

Original

Recibido: 29/04/2025 | Aceptado: 22/07/2025

Neuroaprendizaje y rendimiento deportivo: Influencia de los factores emocionales, sociales y la autoeficacia en patinadores de alto nivel

Neurolearning and sports performance: Influence of emotional, social, and self-efficacy factors in high-level skaters

Harold Manuel Díaz Naranjo. Licenciado en Cultura Física, Recreación y Deportes. Maestrante en Neuropsicopedagogía. Universidad del Atlántico. Barranquilla. Colombia.

[hdinaranjo2@hotmail.com] 

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia de los factores emocionales, sociales y de autoeficacia en el rendimiento deportivo de los patinadores de alto nivel, desde una perspectiva del neuroaprendizaje. En las últimas décadas, el campo de la psicología del deporte ha evidenciado que el éxito en el rendimiento atlético no depende únicamente de la preparación física y técnica, sino que está profundamente mediado por variables psicosociales que inciden en la motivación, la resiliencia y el manejo del estrés competitivo. A pesar de los avances científicos, aún existen vacíos en la aplicación práctica de estrategias integrales que aborden estos factores dentro de los programas de entrenamiento deportivo. Este estudio se fundamenta en teorías contemporáneas como la autoeficacia de Bandura, la inteligencia emocional de Goleman y el modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman, las cuales se articulan con los postulados de la neuroeducación y la neurodidáctica, disciplinas que explican cómo el cerebro aprende en contextos emocionales y sociales. Se adopta un enfoque metodológico mixto que combina el análisis cuantitativo con herramientas cualitativas para obtener una comprensión profunda de las dinámicas psicológicas presentes en



los patinadores. Los hallazgos obtenidos permitirán diseñar estrategias de intervención orientadas a fortalecer la inteligencia emocional, fomentar redes de apoyo social positivas y desarrollar creencias de autoeficacia en los atletas. Con ello, se pretende no solo optimizar el rendimiento deportivo, sino también contribuir al bienestar integral y la prolongación de la carrera deportiva de los patinadores de élite. Esta investigación se proyecta como una herramienta clave para entrenadores, psicólogos del deporte y educadores físicos comprometidos con una visión holística del desarrollo del deportista.

Palabras clave: rendimiento deportivo, patinaje de alto nivel, inteligencia emocional, autoeficacia, apoyo social, neuroaprendizaje, neuroeducación.

Abstract

This research aims to analyze the influence of emotional, social, and self-efficacy factors on the sports performance of high-level skaters, from a neurolearning perspective. In recent decades, sports psychology has shown that athletic success is not solely determined by physical and technical preparation, but is also profoundly shaped by psychosocial variables that affect motivation, resilience, and stress management in competitive settings. Despite scientific advancements, there are still significant gaps in the practical application of integrated strategies that address these elements in sports training programs. The study is grounded in contemporary theories such as Bandura's self-efficacy theory, Goleman's emotional intelligence model, and Lazarus and Folkman's stress-coping framework, which are complemented by neuroeducation and neurodidactics. These disciplines explain how the brain learns in emotional and social contexts. A mixed-methods approach combining quantitative analysis with qualitative tools is adopted to gain a comprehensive understanding of the psychological dynamics experienced by elite skaters. The findings are expected to support the design of intervention strategies aimed at strengthening emotional intelligence, fostering positive social support networks, and developing



strong self-efficacy beliefs in athletes. This will not only enhance their sports performance but also contribute to their holistic well-being and career longevity. Ultimately, this research serves as a valuable resource for coaches, sports psychologists, and physical education professionals committed to a comprehensive vision of athlete development.

Keywords: sports performance, high-level skating, emotional intelligence, self-efficacy, social support, neurolearning, neuroeducation.

Introducción

El rendimiento deportivo en patinadores de alto rendimiento es un fenómeno complejo influenciado por diversos factores, entre los que destacan los aspectos emocionales, sociales y de autoeficacia. En la actualidad, la psicología del deporte ha identificado que las variables psicosociales desempeñan un papel crucial en el desempeño de los atletas, ya que inciden en su capacidad para afrontar la presión de la competencia, la gestión del estrés y la optimización de su rendimiento (González et al., 2023). A pesar de los avances en el campo del entrenamiento físico y técnico, aún existen brechas en la comprensión de cómo estas dimensiones influyen en la mejora del rendimiento de los patinadores de alto nivel (López & Ramírez, 2023).

En el contexto del patinaje de alto rendimiento, los atletas están sometidos a una constante exigencia que no solo depende de su preparación física, sino también de su estabilidad emocional y social. La capacidad de un patinador para manejar la ansiedad competitiva, establecer relaciones interpersonales positivas y desarrollar un sentido de autoeficacia adecuado son determinantes en su desempeño (Rodríguez & Pérez, 2023). Sin embargo, en muchas ocasiones, estos factores no reciben la atención necesaria en los programas de entrenamiento, lo que puede afectar el rendimiento y la longevidad de la carrera deportiva de los patinadores.



Uno de los principales problemas identificados es la falta de estrategias específicas para fortalecer la inteligencia emocional y las habilidades sociales en los patinadores de alto rendimiento. Estudios recientes han demostrado que la regulación emocional y la percepción de apoyo social pueden marcar la diferencia entre un atleta exitoso y uno que no logra alcanzar su máximo potencial (Martínez et al., 2023). Sin embargo, en la práctica, la mayoría de los entrenamientos continúan centrándose en el desarrollo físico y técnico, dejando de lado estos aspectos fundamentales.

Por otro lado, la autoeficacia ha sido identificada como un factor clave en la motivación y persistencia de los deportistas. Bandura (2023) define la autoeficacia como la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar determinados objetivos. En el caso del patinaje de alto rendimiento, un atleta con una alta autoeficacia tendrá una mayor resiliencia ante los fracasos, lo que le permitirá enfrentar con éxito los desafíos de la competencia. No obstante, en diversos estudios se ha evidenciado que muchos patinadores experimentan dudas sobre sus habilidades, lo que puede derivar en un bajo rendimiento y, en algunos casos, en el abandono deportivo (López & Ramírez 2023).

La interacción entre estos tres factores—emocionales, sociales y de autoeficacia—configura un escenario en el que el rendimiento de los patinadores no depende únicamente de su capacidad física, sino también de su bienestar psicológico y social. Por lo tanto, resulta fundamental profundizar en la investigación sobre estos elementos y su impacto en la preparación y el desempeño de los atletas. La carencia de estudios específicos sobre esta temática en el ámbito del patinaje de alto rendimiento pone de manifiesto la necesidad de desarrollar investigaciones que permitan comprender mejor cómo estos factores interactúan y cómo pueden ser potenciados a través de intervenciones adecuadas (Fernández & Castillo, 2023).



Dado lo anterior, esta investigación tiene como objetivo analizar el impacto de los aspectos emocionales, sociales y de autoeficacia en el rendimiento deportivo de los patinadores de alto rendimiento. Se busca identificar de qué manera estos factores influyen en el desempeño competitivo y cómo pueden ser abordados en la formación integral de los atletas. A través de este estudio, se pretende aportar evidencia científica que permita a entrenadores, psicólogos deportivos y demás profesionales del ámbito deportivo diseñar estrategias que favorezcan el desarrollo de competencias emocionales y sociales, promoviendo un rendimiento óptimo en los patinadores de élite (Ruiz et al., 2023).

La presente investigación responde a la necesidad de generar conocimiento sobre la influencia de los factores emocionales, sociales y de autoeficacia en el rendimiento deportivo de los patinadores de alto rendimiento. Se espera que los hallazgos obtenidos contribuyan al diseño de programas de intervención que integren estos aspectos en la preparación de los atletas, permitiéndoles afrontar con mayor éxito los desafíos de la competencia y optimizar su desempeño en el alto nivel deportivo.

Materiales y Métodos

La investigación realizada es de tipo Transeccional correlacional descriptivo. Este tipo describen las relaciones existentes entre dos o más variables en determinados momentos. (Sampieri, Fernández, Baptista, & Pilar, 2004). Se utilizó un enfoque de investigación cuantitativa: “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”.

Las Técnicas e Instrumentos para la recolección de información fueron: Consentimiento Informado: Tiene como objetivo informar a la población sujeto de estudio, en caso de ser



menores de edad, a sus padres, cual es la finalidad de la investigación, dar una explicación de las pruebas a realizar, cuáles serán los criterios que se tendrán presentes en el manejo que tendrá la información obtenida y por último reflejar la aceptación del sujeto investigado en forma de firma.

Para esta investigación se utilizó el Cuestionario de ansiedad competitiva en el deporte (csai-2) El **CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)** es un cuestionario diseñado por Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) para evaluar la ansiedad en el contexto deportivo.

Además, se utilizó el Cuestionario de Motivación Deportiva (SMQ) El Cuestionario de Motivación Deportiva (SMQ, por sus siglas en inglés: *Sport Motivation Questionnaire*) es un instrumento diseñado para evaluar los diferentes tipos de motivación en el contexto deportivo. Basado en la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), este cuestionario mide la motivación intrínseca, extrínseca y la desmotivación en los deportistas.

Además, se utilizó la Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Jerusalem (1995) La Escala de Autoeficacia General (EAG) de Schwarzer y Jerusalem (1995) es una herramienta diseñada para medir la percepción de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para afrontar y superar situaciones difíciles. Esta escala ha sido ampliamente utilizada en diferentes contextos, incluyendo el ámbito deportivo.

Además, se utilizó el Test de Reacción Simple (visual y auditivo) El Test de Reacción Simple mide el tiempo que una persona tarda en responder a un estímulo único y predecible. Este test evalúa la velocidad de procesamiento del sistema nervioso y es utilizado en deportes, neurociencia y psicología del rendimiento.



Además, se utilizó Test de Reaccion Compleja El Test de Reacción Compleja mide la capacidad de responder a estímulos múltiples e impredecibles con movimientos específicos. Involucra decisiones rápidas y coordinación motora.

La población de la investigación está conformada por ochenta (80) deportistas de Patinaje del Club de la ciudad de Magangué, Departamento de Bolívar. La Muestra Para esta investigación se seleccionaron doce (12) deportistas de género femenino en la categoría de Federativo como lo clasifica la Federación Colombiana de Patinaje.

Análisis y discusión de los resultados

Escala de Autoeficacia General (EAG)

Tabla 1: ¿Soy capaz de resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	8,3%
EN DESACUERDO	2	16,7%
DE ACUERDO	6	50,0%
TOTALMENTE DE ACUERDO	3	25,0%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 75% de los encuestados está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que puede resolver problemas difíciles si se esfuerzan lo suficiente. Esto refleja un nivel alto de autoeficacia percibida, alineado con el planteamiento de Bandura (1997), quien destaca que la percepción de eficacia personal impulsa la persistencia ante desafíos.

Tabla 2. ¿ Si alguien se opone a mí, encuentro la manera de conseguir lo que quiero?

	N	%
EN DESACUERDO	3	25,0%
DE ACUERDO	6	50,0%
TOTALMENTE DE ACUERDO	3	25,0%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



El 75% también cree que puede encontrar la manera de conseguir lo que quiere pese a la oposición, lo cual refuerza la noción de una autoeficacia adaptativa

Tabla 3. ¿Me resulta fácil seguir mis objetivos y lograrlos?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	8,3%
EN DESACUERDO	5	41,7%
DE ACUERDO	5	41,7%
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	8,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

Un 50% muestra algún nivel de acuerdo en lograr sus objetivos, aunque el 50% restante expresa desacuerdo o duda. Esto sugiere una percepción ambivalente sobre el seguimiento y logro de metas, lo que puede relacionarse con factores como la motivación, el entorno o la experiencia previa.

Tabla 4. ¿ Soy capaz de enfrentar cualquier situación imprevista con eficiencia?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	8,3%
EN DESACUERDO	3	25,0%
DE ACUERDO	7	58,3%
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	8,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 66.6% se siente capaz de enfrentar situaciones imprevistas. Esta capacidad de afrontamiento está estrechamente ligada a la resiliencia y al sentido de competencia personal.

Tabla 5. Calificación Autoeficacia

	N	%
AUTOEFICACIA BAJA	1	8,3%
AUTOEFICACIA MODERADA	11	91,7%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



La mayoría (91.7%) presenta una autoeficacia moderada, lo cual sugiere que, aunque existe confianza en las propias habilidades, aún hay áreas de mejora en cuanto a la regulación emocional y la persistencia ante dificultades.

Motivación Intrínseca

Tabla 6. ¿Disfruto aprender nuevas habilidades deportivas?

	N	%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	1	8,3%
DE ACUERDO	4	33,3%
TOTALMENTE DE ACUERDO	7	58,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 91.6% de los encuestados se mostró de acuerdo o totalmente de acuerdo. Esto refleja una motivación genuina por el aprendizaje y la mejora (Ryan & Deci, 2000).

Tabla 7. ¿Me siento satisfecho cuando logro mejorar mis habilidades en el deporte?

	N	%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	1	8,3%
DE ACUERDO	4	33,3%
TOTALMENTE DE ACUERDO	7	58,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

Igualmente, el 91.6% coincide en experimentar satisfacción, lo que evidencia un alto grado de autorrefuerzo positivo.

Tabla 8. ¿ Me divierte superar retos y mejorar mi rendimiento?

	N	%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	3	25,0%
DE ACUERDO	5	41,7%
TOTALMENTE DE ACUERDO	4	33,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



El 75% disfruta superar retos y mejorar el rendimiento, indicador clave de motivación intrínseca orientada al dominio.

Tabla 9. ¿Me gusta entrenar porque me hace sentir bien?

	N	%
DESACUERDO	1	8,3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	5	41,7%
DE ACUERDO	5	41,7%
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	8,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 50% está de acuerdo con esta afirmación. Aunque la motivación intrínseca predomina, hay cierta neutralidad que puede indicar fluctuación emocional o dependencia de contextos motivacionales.

Tabla 10. Calificación Motivación Intrínseca

	N	%
BAJA	3	25,0%
MODERADA	9	75,0%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 75% muestra una motivación intrínseca moderada. Esto sugiere que los participantes valoran la actividad física en sí misma, pero hay margen para potenciar el disfrute autónomo.

Motivación Extrínseca

Tabla 11. ¿Practico mi deporte porque quiero ganar premios o medallas?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	8,3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	5	41,7%
DE ACUERDO	2	16,7%
TOTALMENTE DE ACUERDO	4	33,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



Un 50% expresa algún grado de acuerdo con esta motivación, lo que implica que la recompensa tangible influye en la práctica deportiva de parte del grupo.

Tabla 12. ¿Me esfuerzo en el entrenamiento porque quiero ser reconocido por los demás?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	2	16,7%
DESACUERDO	2	16,7%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	5	41,7%
DE ACUERDO	3	25,0%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

Solo el 25% se muestra de acuerdo, sugiriendo que el deseo de reconocimiento no es predominante

Tabla 13. ¿Juego o compito porque mis entrenadores y familiares esperan que lo haga?

	N	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	8,3%
DESACUERDO	1	8,3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	7	58,3%
DE ACUERDO	2	16,7%
TOTALMENTE DE ACUERDO	1	8,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 33.3% actúa en función de expectativas externas. Este tipo de motivación puede producir presión y desgaste si no se transforma en motivación identificada.

Tabla 14. ¿Me motiva la posibilidad de obtener becas deportivas o beneficios materiales?

	N	%
DESACUERDO	1	8,3%
NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	1	8,3%



DE ACUERDO	3	25,0%
TOTALMENTE DE ACUERDO	7	58,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 83.3% acepta esta motivación como relevante, lo cual indica una fuerte motivación extrínseca instrumental.

Tabla 15. Calificación Motivación Extrínseca (ME)

	N	%
MUY BAJA O NULA	1	8,3%
BAJA	8	66,7%
MODERADA	3	25,0%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

La mayoría (66.7%) presenta una motivación extrínseca baja. Esto puede interpretarse positivamente, ya que significa que su compromiso con el deporte no depende principalmente de incentivos externos.

Ansiedad Cognitiva

Tabla 16. ¿Me preocupa no rendir bien en la competencia?

	N	%
POCO	1	8,3%
MODERADO	3	25,0%
MUCHO	8	66,7%

Fuente. Elaboración Propia

Preocupación por el rendimiento (66.7%) y miedo a decepcionar (58.3%) son muy frecuentes. Estos datos reflejan una fuerte carga de pensamientos anticipatorios negativos, que pueden disminuir la concentración y la eficacia en la ejecución de habilidades.

Tabla 17. ¿Tengo pensamientos negativos sobre mi desempeño?

	N	%
NADA	1	8,3%
POCO	2	16,7%
MODERADO	4	33,3%
MUCHO	5	41,7%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



Preocupación por el rendimiento (66.7%) y miedo a decepcionar (58.3%) son muy frecuentes. Estos datos reflejan una fuerte carga de pensamientos anticipatorios negativos, que pueden disminuir la concentración y la eficacia en la ejecución de habilidades.

Tabla 18. ¿Me preocupa decepcionar a mi entrenador o compañeros?

	N	%
POCO	1	8,3%
MODERADO	4	33,3%
MUCHO	7	58,3%

Fuente. Elaboración Propia

Preocupación por el rendimiento (66.7%) y miedo a decepcionar (58.3%) son muy frecuentes. Estos datos reflejan una fuerte carga de pensamientos anticipatorios negativos, que pueden disminuir la concentración y la eficacia en la ejecución de habilidades.

Tabla 19. Calificación Ansiedad Cognitiva

	N	%
BAJA PREOCUPACIÓN	2	16,7%
MODERADA PREOCUPACIÓN	10	83,3%

Fuente. Elaboración Propia. 2024

El 83.3% presenta un nivel **moderado de preocupación cognitiva**. Esto implica que, aunque los deportistas muestran un funcionamiento psicológico aceptable, es necesario intervenir para reducir los pensamientos negativos recurrentes.

Ansiedad Somática

Tabla 20. ¿Siento mi cuerpo tenso antes de competir?

	N	%
POCO	1	8,3%
MODERADO	3	25,0%
MUCHO	8	66,7%

Fuente. Elaboración Propia. 2025



El 66.7% reporta tensión corporal y 58.3% aceleración cardíaca, lo cual indica una activación fisiológica importante antes de competir. Estas reacciones son comunes, pero si son excesivas, afectan negativamente la coordinación motriz.

Tabla 21. Calificación Ansiedad Somática

	N	%
POCOS SINTOMAS FISICOS	4	33,3%
MODERADOS SINTOMAS FISICOS	8	66,7%

Fuente. Elaboración Propia. 2025

El 66.7% presenta síntomas físicos moderados. Aunque es un nivel manejable, debe ser monitoreado, ya que una somatización crónica de la ansiedad puede desencadenar agotamiento físico o disminución del rendimiento.

Tabla 22. Descriptivos Velocidad de Reacción Simple

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
VRS1	12	,21	,32	,2517	,03433
VRS2	12	,20	,30	,2550	,03261
VRS3	12	,21	,30	,2542	,02539
VRS4	12	,20	,30	,2483	,03010
VRS5	12	,20	,29	,2408	,02644
N válido (por lista)	12				

Fuente. Elaboración Propia. 2025

Media general (rango entre 0.2408 y 0.2550 segundos): Los valores medios obtenidos por los participantes se encuentran dentro de los parámetros normales para deportistas jóvenes, lo que indica un buen nivel de reactividad simple.

Desviación estándar baja (entre 0.025 y 0.034 segundos): Indica que los tiempos de respuesta son consistentes entre los sujetos, lo que sugiere una alta estabilidad atencional y capacidad de respuesta.

Tabla 23. Descriptivos Velocidad de Reacción Compleja



	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
VRC1	12	,28	,76	,5383	,12755
VRC2	12	,32	,71	,5333	,10756
VRC3	12	,36	,70	,5442	,09624
VRC4	12	,37	,70	,5333	,09247
VRC5	12	,39	,68	,5083	,09935
N válido (por lista)	12				

Fuente. Elaboración Propia. 2025

Conclusiones

Los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados permiten concluir que los jóvenes deportistas evaluados presentan un nivel moderado de autoeficacia, lo cual refleja que, aunque poseen una percepción básica de competencia personal, aún existen debilidades asociadas a su seguridad y a su capacidad para mantener la calma en situaciones de alta presión. Esta condición se manifiesta en la forma en que los participantes perciben su rendimiento, y en su disposición a afrontar desafíos, lo cual concuerda con lo planteado por Bandura (1997), quien señala que la autoeficacia influye directamente en la manera en que las personas piensan, se motivan y actúan ante los retos.

En lo que respecta a la motivación deportiva, se identificó que la mayoría de los jóvenes cuenta con una motivación intrínseca moderada, basada en el disfrute del proceso de aprendizaje, la superación personal y el placer por la actividad física. No obstante, también se observó una baja motivación extrínseca, lo cual indica que los refuerzos externos, como el reconocimiento o los premios, no son los principales impulsores de su desempeño. Si bien este hallazgo puede ser considerado positivo desde la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), también revela la necesidad de potenciar estrategias que fortalezcan el compromiso sostenido y el sentido del deporte en la vida de los atletas.

En relación con la ansiedad competitiva, los datos muestran que los niveles de ansiedad cognitiva y somática se sitúan en rangos moderados, lo cual implica que una parte significativa de



los participantes experimenta preocupaciones sobre su rendimiento, miedo al juicio externo y síntomas físicos previos a la competencia como tensión, palpitaciones o dificultades para concentrarse. Esta ansiedad, de no ser abordada, puede interferir tanto en el aprendizaje motor como en el desempeño competitivo (Martens et al., 1990). Por tanto, es fundamental implementar programas de entrenamiento emocional que permitan a los deportistas desarrollar habilidades de autorregulación y afrontamiento ante situaciones estresantes.

Los resultados sobre la velocidad de reacción evidencian un desempeño aceptable en tareas de reacción simple, pero menor eficacia en aquellas de reacción compleja, lo cual sugiere que los jóvenes aún presentan limitaciones al enfrentarse a situaciones de múltiples estímulos o en las que se requiere tomar decisiones rápidas. Esta diferencia entre los dos tipos de reacción pone de manifiesto la importancia de incluir actividades que entrenen no solo la velocidad física, sino también la capacidad perceptiva y cognitiva en contextos dinámicos.

Finalmente, la propuesta de intervención desarrollada desde el enfoque del neuroaprendizaje representa una alternativa pedagógica innovadora, integral y con base científica para atender las necesidades detectadas. Al incluir módulos que trabajan la regulación emocional, la motivación, la confianza y las funciones ejecutivas mediante estrategias adaptadas al desarrollo cerebral del adolescente, esta intervención permite no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también promover el bienestar psicológico, la conciencia corporal y la formación de atletas emocionalmente competentes. Su implementación favorecería una transformación profunda en la manera de entender la preparación deportiva, integrando cuerpo, mente y emoción en un solo proceso formativo.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.



- Bandura, A. (2023). Autoeficacia: Teoría y aplicaciones en el deporte. *Journal of Sport Psychology*, 12(3), 45-63.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Fernández, L., & Castillo, R. (2023). Factores psicosociales en el rendimiento deportivo: Un análisis integral. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 120-135.
- González, M., Ramírez, J., & Pérez, C. (2023). Regulación emocional y desempeño en el deporte de alto rendimiento. *Psicología y Deporte*, 15(4), 88-102.
- López, P., & Ramírez, S. (2023). Apoyo social y resiliencia en atletas de élite. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte*, 28(1), 75-90.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martínez, F., Rodríguez, L., & Pérez, A. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento en el patinaje de alto nivel. *International Journal of Sports Psychology*, 17(3), 55-72.
- Rodríguez, L., & Pérez, A. (2023). Estrategias de afrontamiento en el deporte de alto rendimiento. *Deporte y Ciencia*, 22(4), 98-115.
- Ruiz, C., Fernández, R., & Castillo, L. (2023). La importancia del bienestar psicológico en los deportistas de alto nivel. *Psicología Deportiva Contemporánea*, 19(2), 110-130.

