



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA**

**MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN**

**FUTBOLISTAS JUVENILES: REVISIÓN**

**BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

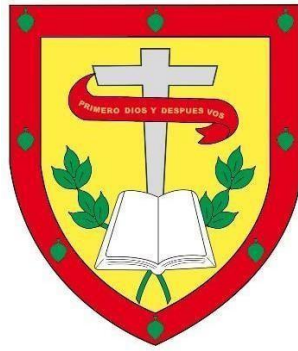
**AUTOR: BRYAN RICARDO ÑAUTA SOLANO**

**DIRECTOR: LIC.ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS**

**AZOGUES – ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA MEJORA**

**DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS**

**JUVENILES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

**LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: BRYAN RICARDO ÑAUTA SOLANO**

**DIRECTOR: LIC.ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Bryan Ricardo Ñauta Solano** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105778054**. Declaro ser el autor de la obra: **“Entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo en futbolistas juveniles: revisión bibliográfica”**,, 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.

Azogues, **09 de Julio de 2025**



Documento digitalizado con FIC  
**BRYAN RICARDO NAUTA  
SOLANO**  
Validar únicamente con FirmaEC

F: .....

**Bryan Ricardo Ñauta Solano**

**C.I. 0105778054**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Licda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **"Entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo en futbolistas juveniles: revisión bibliográfica"**, realizado por: **Bryan Ricardo Ñauta Solano** con documento de identidad: **0105778054**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 16 de junio 2025



LICDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS

C.I. 0102289659

DIRECTOR

## **Agradecimientos**

A lo largo de este recorrido académico, he tenido la dicha de contar con el apoyo y el acompañamiento de personas valiosas, sin quienes este logro no habría sido posible. Hoy, con profundo respeto y gratitud, quiero expresar mi más sincero agradecimiento.

En primer lugar agradezco a Dios por regalarme la vida, la salud y la fortaleza necesarias para enfrentar cada reto con fe y determinación.

A mi familia, que ha sido mi refugio y mi mayor sostén. Gracias a mis padres por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y por estar siempre presentes en cada paso de mi camino.

A mis hermanos y seres queridos, por brindarme siempre su apoyo, sus palabras de ánimo y su confianza, que me impulsaron a no rendirme.

A mis amigos, por acompañarme en los momentos difíciles y compartir conmigo cada alegría y cada logro.

A mis docentes y a mi directora de tesis, por sus enseñanzas, su guía y por creer en mi potencial.

A todas las personas que, de una u otra forma, aportaron con su ayuda, consejos o compañía a la culminación de este proyecto.

Este trabajo es fruto del esfuerzo compartido, la dedicación y el cariño de todos ustedes, y por ello siempre llevaré en mi corazón un profundo agradecimiento.

### **Dedicatoria**

Con mucho cariño y gratitud, dedico este trabajo a quienes han sido mi mayor sostén y fuente de inspiración en este camino académico.

A mis padres, por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por estar siempre a mi lado en cada paso que he dado. Sin su apoyo y ejemplo, este logro no habría sido posible.

A mis hermanos, por su compañía constante, por creer en mí y por animarme a seguir adelante en los momentos difíciles. Su apoyo ha sido fundamental para no rendirme.

A mis abuelos, quienes con su sabiduría, cariño y valores me han inspirado a ser mejor persona cada día. Su ejemplo de vida quedará siempre grabado en mi corazón.

A mis compañeros de clase, por compartir conmigo cada experiencia, cada reto y cada alegría durante este proceso. Gracias por sus palabras de aliento, su amistad y por demostrarme que juntos se logran grandes metas.

Y, sobre todo, a Dios, por darme salud, fortaleza y la oportunidad de alcanzar este sueño.

Entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo en futbolistas juveniles:  
revisión bibliográfica

Bryan Ricardo Ñauta Solano, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca, bryan.nauta.54@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

La preparación mental constituye un elemento fundamental en el crecimiento integral de los futbolistas jóvenes, sobre todo en entornos de elevada presión competitiva, por esto se ha establecido el objetivo de investigación: *analizar la importancia del* entrenamiento psicológico, mediante una búsqueda bibliográfica para mejorar el rendimiento de futbolistas juveniles. La metodología fue cualitativa y descriptiva, para la recolección de información se consultaron bases de datos como Redalyc, Google Académico, Scopus y la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca. La búsqueda se realizó utilizando palabras clave como: entrenamiento psicológico, rendimiento deportivo, futbolistas juveniles, autoconfianza, concentración. Con criterios de inclusión: artículos científicos en inglés y español, antigüedad 10 años, criterios exclusión: monografías, artículos no- académicos, ensayos. Se analizaron 18 investigaciones identificándose dos categorías: entrenamiento psicológico y rendimiento deportivo. Dentro de los hallazgos se determina que las técnicas principales más comunes de entrenamiento psicológico son: relajación progresiva de Jacobson, la visualización mental, ejercicios de respiración, concentración, activación, control de estrés, cohesión de equipo, técnicas de relajación y estrategias de atención plena y estas intervenciones evidencian avances constantes en aspectos como la motivación, la autoconfianza, la cohesión de equipo, la concentración, la atención, mayor autoestima, reducción de niveles de estrés y mejor rendimiento deportivo. Se concluye que el entrenamiento psicológico es una dimensión esencial para mejorar el rendimiento competitivo, fortalecer el bienestar emocional y fomentar trayectorias deportivas en futbolistas juveniles.

*Palabras clave:* entrenamiento psicológico, rendimiento deportivo, futbolistas juveniles, autoconfianza, concentración

Psychological Training for Enhancing Sports Performance in Youth Soccer Players: A  
Literature Review

**Abstract**

Mental preparation is a fundamental element in the comprehensive development of young soccer players, particularly in high-pressure competitive environments. Therefore, this study aimed to analyze the significance of psychological training through a literature review to improve the performance of youth soccer players. A qualitative and descriptive methodology was employed. Information was collected from databases such as Redalyc, Google Scholar, Scopus, and the virtual library of the Catholic University of Cuenca. The search used keywords such as psychological training, sports performance, youth soccer players, self-confidence, and concentration. The inclusion criteria involved scientific articles published in English and Spanish within the last 10 years, while the exclusion criteria included monographs, non-academic articles, and essays. Eighteen studies were analyzed, identifying two categories: psychological training and sports performance. The findings determine that the most common psychological training techniques include Jacobson's progressive relaxation, mental visualization, breathing exercises, concentration, activation, stress control, team cohesion, relaxation techniques, and mindfulness strategies. These interventions consistently demonstrated progress in areas such as motivation, self-confidence, team cohesion, concentration, attention, self-esteem, stress reduction, and overall sports performance. In conclusion, psychological training is a crucial dimension for improving competitive performance, supporting emotional well-being, and promoting the athletic careers of youth soccer players.

*Keywords:* Psychological training, sports performance, youth soccer players, self-confidence, concentration

## Tabla de contenido

1. <b>Introducción</b> .....	1
2. <b>Marco Teórico</b> .....	1
3. <b>Método</b> .....	6
4. <b>Análisis</b> .....	13
5. <b>Discusión</b> .....	14
6. <b>Conclusiones</b> .....	16
7. <b>Referencias bibliográficas</b> .....	18

## **Introducción**

La preparación mental constituye un elemento fundamental en el crecimiento integral de los futbolistas jóvenes, sobre todo en entornos de elevada presión competitiva. Estudios recientes han evidenciado que factores como la autoconfianza, la gestión del estrés, la motivación y la cohesión del grupo afectan directamente el rendimiento deportivo de los atletas en entrenamiento (Guillén & Sánchez, 2021).

En este contexto, varios programas de intervención psicológica han demostrado ser efectivos al mejorar habilidades mentales esenciales, como la concentración y la autoconfianza, aspectos que son fundamentales en el entorno competitivo (Mendoza & Rivas, 2019). Igualmente, se ha reconocido que el apoyo emocional y psicológico brindado por el entorno en particular entrenadores y familiares juega un papel crucial en el crecimiento psicosocial de los futbolistas jóvenes (Segura Bernal et al., 2025)

A pesar de estos progresos, persisten retos significativos para la aplicación sistemática de tácticas psicológicas en las academias y equipos de fútbol, la presión externa, las expectativas desmedidas y la falta de recursos adecuados pueden afectar de manera negativa el bienestar emocional y el rendimiento deportivo de los atletas jóvenes (Martínez, 2023).

Por consiguiente, se considera vital profundizar en el análisis y la implementación de entrenamientos psicológicos que se adapten a las características de este grupo. Considerando lo expuesto se ha determinado el siguiente objetivo de investigación: : *analizar la importancia del* entrenamiento psicológico, mediante una búsqueda bibliográfica para mejorar el rendimiento de futbolistas juveniles.

## **Marco Teórico**

El tema propuesto es de mucha importancia, ya que permite explorar la profunda interrelación entre la mente y el cuerpo en el rendimiento deportivo, además

es ampliamente reconocido que el bienestar psicológico de un atleta es un factor determinante en su desempeño y por esta razón el análisis de estrategias psicológicas que puedan implementarse, para optimizar el potencial de los deportistas y superar los obstáculos mentales que a menudo limitan su rendimiento, son necesarias para favorecer la aparición de estados mentales óptimos para la competencia.

Para Largos et al. (2020), la psicología del deporte es muy importante para ayudar a entender de forma mucho más concreta todo lo que viven y sienten las personas que practican deporte, pues no se trata de saber cómo piensan o actúan, sino también de reconocer sus emociones, su entorno social y hasta los roles de género ya que estos influyen en su experiencia deportiva, lo que permite acompañar mejor a los deportistas, considerando todo lo que son y todo lo que les rodea, para mejorar significativamente dentro de la práctica deportiva.

El entrenamiento psicológico, según Jaramillo Batallas (2022), se orienta directamente al fortalecimiento de la dimensión mental del deportista, ya que esta influye de manera determinante en su rendimiento, al trabajar aspectos como la motivación, la concentración y la autoconfianza, no solo se potencia el desempeño físico, sino también el equilibrio emocional e intelectual del atleta, por lo tanto permite alcanzar resultados deportivos más efectivos y sostenibles, en correspondencia con un desarrollo personal más sólido y consciente.

Al momento de hablar de lo importante del entrenamiento psicológico, Yacchirema-Jiménez et al. (2023), mencionan que se presenta como una herramienta esencial que permite a los deportistas desarrollar una preparación mental adecuada para enfrentar las exigencias del deporte competitivo, mediante el fortalecimiento de

habilidades como la concentración, el control emocional y la toma de decisiones, aspectos fundamentales para un rendimiento óptimo en el ámbito deportivo.

Considerando más específicamente la preparación psicológica en el fútbol, Olmedilla et al. (2021), mencionan que, el rendimiento no solo se basa en la preparación física y técnica, sino que el bienestar psicológico de los deportistas es muy importante, siendo los factores principales: la motivación, la concentración, la autoconfianza y el manejo de estrés, mismos que influyen significativamente en su desempeño dentro del campo, además indican que se pueden utilizar ciertas estrategias psicológicas, como el entrenamiento mental, la visualización y la gestión emocional, para potenciar su rendimiento, tomar decisiones con mayor rapidez y manejar mejor la presión en la cancha.

De acuerdo con Martínez-Ferreiro (2016), al momento de hablar del mal rendimiento en el fútbol, se lo relaciona con la ansiedad y la desmotivación, así, “muchos deportistas y entrenadores consideran que la eficacia en el deporte viene determinada por el aspecto mental, entre el 40% y el 90% de las veces” (p.101), siendo además, la presión por los resultados, las lesiones recurrentes y la falta de confianza en sí mismo los más comunes.

Al analizar los elementos que determinan el éxito o fracaso de un futbolista, se revela una compleja interacción de otros factores además de los mencionados, que trascienden el desempeño deportivo, por lo que es fundamental considerar tanto las variables que influyen directamente en su rendimiento dentro del campo, como aquellas que impactan su vida personal y emocional y que en conjunto moldean su trayectoria, tales como la ansiedad, estrés y la depresión (Aldás Ramos, 2018).

Por lo tanto, es importante conceptualizar estos factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo: Según Acuña y García (2023), *la ansiedad precompetitiva*

puede disminuir la concentración y aumentar los errores durante la competencia, por lo que intervenir con técnicas cognitivas ayuda a mejorar la autoconfianza y el desempeño. De acuerdo con Olmedilla et al. (2013), altos niveles *de estrés* pueden alterar el ritmo de juego y la toma de decisiones. Por ello, la implementación de entrenamientos en habilidades como la relajación y el control emocional ayuda a reducir sus efectos negativos.

*La desmotivación* se presenta cuando el futbolista carece de interés o razones personales para entrenar y competir así, García Barrero (2012), señala que la falta de metas claras, de reconocimiento o de conexión emocional con el equipo puede generar pereza, afectando negativamente la entrega en el campo. *La confianza* es entendida como la creencia del jugador en su capacidad para alcanzar el éxito deportivo, es un factor protector ante el fracaso y fundamental para ejecutar habilidades bajo presión, al respecto Olmedilla et al. (2013), destacan que, los jugadores que entrenan habilidades mentales fortalecen su autoconfianza, lo que se refleja en mayor estabilidad emocional y decisiones más efectivas en la competencia.

Por otro lado, las intervenciones psicológicas en el fútbol han evolucionado en los últimos años, incorporando nuevas tecnologías y enfoques basados en la evidencia científica. Entre las técnicas más utilizadas se encuentran: *el Mindfulness y meditación*, utilizada para mejorar la regulación emocional y la concentración en los deportistas, en futbolistas juveniles, su práctica regular ha demostrado reducir los niveles de ansiedad precompetitiva, facilitar la toma de decisiones y mejorar el enfoque durante los entrenamientos y partidos, esta herramienta les permite observar sus pensamientos sin juzgarlos, promoviendo una respuesta más reflexiva ante situaciones de presión

(Bühlmayer et al., 2017), además, fortalece el bienestar general del joven atleta, reduciendo la tensión acumulada.

Según Sappington y Longshore (2015), *el control de activación* permite regular el nivel de excitación fisiológica y mental antes y durante la competencia, siendo especialmente útil en jóvenes futbolistas que suelen experimentar nerviosismo excesivo y técnicas como la *respiración diafragmática o la relajación progresiva* ayudan a mantener un estado óptimo de activación para el rendimiento, evitando niveles demasiado bajos o excesivamente altos. Estos autores explican que la aplicación sistemática de estos métodos reduce la probabilidad de errores por impulsividad y mejora el autocontrol emocional. Además, sostienen que el dominio de estas técnicas fomenta la seguridad en uno mismo y favorece una recuperación más rápida tras momentos críticos del juego, lo que repercute positivamente en la estabilidad del desempeño deportivo.

Otra técnica muy usada en la preparación psicológica es la *visualización*, que de acuerdo con Slimani et al. (2016), consiste en imaginar mentalmente situaciones del juego, jugadas exitosas o momentos de superación personal, con el fin de reforzar la autoconfianza, el rendimiento y en futbolistas juveniles, esta herramienta permite anticipar movimientos, simular escenarios complejos y perfeccionar la ejecución técnica sin necesidad de contacto físico, además estos autores encontraron que la visualización activa áreas cerebrales similares a las que se utilizan durante la ejecución real, lo que incrementa la eficacia del entrenamiento psicológico, contribuyendo a reducir el miedo al error y fortalece la seguridad interna del jugador antes de enfrentar la competencia.

De acuerdo con Ortega-Toro et al. (2019), *la reestructuración cognitiva* es una técnica eficaz para identificar y modificar pensamientos automáticos negativos o distorsionados que afectan el rendimiento deportivo y en el caso de futbolistas juveniles,

esta estrategia resulta especialmente útil para contrarrestar creencias limitantes como “no soy lo suficientemente bueno” o “si fallo, decepciono a todos”, además los autores proponen ejercicios prácticos orientados a enseñar a los deportistas a reinterpretar los errores como oportunidades de aprendizaje, promoviendo con ello una mentalidad de crecimiento, mejorando el control emocional, la resiliencia y la percepción de autoeficacia, tres factores esenciales en contextos deportivos altamente competitivos.

## **Método**

La presente investigación consistió en una revisión bibliográfica sobre los beneficios psicológicos orientados a mejorar el rendimiento en futbolistas juveniles. Para ello, se adoptó un enfoque cualitativo con un método descriptivo. La búsqueda se centró en artículos publicados en los últimos diez años, con el propósito de garantizar la actualidad y relevancia de la información recopilada. Para la recolección de información, se consultaron bases científicas como Redalyc, Google Académico, Scopus y la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca. Los términos clave empleados en la búsqueda fueron: *psicología deportiva, factores psicológicos, preparación psicológica, autoconfianza, entrenamiento mental y rendimiento deportivo*. Finalmente, tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 15 artículos científicos que cumplieran con los parámetros establecidos para el análisis bibliográfico. Criterios de inclusión: Artículos científicos en inglés y español, antigüedad 10 años Criterios exclusión: Monografías, artículos no- académicos, ensayos.

Tabla 1

*Análisis sobre el entrenamiento psicológico para mejora del rendimiento deportivo en futbolistas juveniles.*

Autor y año	Población Método	Intervención	Proceso Psicológico	Resultados
Diaz (2024)	Intervención longitudinal, 12 meses, aplicación de cuestionarios psicológicos validados. Jugadores juveniles del Club Elda Unión, edades entre 16 y 18 años.	Sesiones mensuales con técnicas de respiración, visualización, atención plena, feedback positivo, juegos de roles, charlas educativas, simulación de presión, competiciones internas y refuerzos individuales	Motivación, concentración, autoconfianza, control del estrés, ansiedad, cohesión de equipo	Mejora significativa en motivación, autoconfianza, concentración y cohesión de equipo, así como reducción en niveles de estrés y ansiedad.
Andrade, (2018)	Investigación aplicada con intervención experimental. 240 futbolistas juveniles ecuatorianos	Entrenamiento en técnicas de relajación progresiva de Jacobson durante 4 meses	Control de la ansiedad y manejo del estrés deportivo.	Mejor rendimiento deportivo, mayor control de ansiedad, mayor bienestar emocional
Hogue (2020)	Grupo experimental (Psicológico Skill Training) y grupo control. Se midieron niveles de cortisol y DHEA o mas conocida como Deshidroepiandrosteron rendimiento. 72 atletas adolescentes (edad promedio: 16.08 años.	Sesión de entrenamiento en habilidades psicológicas (PST) basada en la teoría de metas de logro, enfocada en fomentar una orientación hacia la tarea y un clima motivacional de cuidado	Respuestas al estrés fisiológicas (cortisol y DHEA) y psicológicas (ansiedad, vergüenza, autoestima, percepción de control) ante una tarea de rendimiento bajo presión	El grupo PST mostró niveles estables de cortisol y DHEA, menor ansiedad y vergüenza, y mayor autoestima en comparación con el grupo control, que presentó aumentos en hormonas del estrés y emociones negativas.

Chamorro y Castellano (2018)	BRSQ (motivación), Passion Scale (pasión), Pregunta de logros futuros. 478 futbolistas jóvenes de élite edad media: 17.	Evaluar la influencia de la importancia otorgada a logros deportivos y académicos sobre los tipos de motivación y pasión	Motivación (autónoma, controlada, amotivación) y Pasión (armoniosa, obsesiva)	La importancia de logros académicos predice mayor motivación autónoma y menor amotivación y pasión obsesiva. La importancia de logros deportivos predice mayor pasión armoniosa y menor amotivación.
González (2022)	Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo-correlacional. 64 jugadores/as juveniles.	No hubo intervención. Se evaluaron las variables psicológicas a través de, sociodemográfica, Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva.	Autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo, ansiedad cognitiva y ansiedad somática.	Se halló una correlación positiva entre autoconfianza y afrontamiento positivo y negativo, y una correlación negativa con ansiedad somática y cognitiva; no hubo diferencias significativas por género
Hevilla y Castillo (2018)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD-F y <i>Competitive State Anxiety Inventory – 2</i> CSAI-2 cuantitativo, comparative. 86 futbolistas (categorías sub-16)	Evaluación de características psicológicas en estados basal y precompetitivo.	Motivación, ansiedad cognitiva y somática, autoconfianza	Se observaron diferencias en la motivación en ambas categorías y en la concentración en sub-16 entre los estados basal y precompetitivo. Además, se encontró una relación inversa entre la motivación y la ansiedad cognitiva, indicando que niveles más altos de ansiedad cognitiva se asocian con menor motivación.
Sánchez et al., (2021)	Estudio transversal correlacional; aplicación de cuestionarios TMMS-24	No hubo intervención directa. Se aplicaron instrumentos de evaluación psicológica al	Atención emocional (AE), Claridad emocional (CE),	AE y A/R se correlacionan positivamente; A/R se relaciona negativamente con CE y RE; la

	(inteligencia emocional) y STAI (ansiedad estado/rasgo); análisis ANOVA, Pearson y regresión múltiple. 48 jugadores	finalizar una sesión de entrenamiento	Reparación emocional (RE), Ansiedad estado (A/E), Ansiedad rasgo (A/R)	AE predice A/E (13%) y junto con RE predice A/R (38%). Se observan diferencias significativas según el nivel deportivo en AE, A/E y A/R
Moreno et al., (2019)	Cuasi-experimental con pretest y posttest 11 jugadores con edad media de 16,3 años.	Se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en un programa de ocho sesiones grupales (30 a 40 minutos), basado en Terapia Cognitivo-Conductual. Se abordaron temas como motivación, atención, concentración, activación y relajación, utilizando técnicas como visualización y relajación progresiva de Jacobson. El proceso concluyó con una evaluación posttest.	Atención y concentración. Motivación. Nivel de activación.	Tras aplicar el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) antes y después de la intervención, se encontraron mejoras estadísticamente significativas en los factores de "Influencia de la Evaluación del Rendimiento", "Habilidad Mental" y "Control de Estrés".
Emirzeoğlu y Ülger (2021)	Ensayo clínico aleatorizado con tres grupos: CBNT (n=16), GBT (n=17) y control (n=16). Evaluaciones pre y post intervención con el Star Excursion Balance Test y Speed Dribbling Test. 49	Una sesión de 1 hora de entrenamiento neuromuscular basado en la cognición (CBNT) o entrenamiento basado en el juego (GBT).	Equilibrio dinámico y rendimiento de velocidad.	CBNT y GBT mejoraron el equilibrio dinámico en un 9.6% y 9.5%, respectivamente, y la velocidad en un 3.1% y 2.6%, respectivamente. El grupo control mostró mejoras menores.

Olmedilla et al.,(2021)	<p>futbolistas masculinos (edad promedio: 16.9 años).</p> <p>Descriptivo transversal 329 jugadores</p>	<p>No hubo intervención en este estudio. Se administraron cuestionarios CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo</p>	<p>Control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo.</p>	<p>Puntúan más alto en control de estrés y en influencia de la evaluación del rendimiento (gestionan mejor el estrés competitivo y la evaluación de su rendimiento)</p>
Olmedilla et al., (2018)	<p>Diseño cuasi-experimental con grupo control; evaluación pre y post intervención utilizando el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), 48 jugadoras</p>	<p>Programa de entrenamiento psicológico de 10 sesiones centrado en habilidades como control del estrés, motivación y cohesión de equipo</p>	<p>Control del estrés, motivación, cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidades mentales</p>	<p>Mejoras significativas en control del estrés, motivación y cohesión de equipo en los grupos que recibieron la intervención en comparación con el grupo control.</p>
Raimundi et al, (2022)	<p>Cuantitativo – Correlacional. 103 deportistas jóvenes, cuestionarios utilizados: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), Escala de Estilos Interpersonales del Entrenador (EIEE)</p>	<p>Evaluación del perfil de habilidades psicológicas de los deportistas y su relación con la percepción de los estilos interpersonales de sus entrenadores. Se utilizaron cuestionarios para medir las habilidades psicológicas y la</p>	<p>Motivación, afrontamiento positivo y negativo, control atencional, capacidad de visualización, actitud.</p>	<p>El apoyo a la autonomía del entrenador se asoció con mayores habilidades psicológicas en mujeres, mientras que un estilo controlador afectó negativamente el afrontamiento, la atención y la visualización en</p>

---

		percepción de los estilos de entrenamiento.		hombres; se evidenciaron diferencias significativas según el género.
Rodríguez (2022)	Descriptivo Evaluación psicológica. 18 futbolistas masculinos de categoría juvenil.	Evaluación de funciones cognitivas mediante pruebas estandarizadas	Atención selectiva, control inhibitorio, memoria de trabajo, aptitud viso perceptiva, flexibilidad cognitiva, estilo cognitivo (dependencia/independencia de campo)	Se observan altos niveles de atención selectiva y un fuerte control inhibitorio. La memoria de trabajo y la aptitud viso perceptiva muestran valores adecuados. El estilo cognitivo predominante es la dependencia de campo. La flexibilidad cognitiva presenta resultados inconsistentes. En resumen, las capacidades cognitivas son altas, excepto la flexibilidad cognitiva que es variable.
Vives (2023)	Cuestionario ICD (Inteligencia Anticipatoria, Táctica y Competitiva), Cuestionario Ad Hoc (Afrontamiento Psicológico Deportivo), análisis de minutaje. 31 futbolistas juveniles.	No hubo intervención en este estudio. Se administraron cuestionarios para evaluar la inteligencia deportiva y el afrontamiento psicológico.	Inteligencia deportiva (Anticipatoria, Táctica, Competitiva) y Afrontamiento Psicológico	Los jugadores de División Regional obtuvieron puntuaciones más altas en inteligencia deportiva y afrontamiento psicológico en comparación con los de División de Honor. Se encontraron correlaciones positivas entre las escalas de inteligencia y afrontamiento psicológico. No hubo diferencias significativas entre las evaluaciones de jugadores y entrenadores.

---

---

Díaz (2019)	Investigación cualitativa con observación no participante en 3 partidos y 3 entrenamientos, entrevista estructurada al entrenador y aplicación del Test de los 30 miedos de Marcelo Roffé. 17 futbolistas adolescentes.	No se implementó una intervención específica; se centró en la identificación de factores de ansiedad y propuestas de estrategias para su manejo	Ansiedad deportiva (manifestaciones psicológicas, físicas y técnicas), ansiedad social y concentración	Se identificaron estímulos que generan ansiedad en los deportistas, afectando su rendimiento y provocando pérdidas en partidos decisivos. Se propusieron estrategias para identificar, disminuir y controlar la ansiedad en contextos competitivos.
-------------	--	---	--	---

---

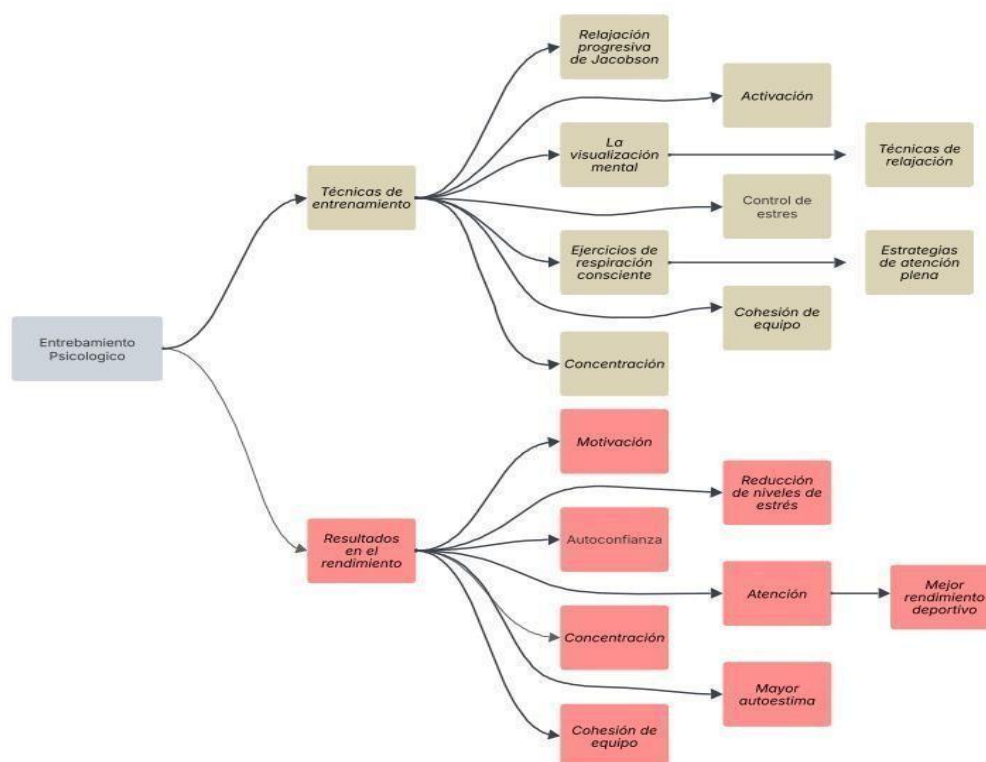
## Análisis

Se analizaron 18 artículos científicos, de los cuales ocho, corresponden a estudios experimentales, seis a investigaciones cuasi experimentales y cuatro donde se aplicaron cuestionarios. Con respecto a las intervenciones implementadas, las que se utilizaron con mayor frecuencia destacan la *relajación progresiva de Jacobson*, la *visualización mental*, los *ejercicios de respiración consciente*, *concentración*, *activación*, *control de estrés*, *cohesión de equipo*, *técnicas de relajación* y las *estrategias de atención plena*.

En cuanto a los resultados obtenidos tras las intervenciones psicológicas, los autores coinciden con las siguientes mejoras en los deportistas: *mejora en la motivación*, *autoconfianza*, *concentración*, *cohesión de equipo*, *reducción de niveles de estrés*, *mejor rendimiento deportivo*, *mayor autoestima* y *atención*.

### Figura 1.

*Categorías del análisis de las técnicas de entrenamiento psicológico y resultados en el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles-*



## Discusión

Considerando el objetivo planteado se determina que la preparación psicológica en los deportistas juveniles puede tener diferentes orientaciones así: una de las técnicas mas usadas de acuerdo al análisis realizado es la *relajación progresiva de Jacobson*, la cual han sido utilizada para el tratamiento de trastornos de ansiedad, así Andrade (2018), menciona que para mejorar el rendimiento deportivo, es necesario que el deportista desarrolle la capacidad de relajarse, controlando su nivel de activación y ansiedad y esta técnica de relajación de Jacobson, permite al deportista autorregularse, relajarse, conseguir tranquilidad mental y disminuir la actividad en la corteza cerebral. En el mismo sentido Moreno et al. (2019), en su programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol, mencionan que al aplicar la relajación progresiva de Jacobson a partir de la sesión 7, enfocándose en disminuir el nivel de activación lograron, conseguir mejoras en los recursos psicológicos del deportista que le permitan gestionar adecuadamente sus decisiones deportivas tanto en la competición como el entrenamiento.

Considerando la técnica de la *visualización* Zafra e Igual (2016), aplicaron esta técnica en un programa de futbolistas obteniendo niveles altos de confianza y recursos eficaces para poder concentrarse tanto en los partidos como en los entrenamientos. De igual manera Diaz (2024), aplicó sesiones de visualización con ejercicios de respiración profunda, visualización de acciones técnicas, consiguió disminuir el nivel de estrés en su programa de intervención de estrategias a futbolistas. También Herrera et al. (2018), estableció un programa de intervención en visualización de ocho sesiones a un grupo de futbolistas orientado hacia el aumento de la autoconfianza en el fútbol, obteniendo un efecto positivo en esta variable, además el impacto en su rendimiento deportivo al crear o recrear imágenes o experiencias deportivas.

Desarrollar la habilidad psicológica de la *concentración* es una destreza fundamental en el fútbol, ya que ayuda a los jugadores a mantenerse enfocados en momentos de gran presión y a realizar decisiones efectivas en el terreno de juego, al respecto, González-Campos et al. (2014), mencionan que niveles más altos de concentración, se asocian con un rendimiento deportivo superior, en el mismo sentido Sabarit et al. (2022), mencionan que la atención sostenida, dentro de la concentración, es un factor crucial para el rendimiento de jóvenes futbolistas. Complementando las pruebas psicométricas, Pinto Villarreal (2019), enfatiza que la concentración, junto a la autoeficacia, influye directamente en el rendimiento de los jugadores, especialmente al entrenar con técnicas psicológicas. En conjunto, los tres estudios verifican que la concentración es clave para el éxito deportivo y que puede intensificarse mediante intervenciones específicas desde la infancia hasta el alto rendimiento.

Considerando el *control de estrés*, éste es esencial para el desempeño en el deporte. Iza Nasevilla y Eugenio (2023), encontraron que niveles más bajos de estrés se relacionan con habilidades psicológicas superiores en atletas federados. Olmedilla et al. (2018), consiguieron que futbolistas incrementaran su concentración y control emocional después de un programa psicológico. De igual manera, Zamora-Martínez et al. (2017), en su estudio aplicado denominado inventario de Ansiedad Competitiva en el deporte disminuyeron la ansiedad previa a la competencia utilizando métodos como la visualización y la reestructuración cognitiva. Todos los estudios respaldan que el manejo del estrés se puede desarrollar y optimiza el rendimiento deportivo.

La *cohesión de equipo* es fundamental en el fútbol, ya que congrega a los jugadores en torno a objetivos compartidos, al respecto, García Zavala (2025), evidenció que un programa de habilidades psicológicas disminuyó la ansiedad y reforzó la cohesión en el grupo investigado de 30 futbolistas varones, con edades comprendidas entre los 17 y 29

años. Por otro lado, Moreno Patiño et al. (2022), señalaron que el liderazgo democrático y la integración de grupo fomentan este tipo de cohesión en futbolistas escolares de Panamá. En total, las investigaciones indican que la cohesión se puede desarrollar y es fundamental para el desempeño en grupo.

En cuanto a las *técnicas de relajación*, estas han mostrado ser efectivas para optimizar el rendimiento mental y atlético en jugadores de fútbol, así, Andrade (2018), implementó una intervención con ejercicios de relajación en jóvenes futbolistas, logrando una reducción significativa de su ansiedad precompetitiva y mejorando su facultad de concentración durante el juego. También Hashim y Hanafi (2019), notaron que la relajación autógena asistió a los jugadores en la reducción de emociones adversas como la tensión, el cansancio y la confusión, promoviendo un estado anímico general más favorable. Zamora- Martínez et al. (2017), aplicaron una intervención psicológica que integró etapas de relajación guiada previas a la competencia, logrando una notable reducción en los niveles de ansiedad precompetitiva y una mejor estabilidad emocional. En conjunto, estas investigaciones demuestran que las estrategias de relajación mejoran el control emocional, la concentración y la estabilidad mental en situaciones de alta presión como el fútbol. Por otro lado, García (2023), implementaron la práctica de *la atención plena* o mindfulness potencia la concentración y el autocontrol emocional en jugadores de fútbol. También Contreras y Ramírez (2018), demostraron que el mindfulness disminuye la ansiedad y mejora la autoconfianza en el ámbito deportivo, es decir es una herramienta efectiva como técnica de relajación en el fútbol.

## **Conclusiones**

A partir del objetivo establecido, se determina que el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para optimizar el rendimiento deportivo de los futbolistas jóvenes. Las intervenciones implementadas más comunes obtenidas del análisis están: la relajación

progresiva de Jacobson, la visualización guiada, el mindfulness, la reestructuración cognitiva y los entrenamientos enfocados en el control atencional y emocional. Estas intervenciones muestran efectos beneficiosos, como el aumento de la motivación, el fortalecimiento de la autoconfianza, mejoras en la concentración y atención, el refuerzo de la cohesión en grupo, la reducción de los niveles de estrés, el incremento de la autoestima, la optimización del rendimiento deportivo y una regulación más efectiva de los niveles de activación emocional y psicológica.

Estos resultados apoyan la relevancia del entrenamiento mental como un componente fundamental en la educación holística de los jóvenes deportistas, al impactar de manera efectiva tanto en aspectos personales como en interacciones grupales que afectan directamente su desempeño dentro y fuera del terreno de juego. De igual manera, se concluye que la intervención psicológica necesita ajustarse al entorno socio deportivo del futbolista joven, incorporando tanto aspectos individuales y elementos colectivos, es decir el entrenamiento mental no debe ser un complemento secundario, sino una dimensión esencial y prioritaria en los procesos de formación, para invertir en el crecimiento mental del atleta juvenil, evitando problemas emocionales, potenciando su desempeño, su bienestar, trayectoria duradera.

## Referencias bibliográficas

- Acuña Rodas, S. E., & García Cárdenas, M. (2023). Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: Programa AG en futbolistas peruanos. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), e2 [https://www.researchgate.net/publication/376102390\\_Terapia\\_Cognitiva\\_Conductu\\_al\\_TCC\\_como\\_intervencion\\_para\\_la\\_ansiedad\\_precompetitiva\\_Programa\\_AG\\_en\\_futbolistas\\_peruanos](https://www.researchgate.net/publication/376102390_Terapia_Cognitiva_Conductu_al_TCC_como_intervencion_para_la_ansiedad_precompetitiva_Programa_AG_en_futbolistas_peruanos)
- Aldás Ramos, A. C. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica). <http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/185>
- Andrade, A. P. F. (2018). *Técnicas de relajación para mejorar el rendimiento en futbolistas juveniles ecuatorianos* (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DEQUITO). <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7741/1/140351.pdf>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. [https://edoc.unibas.ch/61837/1/20180312072618\\_5aa61d8aa614c.pdf](https://edoc.unibas.ch/61837/1/20180312072618_5aa61d8aa614c.pdf)
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Chamorro, J. M. L., & Castellano, R. M. (2018). Tipos de motivación y su relación con las expectativas de compaginar deporte y estudios en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), ág-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6679084>
- Contreras Pérez, V., & Ramírez, C. R. (2018). El mindfulness como intervención en psicología del deporte: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1–8. [https://www.researchgate.net/publication/329937612\\_El\\_Mindfulness\\_como\\_Intervencion\\_en\\_Psicologia\\_del\\_Deporte\\_-\\_Revision\\_sistemica](https://www.researchgate.net/publication/329937612_El_Mindfulness_como_Intervencion_en_Psicologia_del_Deporte_-_Revision_sistemica)
- Díaz García, A. (2024). *Variables psicológicas que afectan al rendimiento en futbolistas. Estrategias de intervención* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Murcia]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/11000/33687>
- Díaz Mendoza, Y. (2019). *Identificación de la ansiedad y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores de el equipo FC Dejando Huellas categoría Sub 16 del barrio Obrero, municipio de Apartadó* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10159/2/UVDT.PSID\\_DiazMendozaYulian\\_2019.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/10159/2/UVDT.PSID_DiazMendozaYulian_2019.pdf)

- Emirzeoğlu, M., y Ülger, Ö. (2021). Efectos agudos del entrenamiento neuromuscular cognitivo y del entrenamiento basado en el juego sobre el equilibrio dinámico y la velocidad en futbolistas jóvenes sanos: un ensayo controlado aleatorizado. *Revista Games for Health*, 10(2), 121–129. DOI: [10.1089/g4h.2020.0051](https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0051)
- García Barrero, M. (2012). Intervención psicológica en futbolistas juveniles. *Memoria Académica*. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.825/te.825.pdf>
- García Vera, C. (2023). *Intervención en atención plena en fútbol femenino: Entrenamiento en mindfulness para el desarrollo de habilidades psicológicas* [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/41846/Intervencion%20en%20atencion%20plena%20en%20futbol%20femenino%20Entrenamiento%20en%20Mindfulness%20para%20el%20desarrollo%20de%20habilidades%20psicologicas.pdf>
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en futbolistas. *Trances*, 6 (4): 227-248. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 6(4), 227-248. [https://www.researchgate.net/publication/351733459\\_ESTUDIO\\_SOBRE\\_LAS\\_HABILIDADES\\_PSIKOLOGICAS\\_EN\\_EL\\_FUTBOLISTA\\_STUDY\\_OF\\_PSYCHOLOGICALSKILLS\\_IN\\_SOCCER\\_PLAYERS](https://www.researchgate.net/publication/351733459_ESTUDIO_SOBRE_LAS_HABILIDADES_PSIKOLOGICAS_EN_EL_FUTBOLISTA_STUDY_OF_PSYCHOLOGICALSKILLS_IN_SOCCER_PLAYERS)
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva–somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13617/1/relacion-autoconfianza-ansiedad.pdf>
- Guillén, F., & Sánchez, M. (2021). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles*. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 45-58. [https://dspace.umh.es/bitstream/11000/33687/1/TFG%20ADRI%20C3%81N%20D%20C3%8DAZ%20GARC%20C3%8DA%20FINAL%20.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.umh.es/bitstream/11000/33687/1/TFG%20ADRI%20C3%81N%20D%20C3%8DAZ%20GARC%20C3%8DA%20FINAL%20.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Hashim, H. A., & Hanafi, M. Y. (2019). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1010-1015. [https://www.researchgate.net/publication/221871177\\_The\\_Effects\\_of\\_Progressive\\_Muscle\\_Relaxation\\_and\\_Autogenic\\_Relaxation\\_on\\_Young\\_Soccer\\_Players%27\\_Mood\\_States](https://www.researchgate.net/publication/221871177_The_Effects_of_Progressive_Muscle_Relaxation_and_Autogenic_Relaxation_on_Young_Soccer_Players%27_Mood_States)
- Herrera, D. A., Gómez, Y., & Quiñones, D. J. (2018). Programa de entrenamiento psicológico en visualización y su efectividad en la autoconfianza en futbolistas. *Ustasalud*, 17(1-S), 58-58. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/.../monfortebahentadrian.pdf>
- Hevilla-Merino, A., & Castillo Rodríguez, A. (2018). Fluctuación de las características psicológicas de rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas. Estado basal vs.

- Precompetitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 169–178. <https://scielo.isciii.es/pdf/.../S1578-84232018000300012.pdf>
- Hogue, C. M. (2020). Achievement goal theory-based psychological skills training session buffers youth athletes' psychophysiological responses to performance stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101792. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029220305434>
- Iza Nasevilla, KA (2024). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/df5e3a2c-5727-4a16-806b-1cb4452552bd>
- Jaramillo Batallas, L. C. (2022). Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 148-158. <https://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v7n1/2223-1773-cyd-7-01-148.pdf>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528. <https://r.jordan.im/download/mindfulness/khoury2015.pdf>
- Lagos, R. S., Gómez, L. P., & Alvarez, P. R. (2020). Hacia una Psicología Social y Crítica del deporte. *Quaderns de Psicologia*, 22(3), 2. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Martínez Ferreiro, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. DOI: [10.35376/10324/18817](https://doi.org/10.35376/10324/18817)
- Martínez, R. (2023). El sueño de tener un Messi en casa: cómo afecta la presión de los padres a sus hijos en el deporte. *El País*. [https://www.eldiarioar.com/sociedad/presion-pequenos-deporte-les-exige-proximo-messi\\_1\\_10142231.html](https://www.eldiarioar.com/sociedad/presion-pequenos-deporte-les-exige-proximo-messi_1_10142231.html)
- Mendoza, J., & Rivas, P. (2019). *Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en futbolistas juveniles*. *Revista de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 11(3), 101-115. <https://www.redalyc.org/pdf/6138/613868610005.pdf>
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), e14. <https://doi.org/10.5093/rpaedf2019a13>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n2/1578-8423-cpd-21-2-127-137.pdf>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Boladeras, A., & Bazaco, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 51–58. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74861>

- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1–8. [https://www.researchgate.net/publication/326657183\\_Entrenamiento\\_psicologico\\_y\\_mejora\\_de\\_aspectos\\_psicologicos\\_relevantes\\_para\\_el\\_rendimiento\\_deportivo\\_en\\_jugadoras\\_de\\_futbol](https://www.researchgate.net/publication/326657183_Entrenamiento_psicologico_y_mejora_de_aspectos_psicologicos_relevantes_para_el_rendimiento_deportivo_en_jugadoras_de_futbol)
- Ortega-Toro, E., García-Angulo, A., Giménez, F. J., & Zagalaz, M. L. (2019). Intervención psicológica en el deporte: una propuesta para jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 46–59. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227070644010.pdf>
- Peñalosa, A. S., López, E. R., Garrido, R. E. R., Baro, J. P. M., Diz, J. A. V., Mendo, A. H., & Sánchez, V. O. M. (2022). Funcionamiento cognitivo y rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas: Una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 99-114. [https://www.riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/30378/TD\\_SABARIT\\_P\\_ENALOSA\\_Alejandro.pdf?isAllowed=y&sequence=4](https://www.riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/30378/TD_SABARIT_P_ENALOSA_Alejandro.pdf?isAllowed=y&sequence=4)
- Raimundi, M. J., Celsi, I., & Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 56(3), 1-19. <https://uai.edu.ar/media/125754/ganadores-2022-ramundi-habilidades-psicologicas-para-el-rendimiento-de-deportistas-jovenes.pdf>
- Rodríguez Martínez, D. (2018). *Evaluación de las características cognitivas de un equipo de fútbol de categoría juvenil*. <https://hdl.handle.net/11000/27961>
- Sánchez, J. A., Peinado, M. G., & Giráldez, C. M. (2021). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid. *Retos*, 39, 643–648. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/81975>
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262. [https://www.researchgate.net/publication/282352497\\_Systematically\\_Reviewing\\_the\\_Efficacy\\_of\\_Mindfulness-Based\\_Interventions\\_for\\_Enhanced\\_Athletic\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/282352497_Systematically_Reviewing_the_Efficacy_of_Mindfulness-Based_Interventions_for_Enhanced_Athletic_Performance)
- Segura Bernal, J., Vives-Ribó, J., Miralbell Costa, M., Ger Cabero, S., & Andrés Valle, A. (2025). *Competencias parentales, nivel de práctica deportiva y sentido de la vida en deportistas jóvenes*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 46–65. <https://doi.org/10.6018/cpd.631721>
- Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., & Chamari, K. (2016). Effects of mental training on muscular strength in healthy young adults: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(6), 751–765. <https://core.ac.uk/download/pdf/227576811.pdf>
- Villarreal, P., & Katusca, K. (2019). Habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo en jugadoras de flag football del equipo Dragonflies. <https://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/409>

Vives Pons, A. (2023). *Análisis de la inteligencia deportiva y el afrontamiento psicológico en futbolistas de diferentes niveles de competición.*

[https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165967/Vives\\_Pons\\_Antonia.pdf](https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165967/Vives_Pons_Antonia.pdf)

Yacchirema-Jiménez, M. G., Yacchirema-Jiménez, S. A., Sánchez-Díaz, A. E., & Apolo- Egüez, D. E. (2023). El Entrenamiento Psicológico y la Concentración en el Deporte. *Código Científico Revista de Investigación*, 4(1), 808-824.

<https://www.revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/download/151/296/477>

Zafra, A. O., & Igual, J. J. D. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 4.

[https://www.researchgate.net/publication/311883359\\_Entrenamiento\\_psicologico\\_para\\_la\\_mejora\\_de\\_la\\_atencion\\_y\\_la\\_autoconfianza\\_en\\_un\\_futbolista](https://www.researchgate.net/publication/311883359_Entrenamiento_psicologico_para_la_mejora_de_la_atencion_y_la_autoconfianza_en_un_futbolista)

Zamora-Martínez, E. A., Rubio-Franco, V., & Hernández-López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211-224.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-908X2017000200014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2017000200014)

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

**Bryan Ricardo Ñauta Solano** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105778054**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento deportivo en futbolistas: revisión bibliográfica”** 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 éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **09 de Julio de 2025**



Firmado electrónicamente por:  
**BRYAN RICARDO NAUTA  
SOLANO**

Validar únicamente con FirmaEC

F: .....

**Bryan Ricardo Ñauta Solano**

**C.I. 0105778054**