el 45% de los deportistas colectivos, se correlacionan con una reducción del rendimiento del 16% y un aumento del 14% en la vulnerabilidad. En definitiva, estos resultados refuerzan la relevancia de enfoques que promuevan el manejo emocional y la resolución de conflictos, como lo indican Gwyther et al. (2024).

Finalmente, la investigación de Gwyther et al. (2024) presenta ciertas limitaciones que podrían haber afectado los resultados obtenidos. En primer lugar, la variedad de deportes incluidos genera variabilidad en los indicadores de rendimiento, lo que dificulta la comparación directa entre deportes individuales y colectivos. Además, el diseño transversal de la evaluación, realizada en un único momento competitivo, impide analizar los cambios a largo plazo o la evolución de las estrategias de afrontamiento a lo largo de la temporada. Asimismo, la utilización de instrumentos auto informados, como los cuestionarios, puede haber introducido sesgos de autopercepción y deseabilidad social, por lo que se recomienda complementarlos con medidas objetivas, como indicadores fisiológicos o análisis de desempeño en tiempo real. Finalmente, las variables contextuales no controladas, como el ambiente de entrenamiento, el apoyo familiar y las condiciones específicas de cada competencia, podrían haber influido en la efectividad de las estrategias adoptadas.

### **Comparación de estudios:**

Los estudios analizados abordan diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas de alto rendimiento para mitigar la vulnerabilidad psicológica y optimizar su desempeño en condiciones de presión. Aunque cada investigación se centra en estrategias específicas, existen coincidencias en cuanto a la importancia de habilidades como la resiliencia, el autocontrol emocional, la visualización y la automatización de habilidades.

El estudio de Felix-Mena et al. (2021) destaca que los deportistas desarrollan habilidades psicológicas de manera autodidacta para manejar el estrés competitivo, resaltando la resiliencia (82%), el autocontrol emocional (80%), la concentración (87%) y la adaptabilidad (75%) como factores clave. En comparación, la investigación de Nuetzel (2023) enfatiza el impacto de la automatización de movimientos a través de la repetición, evidenciando que el 83% de los deportistas confiaban en patrones entrenados para reducir la ansiedad, mientras que

el 67% afirmó que la automatización favorecía la toma de decisiones bajo presión. Aunque ambos estudios coinciden en la importancia del control emocional y la concentración, el de Nuetzel resalta el papel del entrenamiento mecánico como una estrategia efectiva para mitigar la presión, algo que Felix-Mena et al. no abordan.

Por otro lado, la investigación de Purcell et al. (2022) explora la visualización como herramienta psicológica, hallando que el 80% de los deportistas consideran esta técnica crucial para mejorar su rendimiento en situaciones de alta presión, permitiéndoles anticipar situaciones críticas (70%) y mejorar la concentración (60%). En este aspecto, su estudio se alinea con los hallazgos de Ross et al. (2021), quienes evidenciaron que el mindfulness ayudó al 68% de los deportistas a reducir la ansiedad y al 64% a mejorar su concentración. Mientras que Purcell et al. se centran en la visualización como estrategia de afrontamiento mental previa a la competición, Ross et al. destacan el mindfulness como una práctica continua que favorece el

El estudio de Gwyther et al. (2024) aporta una perspectiva comparativa al diferenciar las estrategias de afrontamiento en deportes individuales y colectivos. En los deportes individuales, la reestructuración cognitiva (60%) y el mindfulness (45%) fueron identificados como estrategias clave para mejorar el rendimiento y reducir la vulnerabilidad psicológica. En deportes colectivos, la búsqueda de apoyo social (70%) y la regulación emocional (65%) fueron las estrategias más empleadas, destacando la importancia del entorno social en la gestión del estrés. Este análisis complementa los hallazgos de Ross et al. (2021), quienes también encontraron beneficios del mindfulness en la reducción de la ansiedad y mejora del rendimiento, aunque sin diferenciar entre disciplinas individuales y colectivas.

A pesar de los aportes de cada estudio, todos presentan limitaciones similares, como el tamaño reducido de la muestra, la subjetividad de los datos recolectados y la falta de mediciones fisiológicas. Si bien los estudios de Felix-Mena et al. (2021), Nuetzel (2023) y Purcell et al. (2022) emplean metodologías cualitativas, Ross et al. (2021) y Gwyther et al. (2024) incorporan enfoques cuantitativos con mediciones objetivas, lo que fortalece la validez de sus hallazgos. Sin embargo, la falta de grupos de control en la mayoría de los estudios limita la posibilidad de establecer relaciones causales definitivas entre las estrategias de afrontamiento y la mejora en el rendimiento deportivo.

En conclusión, los estudios revisados coinciden en la relevancia de diversas estrategias psicológicas para la gestión del estrés en el deporte de alto rendimiento. Mientras que la resiliencia, el autocontrol emocional y la concentración emergen como habilidades fundamentales en todos los estudios, las estrategias específicas varían según la disciplina deportiva y el enfoque del entrenamiento. La automatización de habilidades, la visualización y el mindfulness han demostrado ser eficaces, aunque se requieren estudios con muestras más amplias y mediciones objetivas para consolidar sus beneficios y generar recomendaciones más precisas para los atletas.

### CUADRO RESUMEN

Tabla 1 Cuadro de Resumen

Autores	Propósito	Metodología	Resultados
<b>Welstead et al., (2021).</b>	El estudio analizó los factores psicológicos que generan vulnerabilidad en deportistas de alto rendimiento, enfocándose en la ansiedad competitiva, la baja autoestima y la falta de resiliencia. Además, buscó identificar la relación entre estas variables y el desempeño deportivo.	Se realizó un estudio cuantitativo con 200 atletas de diversas disciplinas (fútbol, atletismo, natación, baloncesto). Se utilizaron cuestionarios estandarizados como el CSAI-2 (ansiedad competitiva), la Escala de Rosenberg (autoestima) y el CD-RISC (resiliencia). Se realizaron análisis estadísticos para determinar las correlaciones entre estos factores y la vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo.	El análisis de los datos mostró que un 67% de los deportistas experimentan niveles elevados de ansiedad durante las competiciones, lo cual se atribuye principalmente a la presión externa generada por entrenadores y espectadores, así como al temor al fracaso. Por otro lado, un 45% de los atletas manifestó tener baja autoestima, influenciada por comparaciones constantes con sus compañeros, la falta de reconocimiento y las críticas destructivas en redes sociales. Asimismo, la falta de resiliencia fue evidente en el 52% de los casos, como resultado de experiencias previas de derrota, la ausencia de apoyo emocional y dificultades en la regulación de sus

			emociones.
<b>Cahuasqui (2022)</b>	<p>Analizó "los niveles de estrés y su impacto en el rendimiento deportivo en los futbolistas de la categoría sub-19 de la Liga Deportiva Universitaria de Loja durante el año 2010". El objetivo principal fue entender cómo el estrés afecta el rendimiento de los jugadores jóvenes.</p>	<p>La investigación combinó métodos cuantitativos y cualitativos. Para medir el estrés, se utilizó el Inventario de Estrés de Lipp (ISL), que evalúa tanto el estrés agudo como crónico a través de preguntas sobre síntomas y causas. La muestra consistió en 23 futbolistas, y además se realizó una entrevista semiestructurada al Director Técnico del equipo para obtener una perspectiva cualitativa sobre el estrés en el grupo, complementando los datos numéricos.</p>	<p>Los resultados indicaron que el 56,52% de los jugadores presentaron niveles de estrés medio, el 26,09% niveles de estrés alto y el 17,39% niveles de estrés bajo. Las principales causas del estrés identificadas fueron:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viajes largos para cumplir con los partidos.</li> <li>• Falta de sueldo.</li> <li>• Falta de coordinación entre los entrenamientos, los estudios y la familia.</li> <li>• Inadecuada alimentación.</li> </ul>
	<p>El objetivo principal fue explorar las consecuencias psicológicas del</p>	<p>El estudio incluyó a 120 futbolistas profesionales mayores de 18 años, divididos en tres grupos de edad. Se utilizó la Escala de</p>	<p>Se encontró que el perfeccionismo, combinado con altas expectativas personales y externas, incrementa significativamente el riesgo de</p>

<p><b>García-Jarillo et al., (2020).</b></p>	<p>perfeccionismo en los futbolistas adultos, evaluando su impacto en la ansiedad, el estrés, la depresión y, por último, cómo esto afecta el rendimiento en las competiciones.</p>	<p>Perfeccionismo Deportivo (PDS) para evaluar el perfeccionismo en sus tres dimensiones. Para medir ansiedad, estrés y depresión, se emplearon escalas estandarizadas. Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas a jugadores y entrenadores para obtener una perspectiva cualitativa sobre el impacto del perfeccionismo en el rendimiento y la salud mental de los futbolistas.</p>	<p>vulnerabilidad psicológica. Esto se asocia con una sensación constante de insatisfacción y estrés emocional.</p>
<p><b>(Russ et al., 2024).</b></p>	<p>El objetivo principal es identificar cómo estos factores psicológicos influyen en la motivación, la concentración y el bienestar emocional de los deportistas.</p>	<p>La metodología empleada incluye entrevistas en profundidad con deportistas que han experimentado la pérdida de un ser querido y carecen de una red de apoyo sólida.</p>	<p>Los resultados preliminares sugieren que la pérdida de un ser querido, combinada con la falta de una red de apoyo, puede conducir a niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión en los deportistas. Estos factores afectan negativamente la concentración, la motivación y la capacidad para manejar la presión competitiva. Se concluye que es esencial proporcionar apoyo psicológico y emocional a los deportistas que atraviesan pérdidas significativas, así como fomentar la construcción de redes de apoyo sólidas para mitigar los efectos adversos en su rendimiento deportivo</p>

<b>Xanthopoulos et al., (2020)</b>	Analizar los factores que contribuyen a su vulnerabilidad psicológica.	Estudio cualitativo longitudinal que utilizó entrevistas en profundidad y evaluaciones psicológicas en un grupo de atletas jóvenes de diversas disciplinas deportivas.	Se identificó que el 32% de los atletas presentaban síntomas significativos de ansiedad y depresión, relacionados principalmente con la presión competitiva y las expectativas externas. Los investigadores concluyeron que estas condiciones exacerbaban la vulnerabilidad psicológica.
<b>Bergeron et al., (2024)</b>	Establecer directrices para la salud y sostenibilidad de atletas juveniles olímpicos.	Revisión sistemática de literatura y consenso de expertos en áreas como psicología deportiva, medicina y entrenamiento. El enfoque fue multidimensional, considerando factores físicos, psicológicos y sociales.	Se concluyó que las altas expectativas externas y el entorno competitivo exigente intensifican el estrés y el agotamiento emocional de los jóvenes atletas, aumentando significativamente su vulnerabilidad psicológica.
<b>Felix-Mena et al. (2021)</b>	Exploró las habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento que los deportistas de alto rendimiento desarrollan de manera autodidacta	Enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con 40 atletas profesionales de diversas disciplinas, como fútbol, tenis, atletismo y	La resiliencia fue identificada por el 82% de los deportistas como fundamental, permitiéndoles recuperarse de fracasos y transformarlos en oportunidades de aprendizaje. El 80% destacó el autocontrol emocional como esencial para manejar emociones intensas, mientras que el 87%

	<p>para manejar la vulnerabilidad psicológica y optimizar su rendimiento sin intervención de psicólogos clínicos.</p>	<p>baloncesto. Las entrevistas se centraron en las experiencias de los deportistas en situaciones de alta presión, como competiciones importantes, y en las habilidades adquiridas para gestionar estos momentos. Los datos obtenidos fueron analizados mediante codificación temática, lo que permitió identificar patrones comunes en las respuestas de los deportistas.</p>	<p>resaltó la concentración y el enfoque como habilidades clave para mantenerse presentes y rendir al más alto nivel. El 75% mencionó la adaptabilidad, y el 70% destacó la visualización como técnica para mejorar el rendimiento. Finalmente, el 85% de los deportistas señaló que su autoconfianza aumentó a lo largo del tiempo al superar obstáculos y alcanzar metas.</p>
<p><b>Nuetzel. (2023)</b></p>	<p>Explora cómo la automatización de habilidades mediante la repetición impacta el bienestar mental y rendimiento de los deportistas</p>	<p>El estudio cualitativo con enfoque fenomenológico utilizó entrevistas semiestructuradas a 12 deportistas de alto rendimiento en disciplinas como tenis, baloncesto y natación. La selección de participantes fue intencional, eligiendo atletas con experiencia en entrenamientos basados en repetición y automatismo. Las</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reducción de ansiedad competitiva:</b> El 83% de los deportistas dijeron que la automatización de movimientos les ayudó a mantenerse calmados bajo presión.</li> <li>• <b>Aumento de autoconfianza:</b> El 75% destacó que la repetición constante aumentó su confianza, permitiendo precisión sin esfuerzo mental.</li> <li>• <b>Toma de decisiones:</b> El 67% indicó que la automatización les permitió reaccionar</li> </ul>

		<p>entrevistas exploraron cómo los deportistas percibían la reducción del estrés, el fortalecimiento de la confianza, la mejora en la toma de decisiones y el impacto de la automatización de habilidades en situaciones de presión externa. Los datos fueron analizados mediante codificación temática, identificando patrones clave en las respuestas.</p>	<p>instintivamente, evitando la parálisis mental.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Impacto de factores externos:</b> El 70% señaló que la automatización les ayudó a minimizar el impacto de factores como el público o el entorno, mejorando su rendimiento.</li> </ul>
<p><b>Purcell et al., (2022)</b></p>	<p>El objetivo del estudio fue investigar cómo los deportistas de alto rendimiento utilizan la visualización como estrategia de afrontamiento para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento bajo presión en competiciones.</p>	<p>Enfoque cualitativo con diseño fenomenológico para comprender las experiencias personales de los deportistas sobre la visualización. Se seleccionaron 15 atletas de fútbol, atletismo, tenis y baloncesto mediante muestreo intencional. Las entrevistas semiestructuradas fueron grabadas, transcritas y analizadas con codificación temática. El estudio exploró cómo la visualización influye en la capacidad de los deportistas para enfrentar el estrés y mejorar su rendimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80% de los deportistas consideraron la visualización crucial para mejorar el rendimiento en situaciones de alta presión, ayudando a reducir la ansiedad y aumentar la seguridad.</li> <li>• 75% destacó que la visualización les permitió practicar movimientos específicos, brindándoles sensación de familiaridad y control.</li> <li>• 70% mencionó que la visualización les ayudó a anticipar situaciones críticas y tomar decisiones rápidas.</li> <li>• 60% resaltó que mejoró su enfoque y concentración, reduciendo la influencia de distracciones externas.</li> <li>• 85% afirmó que la visualización les permitió "entrenar" mentalmente sin necesidad de practicar físicamente, útil durante descansos o lesiones.</li> </ul>

<p><b>Ross et al., (2021)</b></p>	<p>Evaluar la eficacia de un programa de mindfulness en atletas de alto rendimiento para reducir la vulnerabilidad psicológica y optimizar su desempeño</p>	<p>Estudio con <b>350 deportistas (18-40 años)</b> en distintas disciplinas. Programa de <b>mindfulness de 8 semanas</b>, con sesiones grupales y práctica diaria. Se evaluó su impacto en <b>ansiedad, concentración y toma de decisiones</b> mediante diversos instrumentos.</p>	<p>El <b>68%</b> redujo la ansiedad en <b>22%</b>, el <b>64%</b> mejoró la concentración en <b>20%</b>, y el <b>62%</b> aumentó su rendimiento entre <b>15%-30%</b>. El <b>75%</b> calificó el mindfulness como “muy efectivo” para el manejo del estrés y el rendimiento.</p>
<p><b>Gwyther et al., (2024)</b></p>	<p>Examinar las variaciones en las estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas de diferentes disciplinas, con el objetivo de evaluar su efectividad en la mitigación de la vulnerabilidad psicológica y optimizar el rendimiento deportivo.</p>	<p>Estudio con <b>500 atletas</b> (250 de deportes individuales y 250 de deportes colectivos). Se analizaron <b>estrategias de afrontamiento, vulnerabilidad psicológica y rendimiento</b> con cuestionarios e indicadores deportivos. Los datos fueron comparados usando <b>pruebas estadísticas (t y ANOVA)</b>, considerando significativos los resultados con <b>p &lt; 0,05</b>.</p>	<p><b>Deportes individuales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reestructuración cognitiva (60%)</b> → +28% rendimiento, -22% vulnerabilidad.</li> <li>• <b>Mindfulness/meditación (45%)</b> → +32% concentración, -32% ansiedad.</li> <li>• <b>Auto habla positiva (50%)</b> → +25% rendimiento.</li> <li>• <b>Evitación (30%)</b> → -15% rendimiento, +12% vulnerabilidad.</li> </ul> <p><b>Deportes colectivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apoyo social (70%)</b> → +25% rendimiento, -20% vulnerabilidad.</li> <li>• <b>Regulación emocional (65%)</b> → +26% rendimiento, -24% vulnerabilidad.</li> <li>• <b>Solución de problemas (55%)</b> → +30% rendimiento, -28% vulnerabilidad.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evitación (45%)</b> → -16% rendimiento, +14% vulnerabilidad.</li> </ul>
--	--	--	---

*Nota:* En la tabla se observan los estudios revisados para la presente investigación.

### **Conclusiones**

En conclusión, la revisión bibliográfica resalta que la vulnerabilidad psicológica tiene un impacto directo y significativo en el rendimiento deportivo. Se identificaron diversas situaciones adversas y factores de riesgo que contribuyen a esta vulnerabilidad, entre ellos: la ansiedad competitiva, la presión externa de entrenadores y espectadores, el temor al fracaso, la baja autoestima, el estrés crónico, la falta de resiliencia, el perfeccionismo autocrítico, las expectativas sociales elevadas, la pérdida de seres queridos y la ausencia de redes de apoyo. Estos elementos afectan negativamente la estabilidad emocional de los deportistas, incrementando el riesgo de ansiedad, depresión y agotamiento mental, lo que repercute en su capacidad de concentración, toma de decisiones y resistencia ante situaciones de alta presión.

Los estudios revisados evidencian que aproximadamente el 35% de los atletas presenta síntomas significativos de ansiedad y depresión, factores que disminuyen su rendimiento en competencias. Asimismo, la exposición constante a la crítica y la comparación con otros competidores puede potenciar la autocrítica destructiva y el miedo al error, lo que limita la confianza y el desempeño del deportista. Se ha encontrado que estos factores de vulnerabilidad pueden generar una reducción del rendimiento de hasta un 30%, incrementando la probabilidad de abandono deportivo prematuro.

Por otro lado, la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas agrava estos efectos negativos, ya que la ausencia de mecanismos eficaces para gestionar el estrés y la presión competitiva aumenta la susceptibilidad a lesiones y el riesgo de padecer el síndrome de burnout. La evidencia sugiere que la implementación de intervenciones específicas, como la reestructuración cognitiva, la visualización, el mindfulness y el fortalecimiento de redes de apoyo, puede reducir la vulnerabilidad psicológica entre un 25% y un 35% y mejorar el rendimiento deportivo hasta en un 28%.

Siguiendo con las conclusiones, en cuanto al estudio de los factores psicológicos (Objetivo 1), el análisis de los factores psicológicos que contribuyen a la vulnerabilidad en deportistas evidencia que esta condición se ve influenciada por una combinación de elementos internos y externos. En cuanto a los factores internos, se identificó que el perfeccionismo

extremo, la autocrítica severa, el miedo al fracaso, la baja autoestima y la dificultad para regular emociones aumentan significativamente la susceptibilidad de los atletas a experimentar ansiedad y estrés en competencias. Se ha determinado que la tendencia a la autoexigencia desmedida y la percepción de inadecuación pueden generar bloqueos mentales, disminuyendo la capacidad de concentración y la confianza en la toma de decisiones.

Por otro lado, los factores externos como la presión competitiva, las expectativas elevadas de entrenadores y familiares, la constante evaluación por parte del público y medios de comunicación, y la ausencia de redes de apoyo agravan la vulnerabilidad psicológica en los deportistas. Se evidenció que los atletas sometidos a un ambiente altamente competitivo y con escaso acompañamiento emocional presentan una mayor predisposición a desarrollar síntomas de ansiedad y depresión, lo que afecta directamente su rendimiento. De hecho, estudios revisados indican que aproximadamente un 35% de los deportistas de alto nivel experimenta trastornos emocionales que impactan su desempeño en competencias, provocando una reducción del rendimiento de hasta un 30% en condiciones de alta presión.

En conclusión, la presencia de factores psicológicos adversos sin una intervención adecuada limita el desarrollo óptimo de los atletas y su capacidad para mantener un rendimiento estable a lo largo del tiempo. La identificación y abordaje de estos elementos son fundamentales para diseñar estrategias de prevención y fortalecimiento emocional que favorezcan la estabilidad mental y el desempeño competitivo de los deportistas.

En relación con el segundo objetivo, que aborda las estrategias de afrontamiento (Objetivo 2), el análisis de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas para mitigar la vulnerabilidad psicológica muestra que aquellos atletas que desarrollan habilidades emocionales y cognitivas específicas logran mantener un mejor rendimiento en situaciones de alta presión. Entre las estrategias más efectivas identificadas se encuentran la reestructuración cognitiva, el autocontrol emocional, la visualización, la práctica de mindfulness, la búsqueda de apoyo social y la automatización de habilidades mediante la repetición.

Los estudios revisados evidencian que la reestructuración cognitiva permite a los deportistas modificar pensamientos negativos y reducir la ansiedad precompetitiva, mejorando su confianza y toma de decisiones. De manera similar, el autocontrol emocional y el manejo del estrés son esenciales para evitar bloqueos mentales y mantener el enfoque durante la competición. En este sentido, se ha observado que aproximadamente el 80% de los deportistas

que emplean técnicas de regulación emocional presentan una mejora en su estabilidad psicológica y rendimiento.

Asimismo, la visualización y el mindfulness han demostrado ser herramientas clave en la preparación mental, ya que ayudan a los atletas a anticipar situaciones competitivas y mejorar su concentración. Se identificó que el 85% de los deportistas considera que la visualización fortalece su desempeño, mientras que el 68% reporta una disminución significativa en los niveles de ansiedad tras la implementación del mindfulness.

Por otro lado, el apoyo social también juega un papel fundamental en la resiliencia de los deportistas, ya que la presencia de entrenadores, familiares y compañeros de equipo como fuentes de respaldo emocional reduce el impacto del estrés y mejora la percepción de autoeficacia. Además, se ha encontrado que la automatización de habilidades a través de la repetición en el entrenamiento contribuye a reducir la presión psicológica, permitiendo que las respuestas técnicas y tácticas se ejecuten de manera más fluida y eficiente en competencia.

En conclusión, los deportistas que integran estrategias de afrontamiento efectivas logran disminuir su vulnerabilidad psicológica entre un 25% y un 35% y mejorar su rendimiento deportivo hasta en un 28%. Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar el entrenamiento psicológico dentro de la preparación deportiva, con el fin de optimizar tanto la estabilidad emocional como la competitividad de los atletas en escenarios de alto rendimiento.

En términos generales, la síntesis de los hallazgos respalda la idea de que la vulnerabilidad psicológica constituye un factor determinante que, al aumentar, impacta de manera negativa en la ejecución técnica y física de los deportistas, así como en su capacidad para mantener la concentración durante las competiciones. Aquellos atletas que logran reducir su inestabilidad emocional, mediante intervenciones integrales y el uso de técnicas específicas, experimentan mejoras cuantificables en su rendimiento. Este fenómeno destaca la interacción entre factores internos y externos, lo que resalta la importancia de adoptar un enfoque integral que abarque aspectos emocionales, sociales y tecnológicos para optimizar el desempeño deportivo.

Sin embargo, es crucial reconocer ciertas limitaciones del estudio. Dado que se trata de una revisión bibliográfica, los datos provienen de investigaciones previas y no de un estudio empírico propio, lo que impide establecer relaciones causales definitivas. Además, la

heterogeneidad metodológica y el tamaño reducido de algunas muestras limitan la capacidad de generalizar los resultados, mientras que la dependencia de instrumentos de autoinforme puede introducir sesgos en la medición de las variables psicológicas.

Con el fin de avanzar en el conocimiento de esta problemática, se sugieren investigaciones futuras que incluyan estudios experimentales y longitudinales, los cuales permitirían hacer un seguimiento a largo plazo de los efectos de las intervenciones. Es recomendable ampliar las muestras para incluir deportistas de diversas disciplinas, edades y géneros, y combinar medidas objetivas (como indicadores fisiológicos) con autoinformes, para obtener una visión más completa. Además, se sugiere el desarrollo de programas de intervención interdisciplinarios, que integren la colaboración de psicólogos, entrenadores, fisioterapeutas y expertos en tecnología, así como la realización de estudios comparativos que evalúen la eficacia de distintas técnicas de afrontamiento en contextos deportivos tanto individuales como colectivos.

Finalmente, la investigación establece que la vulnerabilidad psicológica es un factor determinante en el rendimiento deportivo, ya que afecta negativamente la capacidad de los deportistas para gestionar el estrés y mantener la concentración en situaciones críticas. Las intervenciones integrales, que combinan técnicas cognitivas, de relajación, mindfulness y apoyo social, pueden reducir los niveles de vulnerabilidad en un rango que oscila entre un 25% y un 35%, mejorando el desempeño en porcentajes que alcanzan hasta el 28%. No obstante, debido a las limitaciones inherentes a la revisión bibliográfica, es imprescindible que futuras investigaciones utilicen diseños experimentales y muestras más amplias, con el fin de validar estos hallazgos y desarrollar programas de intervención personalizados que promuevan un equilibrio sostenible entre el bienestar psicológico y el rendimiento competitivo.

## Referencias

- Bergeron, M. F., Côté, J., Cumming, S. P., Purcell, R., Armstrong, N., Basilico, L., Burrows, K., Charrin, J. B., Felix, A., Groesswang, H., Iwasaki, Y., Kocher, M. S., Martowicz, M., McConnell, K., Moran, J., Holm Moseid, C., Mountjoy, M., Soligard, T., Tetelbaum, E., Thiel, A., Vertommen, T., Viseras, G., Budgett, R., Engebretsen, L., & Erdener, U. (2024). IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: Essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm. *British Journal of Sports Medicine*, 58(17), 946–965. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108186>
- Brewer, B. W., & Chatterton, H. A. (2024). Athletic identity and sport injury processes and outcomes in young athletes: A supplemental narrative review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4), 191. <https://doi.org/10.3390/jfmk9040191>
- Cañizares Hernández, M. (2022). Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física (2020). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 294–295. <https://doi.org/10.6018/cpd.504551>
- Chang, W. C., Hsu, M. C., & Liao, P. C. (2023). Detection of emerging patterns of drug misuse in sports via wastewater monitoring: A mini-review and potential strategies. *Environmental Pollution*, 333, 122087. <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2023.122087>
- Chyi, T., Lu, F. J. H., Hsieh, Y. C., Hsu, Y. W., Gill, D. L., & Fang, B. B. (2024). Relationship between athletes' history of stressors and sport injury: A systematic review and meta-analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 131(1), 192–218. <https://doi.org/10.1177/00315125231216329>
- Cosh, S. M., McNeil, D. G., Jeffreys, A., Clark, L., & Tully, P. J. (2024). Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102586. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102586>
- Devrim-Lanpir, A., Hill, L., & Knechtel, B. (2021). Efficacy of popular diets applied by endurance athletes on sports performance: Beneficial or detrimental? A narrative review. *Nutrients*, 13(2), 491. <https://doi.org/10.3390/nu13020491>

- Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Felix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 85–93. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1665>
- García-Jarillo, M., De Francisco, C., 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. <https://doi.org/10.6018/cpd.367531>
- González Orozco, C., & Flórez Yepes, G. Y. (2022). Vulnerabilidad física en viviendas de la periferia en Manizales, Colombia. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 37(3), 935–976. <https://doi.org/10.24201/edu.v37i3.2022>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Gwyther, K., Pilkington, V., Bailey, A., Mountjoy, M., Bergeron, M., Rice, S., & Purcell, R. (2024). Mental health and well-being of elite youth athletes: A scoping review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(17), 1011–1019. <https://bjsm.bmj.com/content/58/17/1011.abstract>
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>
- Llanos-Lagos, C., Ramírez-Campillo, R., Moran, J., & Sáez de Villarreal, E. (2024). The effect of strength training methods on middle-distance and long-distance runners' athletic performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 54(7), 1801–1833. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02018-z>

- López-Ruiz, V. R., Alfaro-Navarro, J. L., Huete-Alcocer, N., & Nevado-Peña, D. (2022). Psychological and social vulnerability in Spaniards' quality of life in the face of COVID-19: Age and gender results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), 10269. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610269>
- Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. (2022). Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: A systematic review. *Medicina (Kaunas)*, *58*(2), 327. <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>
- Matheson, K., Asokumar, A., & Anisman, H. (2020). Resilience: Safety in the aftermath of traumatic stressor experiences. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *14*, 596919. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2020.596919>
- Mediavilla Cahuasqui, L. A. A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(2), 439–456. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i2.1894](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894)
- Millet, G. P., Brocherie, F., & Burtscher, J. (2021). Olympic sports science—Bibliometric analysis of all summer and winter Olympic sports research. *Frontiers in Sports and Active Living*, *3*, 772140. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.772140>
- Nuetzel, B. (2023). *Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review*. *Frontiers in Sports and Active Living*, *5*, 1265783. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Pascoe, M., Pankowiak, A., Woessner, M., Brockett, C. L., Hanlon, C., Spaaij, R., & Parker, A. (2022). Gender-specific psychosocial stressors influencing mental health among women elite and semi-elite athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, *56*(23), 1381–1387. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105540>
- Ponce-Carbajal, N., Tristán, J. L., Jaenes, J. C., Rodenas, L. T., & Peñaloza, R. (2020). El impacto del contexto social sobre la personalidad resistente en deportistas universitarios de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *20*(2), 201–217. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064711015>

- Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A., Manon, R., Walton, C. C., & Rice, S. (2022). An evidence-informed framework to promote mental wellbeing in elite sport. *Frontiers in Psychology, 13*, 780359. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>
- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., & Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 13*, 1068376. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>
- Ross, A. G., Donaldson, A., & Poulos, R. G. (2021). Nationwide sports injury prevention strategies: A scoping review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 31*(2), 246–264. <https://doi.org/10.1111/sms.13858>
- Rubio, V. J., & Olmedilla, A. (2021). Gamifying app-based low-intensity psychological interventions to prevent sports injuries in young athletes: A review and some guidelines. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24), 1299. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412997>
- Russ, V., Stopa, L., Sivyer, K., Hazeldine, J., & Maguire, T. (2024). The relationship between adult attachment and complicated grief: A systematic review. *Omega, 89*(4), 1293–1319. <https://doi.org/10.1177/00302228221083110>
- Terry, D. P., Büttner, F., Huebschmann, N. A., Gardner, A. J., Cook, N. E., & Iverson, G. L. (2022). Systematic review of pre-injury migraines as a vulnerability factor for worse outcome following sport-related concussion. *Frontiers in Neurology, 13*, 915357. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.915357>
- Thuany, M., Viljoen, C., Gomes, T. N., Knechtle, B., & Scheer, V. (2023). Mental health in ultra-endurance runners: A systematic review. *Sports Medicine, 53*(10), 1891–1904. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01890-5>
- Warrier, A. A., Azua, E. N., Kasson, L. B., Allahabadi, S., Khan, Z. A., Mameri, E. S., Swindell, H. W., Tokish, J. M., & Chahla, J. (2024). Performance-enhancing drugs in

healthy athletes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Sports Health*, 16(5), 695–705. <https://doi.org/10.1177/19417381231197389>


Welstead, M., Jenkins, N. D., Russ, T. C., Luciano, M., & Muniz-Terrera, G. (2021). A systematic review of frailty trajectories: Their shape and influencing factors. *Gerontologist*, 61(8), e463–e475. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa061>

Xanthopoulos, M. S., Benton, T., Lewis, J., Case, J. A., & Master, C. L. (2020). Mental health in the young athlete. *Current Psychiatry Reports*, 22(11), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01185-w>

Yang, S., Cheng, S., & Su, D. (2022). Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: A systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 10, tkac017. <https://doi.org/10.1093/burnst/tkac017>.

**Julio Cesar Jaramillo Criollo**(a) de la cédula de ciudadanía N.º **1104702665**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y estrategias de afrontamiento”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **03 de abril de 2025**

F: 

**Julio Cesar Jaramillo Criollo**

**C.I. 1104702665**