



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

Escuela Universitaria Real Madrid - Universidad Europea

Máster Universitario en Psicología del deporte

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Título

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JUGADORES DE RUGBY DE ALTO
RENDIMIENTO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA”**

Autora:

VANESSA FORT BRINGAS

Directora:

Dra. Dña. Yarisel Quiñones Rodríguez

Fecha de entrega: 02 de septiembre del 2025

Curso académico: 2024/2025

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
1.1. Contexto de la psicología deportiva	
1.2. Salud mental y bienestar psicológico en el deporte	
1.3. Modelos teóricos que fundamentan la intervención	
1.3.1. Teoría de la Autodeterminación	
1.3.2. Modelo Multidimensional de la Ansiedad Competitiva	
1.3.3. Modelo de Habilidades Psicológicas	
1.4. La psicoeducación como intervención necesaria	
2. Metodología.....	14
2.1. Diseño de la investigación	
2.2. Participantes	
2.3. Instrumentos de evaluación	
2.4. Procedimiento y consideraciones éticas	
2.5. Análisis de datos	
3. Resultados.....	18
3.1. Perfil psicológico de los jugadores	
3.2. Diferencias según la experiencia deportiva	
3.3. Diferencias según la edad	
3.4. Diferencias según el sexo	
3.5. Relación entre apoyo social, autorregulación emocional y bienestar	
3.6. Propuesta de intervención	
4. Discusión.....	28
4.1. Interpretación de los hallazgos	
4.2. Limitaciones del estudio	
4.3. Futuras líneas de investigación	
5. Conclusiones.....	32
6. Referencias bibliográficas.....	34
7. Anexos	

Resumen

El presente estudio evaluó el bienestar psicológico de 31 jugadores adolescentes de rugby de alto rendimiento del Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste (Valencia) y diseñó un programa de psicoeducación adaptado a sus necesidades. Se aplicaron instrumentos validados para medir motivación deportiva, ansiedad precompetitiva, autoconfianza, estrategias de afrontamiento, regulación emocional y apoyo social percibido. El diseño fue cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y transversal. Los resultados mostraron una orientación motivacional centrada en la tarea, niveles moderados de ansiedad somática y mayor uso de estrategias activas como la autocharla positiva y la visualización, especialmente en deportistas con mayor experiencia. Las jugadoras reportaron mayor ansiedad precompetitiva que sus pares varones. Además, quienes percibieron un mayor apoyo social y emplearon técnicas de autorregulación emocional presentaron mayor motivación intrínseca, disfrute y bienestar general. Con base en los hallazgos, se diseñó “Fortalece tu mente, juega con propósito”, un programa de psicoeducación centrado en el desarrollo de habilidades psicológicas como gestión emocional, concentración, autoconfianza, motivación intrínseca y planificación de objetivos. La intervención incluye dinámicas activas, relajación, atención plena, establecimiento de metas SMART y seguimiento individual, involucrando al cuerpo técnico desde un enfoque preventivo. Este estudio destaca la importancia de integrar la salud mental en la formación deportiva y propone un modelo de intervención replicable para promover el desarrollo psicológico integral de jóvenes atletas.

Palabras clave: Bienestar psicológico; rugby; adolescentes; psicoeducación; alto rendimiento.

Abstract

This study evaluated the psychological well-being of 31 adolescent high-performance rugby players from the Cheste Sports Technification Center (Valencia) and designed a psychoeducation program tailored to their needs. Validated instruments were applied to measure sport motivation, pre-competitive anxiety, self-confidence, coping strategies, emotional regulation, and perceived social support. The design was quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional. Results showed a task-oriented motivational profile, moderate levels of somatic anxiety, and greater use of active strategies

such as positive self-talk and visualization, particularly among more experienced athletes. Female players reported higher pre-competitive anxiety compared to their male peers. Furthermore, athletes who perceived higher social support and employed emotional self-regulation techniques reported greater intrinsic motivation, enjoyment, and overall well-being. Based on these findings, the program “Strengthen your mind, play with purpose” was developed, focusing on psychological skills such as emotional management, concentration, self-confidence, intrinsic motivation, and goal planning. The intervention includes active dynamics, relaxation, mindfulness, SMART goal setting, and individual follow-up, while involving the coaching staff from a preventive approach. This study highlights the importance of integrating mental health into sports training and proposes a replicable intervention model to promote the comprehensive psychological development of young athletes.

Keywords: Psychological well-being, rugby, adolescents, psychoeducation, high performance.

Introducción

En las últimas décadas ha crecido significativamente el reconocimiento del papel crucial que desempeñan los factores psicológicos en el rendimiento deportivo, especialmente en contextos de alta exigencia como el rugby. Diversos estudios evidencian que variables como la estabilidad emocional, la autoconfianza, la capacidad de manejar el estrés y el apoyo social inciden directamente en el desempeño competitivo, la prevención de lesiones e incluso en la permanencia de los deportistas en la actividad (Lundqvist, 2011; Olmedilla et al., 2018; Schinke et al., 2018).

El bienestar psicológico se concibe como un estado subjetivo de equilibrio entre las demandas del entorno y los recursos personales, que permite al individuo funcionar de manera saludable, con satisfacción vital y sentido de propósito (Ryff, 1989; Deci & Ryan, 2000). En el ámbito deportivo, este concepto se traduce en la capacidad del atleta para gestionar emociones complejas, mantener la motivación intrínseca, afrontar la presión competitiva y desarrollar una identidad positiva como deportista, todo ello sin comprometer su salud mental.

La creciente preocupación por la salud mental de los atletas de élite ha llevado a organismos internacionales a tomar acción. En 2019 el Comité Olímpico Internacional emitió un comunicado oficial subrayando que la salud mental de los deportistas debe recibir la misma atención que la salud física, integrándose en los programas de formación y apoyo (Reardon et al., 2019). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2021) ha alertado sobre el incremento de problemas psicológicos en la población juvenil, señalando el deporte como un espacio estratégico para la prevención y el desarrollo socio-emocional en adolescentes.

En el contexto español, pese al creciente interés por la psicología del deporte, persisten importantes desafíos para su implementación. Muchos clubes, federaciones y centros de tecnificación carecen de profesionales especializados o programas estructurados de apoyo psicológico (González, 2022). Esta carencia deja a numerosos jóvenes atletas expuestos a altos niveles de estrés competitivo, frustración, desmotivación y dificultades emocionales que, de no abordarse adecuadamente, pueden derivar en abandono deportivo temprano o incluso en trastornos mentales más severos.

El rugby, en particular, representa un entorno de máxima exigencia física, cognitiva y emocional. Este deporte de contacto requiere toma de decisiones rápidas, regulación de la agresividad y una intensa cohesión grupal, lo que conlleva frecuentes emociones intensas durante la competición. Estas demandas convierten al rugby en un espacio idóneo para explorar el impacto de las variables psicológicas en el rendimiento y la salud mental del deportista, pero también suponen un foco de vulnerabilidad, especialmente en jugadores jóvenes que se encuentran en pleno desarrollo personal y deportivo (Woods & Joyner, 2015). Valores esenciales del rugby, como la disciplina, el respeto al adversario, la resiliencia ante la adversidad y el autocontrol en situaciones límite, requieren un entrenamiento psicológico sostenido. En etapas formativas (adolescencia), intervenir tempranamente en estas áreas no solo puede mejorar el rendimiento inmediato, sino también proteger el bienestar mental de los atletas y favorecer trayectorias deportivas más prolongadas y satisfactorias.

Este trabajo surge a partir de la experiencia directa en el Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste (Valencia), donde jóvenes jugadores de rugby entre 14 y 19 años entrenan bajo exigentes cargas físicas, mentales y sociales. Se observó la necesidad urgente de acompañar a estos deportistas en el manejo de sus emociones, la gestión del estrés y el fortalecimiento de sus recursos psicológicos durante su formación.

Desde una perspectiva aplicada y preventiva, este Trabajo de Fin de Máster (TFM) se plantea como una propuesta de intervención psicoeducativa basada en la evidencia científica, precedida por una fase de evaluación mediante la aplicación de un cuestionario a los deportistas. El objetivo es valorar aspectos clave del bienestar psicológico en el contexto del alto rendimiento, y a partir de dichos resultados, diseñar una intervención que contribuya al desarrollo integral del deportista e integre el rol del psicólogo del deporte dentro del cuerpo técnico.

Objetivo general

Evaluar las variables psicológicas clave en jugadores adolescentes de rugby de alto rendimiento en etapa formativa y, a partir de los resultados obtenidos, diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa adaptada a sus necesidades, con el propósito de fomentar el

bienestar psicológico de los atletas y favorecer el rendimiento deportivo en futuras aplicaciones prácticas, sin proceder a su implementación en esta investigación.

Objetivos específicos

1. Analizar las variables psicológicas clave (motivación, ansiedad precompetitiva, autoconfianza, afrontamiento del estrés, regulación emocional y apoyo social percibido) para establecer un perfil psicológico inicial de los jugadores.
2. Diseñar una propuesta de intervención psicoeducativa orientada al desarrollo de habilidades psicológicas fundamentales —gestión emocional, concentración, autoconfianza, motivación intrínseca y planificación de objetivos personales—, a partir de las necesidades detectadas en la muestra evaluada.
3. Evaluar la viabilidad y la aplicabilidad futura del programa como propuesta de intervención psicológica en otros contextos de tecnificación deportiva.

Hipótesis

H1. Se espera encontrar diferencias estadísticamente significativas en las variables psicológicas evaluadas —motivación, ansiedad precompetitiva, autoconfianza, afrontamiento del estrés, regulación emocional y apoyo social percibido— según la edad, el sexo y la experiencia deportiva.

- **H1.1.** Los jugadores con mayor experiencia deportiva deben presentar niveles más elevados de autoconfianza y emplearán estrategias de afrontamiento más adaptativas.
- **H1.2.** Se espera encontrar diferencias en la ansiedad precompetitiva entre los distintos perfiles de jugadores, posiblemente asociadas a variables como la trayectoria deportiva, el contexto competitivo y características personales como el

sexo.

- **H1.3.** Los jugadores que perciban mayor apoyo social y dispongan de una mejor autorregulación emocional deben experimentar un mayor nivel de bienestar psicológico percibido.

1. Marco Teórico

1.1 Contexto de la psicología deportiva

La psicología del deporte se ha consolidado como un campo aplicado que estudia cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y en el bienestar de los atletas. Históricamente, el enfoque estuvo centrado en optimizar el rendimiento mediante técnicas psicológicas (entrenamiento mental, control de activación, visualización, etc.), pero en las últimas décadas ha emergido una visión más holística que integra también la salud mental del deportista como parte esencial de su formación (Weinberg & Gould, 2019).

En el ámbito de alto rendimiento, se reconoce que el éxito sostenible depende tanto de las habilidades físicas y tácticas como de la fortaleza mental, la resiliencia y el equilibrio emocional del atleta. Este cambio de paradigma ha motivado numerosas investigaciones y aplicaciones prácticas orientadas a fomentar entornos deportivos psicológicamente saludables, prevenir problemas emocionales y potenciar el desarrollo integral de los deportistas desde edades tempranas.

1.2 Salud mental y bienestar psicológico

El bienestar psicológico en deportistas de alto rendimiento no solo es deseable por razones de salud, sino que se relaciona estrechamente con su desempeño deportivo y su continuidad en la práctica. Contrario a la creencia de que los atletas élite son “mentalmente invulnerables”, investigaciones recientes evidencian que estos deportistas pueden experimentar tasas significativas de síntomas de ansiedad, depresión u otros trastornos psicológicos, o incluso superiores a las de la población general (Schinke et al., 2018; Reardon et al., 2019). Se estima, por ejemplo, que alrededor de uno de cada tres atletas de élite enfrentará a lo largo de

su carrera alguna problemática relevante de salud mental, con la ansiedad y la depresión entre las más reportadas (Reardon et al., 2019; OMS, 2021).

Mantener un adecuado bienestar mental permite a los deportistas manejar mejor la presión de la competición, recuperarse de forma más efectiva tras derrotas o lesiones, y sostener la motivación a largo plazo. Por el contrario, un deterioro en el funcionamiento psicológico puede manifestarse en pérdida de rendimiento, lesiones recurrentes con base psicosomática, abandono prematuro del deporte o problemas de conducta. En el ámbito deportivo, el bienestar psicológico se nutre de múltiples fuentes: la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación), la existencia de un clima motivacional positivo en el equipo, el apoyo social de entrenadores, compañeros y familia, y el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y cognitiva, entre otros factores. Cuando estos elementos están presentes, el deportista suele mostrar mayores niveles de *engagement*, autoestima deportiva y resiliencia ante la adversidad; en cambio, su ausencia puede derivar en *burnout*, estrés crónico o desórdenes emocionales.

Por ello, actualmente se aboga por integrar la promoción de la salud mental dentro de los programas de entrenamiento deportivo. Varios comités olímpicos, federaciones y organizaciones (como la International Society of Sport Psychology y la Federación Europea de Psicología del Deporte) han emitido posicionamientos que enfatizan la necesidad de prevenir, detectar y atender los problemas de salud mental en el deporte de alto rendimiento, a la vez que se promueve activamente el bienestar y la calidad de vida del atleta (Schinke et al., 2018; Henriksen et al., 2020). En este sentido, abordar el bienestar psicológico en jóvenes deportistas resulta crítico, ya que puede facilitar un desarrollo equilibrado de su carrera y una transición más saludable hacia el deporte profesional o la vida post-competitiva.

1.3 Modelos teóricos que fundamentan la intervención

1.3.1 Teoría de la Autodeterminación

La teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) propuesta por Deci y Ryan (1985) establece que la motivación humana y el bienestar psicológico emergen de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia (sentirse eficaz y capaz en las tareas emprendidas), autonomía (sentir que se tienen el control y la elección sobre las propias acciones) y relación (sentirse conectado y apoyado por otros). Cuando el entorno

deportivo favorece estas necesidades –por ejemplo, brindando retroalimentación positiva que refuerce la sensación de competencia, permitiendo a los atletas cierto grado de elección y toma de decisiones para nutrir su autonomía, y fomentando relaciones de apoyo y cohesión en el equipo para satisfacer la necesidad de pertenencia –, los deportistas tienden a desarrollar una motivación más autónoma (intrínseca o internalizada) en lugar de una motivación controlada por recompensas o presiones externas. La motivación autónoma, a su vez, se asocia con mayores niveles de bienestar subjetivo, persistencia en la actividad y mejor rendimiento deportivo.

En el contexto del deporte juvenil, la SDT ha sido ampliamente respaldada empíricamente. Por ejemplo, Quested y Duda (2011) encontraron que un clima motivacional que respeta la autonomía del atleta y promueve relaciones positivas con entrenadores y compañeros se relaciona con mayor compromiso deportivo y menores niveles de ansiedad precompetitiva. De modo similar, García-Calvo et al. (2011) reportaron que los jóvenes deportistas que perciben apoyo a sus necesidades de competencia y autonomía muestran mayor satisfacción deportiva y menos intención de abandono. Por otra parte, estudios sobre las consecuencias de la frustración de estas necesidades revelan efectos negativos. Pelletier et al. (2001) señalaron que cuando los atletas sienten sus necesidades psicológicas básicas insatisfechas (por ejemplo, entornos altamente controladores que limitan la autonomía, o climas competitivos excesivamente críticos que socavan la sensación de competencia), aumentan las conductas disfuncionales, la desmotivación e incluso el abandono deportivo.

En base a esta teoría, el presente trabajo toma la SDT como uno de sus marcos conceptuales centrales para el diseño de la intervención psicoeducativa. El programa propuesto buscará deliberadamente crear un entorno que potencie la autonomía (involucrando a los jugadores en la definición de sus objetivos personales y en la toma de decisiones sobre su entrenamiento mental), la competencia (proporcionando retos alcanzables, elogios y *feedback* positivo sobre sus mejoras) y la relación (fortaleciendo la cohesión de equipo, el apoyo mutuo y la comunicación positiva entre jugadores y cuerpo técnico). De este modo se espera favorecer una motivación intrínseca hacia el entrenamiento psicológico y el deporte, con los beneficios asociados en bienestar y rendimiento que la literatura ha documentado.

1.3.2 Modelo Multidimensional de la Ansiedad Competitiva

El Modelo Multidimensional de la Ansiedad propuesto por Martens, Burton y colaboradores (Martens et al., 1990) distingue tres componentes principales de la respuesta de ansiedad en situaciones deportivas de competencia:

- **Ansiedad cognitiva:** los pensamientos negativos, preocupaciones o dudas que experimenta el atleta acerca de su rendimiento (por ejemplo, miedo a fallar, incertidumbre sobre sus habilidades o consecuencias del resultado). Suele manifestarse en diálogo interno negativo y dificultad para concentrarse.
- **Ansiedad somática:** las reacciones fisiológicas y síntomas corporales asociados a la activación excesiva o al nerviosismo (por ejemplo, aumento de la tensión muscular, sudoración, taquicardia, “mariposas” en el estómago). Este componente refleja la activación física percibida antes o durante la competición.
- **Autoconfianza:** la percepción de capacidad o autoeficacia del deportista para afrontar el desafío competitivo con éxito. Aunque la autoconfianza no es una “ansiedad” en sí misma, en este modelo se incluye como el polo opuesto que puede mitigar los efectos perjudiciales de la ansiedad elevada.

Según este marco, la ansiedad cognitiva tiende a relacionarse de forma inversa con el rendimiento (a mayor preocupación, peor ejecución), mientras que la ansiedad somática tiene un efecto más complejo (podría facilitar el rendimiento hasta cierto nivel óptimo de activación fisiológica, pero volverse perjudicial si se excede ese nivel). La autoconfianza, por su parte, actúa como un factor modulador: un deportista con alta autoconfianza es más resistente al impacto negativo de la ansiedad, ya que cree en sus habilidades para desempeñarse bien a pesar de los nervios (Martens et al., 1990). En otras palabras, la autoconfianza puede “proteger” al atleta amortiguando la disminución de rendimiento que normalmente producirían los altos niveles de ansiedad cognitiva o somática.

Este modelo teórico resulta relevante para la presente investigación, dado que varias de las variables evaluadas (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) provienen de la conceptualización de Martens y se miden mediante el inventario CSAI-2R. Asimismo, orienta la interpretación de los resultados: por ejemplo, sugiere prestar especial atención a la combinación de alta ansiedad y baja autoconfianza en los jugadores, ya que dicha configuración sería la más problemática para su bienestar y rendimiento. Un objetivo de la

intervención psicoeducativa será por tanto enseñar a los jóvenes a reducir sus preocupaciones excesivas y síntomas físicos de ansiedad precompetitiva, al tiempo que se trabajan técnicas para elevar su autoconfianza (p. ej., establecimiento de logros progresivos, registro de logros, reformulación cognitiva y visualización de experiencias de éxito).

1.3.3 Modelo de habilidades psicológicas

Además de las teorías motivacionales y emocionales previas, el tercer pilar conceptual de este trabajo es el enfoque centrado en el entrenamiento de habilidades psicológicas específicas del deportista. Weinberg y Gould (2019) proponen un modelo práctico donde las intervenciones psicológicas en el deporte se articulan en torno al desarrollo de ciertas habilidades mentales clave, tales como: la regulación emocional (manejo de la ansiedad, control de la activación, relajación), el control atencional (capacidad de concentrarse en estímulos relevantes y mantener el enfoque durante la competencia), la visualización o práctica mental (ensayo en la mente de ejecuciones deportivas exitosas), el establecimiento de metas (planteamiento de objetivos concretos que guíen la motivación y la mejora progresiva) y la auto-charla positiva o reestructuración cognitiva (uso de un diálogo interno constructivo que refuerce la confianza y neutralice pensamientos negativos). Estas habilidades psicológicas, entrenadas de forma sistemática, no solo mejoran la respuesta del atleta bajo presión competitiva, sino que también contribuyen a su salud psicológica general, al dotarlo de herramientas para afrontar el estrés dentro y fuera del deporte.

La eficacia de los programas basados en entrenamiento psicológico se ha evidenciado en distintos estudios con poblaciones deportivas. Por ejemplo, Olmedilla et al. (2018) implementaron en jóvenes futbolistas un programa breve de desarrollo de habilidades psicológicas y hallaron mejoras significativas en la autoestima deportiva, la motivación autodeterminada y la adherencia al entrenamiento. De igual modo, Riera y Cruz (2012) reportaron que la inclusión de talleres psicoeducativos centrados en habilidades mentales en deportistas juveniles en formación incrementó su identidad deportiva positiva y su percepción de control sobre situaciones competitivas. Estos hallazgos refuerzan la noción de que incluso intervenciones de corta duración, si están bien diseñadas y adaptadas a la edad y nivel evolutivo de los atletas, pueden tener un impacto relevante en su bienestar y rendimiento.

En conjunto, los tres modelos teóricos presentados ofrecen un sustento sólido para comprender las variables que inciden en el bienestar y el rendimiento de los jóvenes jugadores de rugby, así como para orientar la intervención propuesta. A partir de este marco, se fundamenta la decisión de llevar a cabo una acción psicoeducativa estructurada, dirigida a potenciar las habilidades mentales clave y a consolidar un entorno emocionalmente saludable en el Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste.

1.4 La psicoeducación como intervención necesaria

La psicoeducación deportiva se entiende como un enfoque formativo centrado en enseñar a los deportistas conocimientos psicológicos y habilidades prácticas que les permitan afrontar de forma más eficaz las exigencias del entorno competitivo. Entre los contenidos habituales se incluyen la gestión del estrés, la autorregulación emocional, el control atencional, la reestructuración cognitiva, la motivación y la comunicación interpersonal (Caballo, 2014; Weinberg & Gould, 2019). Su carácter preventivo la convierte en una herramienta clave para promover hábitos mentales saludables y complementar el entrenamiento físico y técnico.

La evidencia empírica respalda su eficacia, especialmente cuando se adapta al contexto y etapa evolutiva del deportista. Intervenciones breves han demostrado mejorar la concentración, la tolerancia a la presión, la autoestima y el bienestar psicológico general, además de reducir riesgos como la desmotivación crónica o el abandono (Jones et al., 2002; Olmedilla et al., 2018; Riera & Cruz, 2012).

En España destacan programas como el PREDE (Prevención y Desarrollo Emocional en el Deporte) o el Programa de Psicoeducación Deportiva de la Universidad de Murcia. A nivel internacional, sobresalen el *Mental Health and Sport Resource Kit* del Canadian Centre for Mental Health and Sport y el programa ALPHA del Comité Olímpico Internacional. Todos ellos coinciden en aplicar metodologías activas, personalización de contenidos, continuidad en el tiempo e implicación del entorno técnico y familiar.

2. Metodología

2.1 Diseño de la investigación

Se empleó un enfoque de investigación cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo y correlacional. Es decir, los datos se recolectaron en un solo momento temporal sin manipulación de variables independientes, con el objetivo de describir el estado de diversas variables psicológicas en la muestra y examinar las relaciones entre ellas. Este diseño descriptivo-correlacional es adecuado para observar los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural (Hernández Sampieri et al., 2014), en este caso el contexto de entrenamiento del centro de tecnificación, y para explorar asociaciones significativas entre las variables psicológicas medidas y características de los participantes (como la edad, el sexo o la experiencia deportiva). No se contempló un grupo control ni intervenciones aleatorias en esta fase diagnóstica, dado que el interés inicial fue realizar una evaluación del estado psicológico basal de los jugadores. Los hallazgos de esta evaluación servirán posteriormente de base para el diseño de la intervención psicoeducativa.

2.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por 31 jugadores de rugby, de los cuales 25 pertenecían al género masculino (N=25) y 6 al género femenino (N=6). Las edades de los participantes oscilan entre los 14 y los 19 años ($M = 16,5$; $DE = 1,4$ aproximadamente). Todos se encontraban en etapa de formación deportiva, pero integrados en dinámicas de alto rendimiento, entrenando de manera regular en el Centro de Tecnificación, aunque compitiendo los fines de semana con sus respectivos clubes.

Como criterios de inclusión en el estudio se consideró: (a) ser parte del Centro de Tecnificación de Cheste durante la temporada evaluada y asistir regularmente a los entrenamientos, y (b) haber otorgado el consentimiento informado para participar en la investigación.

En cuanto a sus necesidades deportivas, los participantes comparten un nivel competitivo alto para su categoría de edad, si bien presentan diferentes grados de experiencia: algunos cuentan con apenas 2 años en el rugby federado, mientras que otros acumulan más de 8 o 10 años de práctica deportiva.

2.3 Instrumentos de evaluación

Para la evaluación psicológica se utilizó un cuestionario integral administrado mediante la plataforma Google Forms, compuesto por una batería de escalas estandarizadas ampliamente utilizadas en psicología del deporte:

- **Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R** (Competitive State Anxiety Inventory-2 revisado; Martens et al., 1990): Cuestionario que mide los niveles de ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva (preocupación), somática (activación fisiológica) y autoconfianza. Consta de ítems tipo Likert que evalúan cómo se siente el deportista justo antes de competir en relación a nerviosismo, tensión corporal y confianza en su desempeño.
- **Cuestionario de orientación de metas en el Deporte (TEOSQ)** (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire; Duda & Nicholls, 1992): Evalúa la tendencia motivacional del atleta hacia una *orientación a la tarea* (definición del éxito en términos de mejora personal, aprendizaje y dominio de habilidades) o hacia una *orientación al ego* (definición del éxito comparativo, vencer a los demás). Consta de afirmaciones sobre situaciones deportivas donde el participante indica si se siente exitoso cuando aprende algo nuevo, mejora su marca personal, gana a otros, etc.
- **Inventario de Estrategias de Afrontamiento en el Deporte ACSI-28** (Athletic Coping Skills Inventory-28; Smith et al., 1995): Cuestionario de 28 ítems que mide con qué frecuencia el deportista utiliza diversas estrategias psicológicas de afrontamiento del estrés deportivo, agrupadas en dimensiones como manejo de la adversidad, concentración, confianza y motivación, control de la presión, preparación mental, cohesión con el entrenador y actitud ante la formación.
- **Cuestionario de Distractores de la Atención en Competición (DORQ)** (Distraction-Oriented Rating Questionnaire; Cox, 2002): Escala diseñada para evaluar la capacidad de concentración del deportista y la propensión a distraerse ante estímulos externos o internos durante la competición. Examina, por ejemplo, la facilidad con que el jugador pierde el foco por errores cometidos, ruido ambiental o provocaciones del rival, así como su habilidad para re-concentrarse en la tarea.

El cuestionario incluyó también preguntas específicas para recabar información sobre otras variables psicológica relevantes: la regulación emocional (capacidad percibida del jugador para gestionar sus emociones intensas en situaciones deportivas, medida a través de ítems que indagaban cómo actúa cuando se siente frustrado, enfadado o muy nervioso en el juego) y el apoyo social percibido (grado en que el deportista siente respaldo emocional y motivacional por parte de su entorno, evaluado mediante ítems sobre el apoyo de la familia, los entrenadores y los compañeros de equipo). Estas dimensiones se abordaron con ítems *ad hoc* diseñados para el presente estudio, complementando las escalas estandarizadas mencionadas. Dichos ítems carecen de validación previa, por lo que su inclusión tiene carácter exploratorio y se recomienda interpretar los resultados con cautela.

2.4 Procedimientos y consideraciones éticas

La recolección de datos se realizó de forma presencial, en coordinación con los entrenadores responsables del equipo y la Federación de Rugby, quienes brindaron las facilidades y autorizaciones necesarias. En una sesión acordada, se reunió a los jugadores en un aula del Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste bajo la supervisión de la investigadora y el entrenador. Antes de realizar el cuestionario, se les explicó el objetivo del estudio, enfatizando su naturaleza académica y la utilidad potencial de los resultados para diseñar un programa de apoyo psicológico adaptado a ellos. Se subrayó el carácter voluntario de la participación y se garantizó la confidencialidad de sus respuestas, indicando que los datos serían analizados de forma agrupada y anónima. Cada jugador firmó un consentimiento informado, manifestando su conformidad para participar en el estudio. De acuerdo con la legislación española vigente, concretamente la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD), establece que los mayores de 14 años pueden otorgar por sí mismos su consentimiento para el tratamiento de datos personales.

El cuestionario digital se completó de manera individual en los portátiles de los jugadores, tardando en promedio unos 20 minutos en finalizar. La investigadora estuvo disponible durante todo el proceso para resolver dudas sobre la interpretación de algún ítem o cualquier incidencia técnica.

Tras la recolección, los datos fueron descargados de la plataforma online asegurando la eliminación de cualquier identificador personal. Se asignó un código numérico a cada participante para manejar la información de manera disociada. Todo el procedimiento respetó los principios éticos para investigaciones con seres humanos, especialmente con población menor de edad en el ámbito deportivo en formación. Se siguieron las directrices de la Declaración de Helsinki (2013) y las normas deontológicas de la psicología, velando por no causar daño ni malestar a los participantes y asegurando su derecho a la confidencialidad, anonimato y a retirarse del estudio en cualquier momento. Al finalizar el estudio, se ofreció una devolución grupal de resultados al cuerpo técnico y a los jugadores interesados, en términos generales, para transparentar el uso de la información recabada.

2.5 Análisis de datos

Los datos recolectados fueron exportados y analizados utilizando los programas Microsoft Excel (para organización inicial) y SPSS (versión 25) para el análisis estadístico inferencial. Se llevaron a cabo los siguientes procedimientos:

- **Análisis estadísticos descriptivos:** se calcularon medidas de tendencia central (media), dispersión (desviaciones estándar) y frecuencias o porcentajes para todas las variables psicológicas evaluadas, con el fin de obtener un perfil general de la muestra.
- **Pruebas comparativas para grupos independientes:** se aplicaron pruebas *t* de Student para comparar las medias de las variables psicológicas entre dos grupos según el sexo (masculino vs. femenino) y según el nivel de experiencia deportiva (jugadores de mayor vs. menor experiencia). Asimismo, se empleó un ANOVA unifactorial para comparar las variables entre tres grupos de edad (divididos en rangos etarios, p. ej., 14-15, 16-17 y 18-19 años), seguido de pruebas post hoc de comparaciones múltiples cuando resultó pertinente.
- **Análisis de correlaciones:** se calcularon coeficientes de correlación de Pearson para examinar las relaciones lineales entre las distintas variables psicológicas medidas. Por ejemplo, se exploraron las asociaciones entre ansiedad y autoconfianza, entre motivación y estrategias de afrontamiento, y entre percepción de apoyo social y bienestar general reportado.

Todas las pruebas inferenciales se realizaron con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$ como criterio de significación estadística). Las comparaciones se centraron en las variables principales del estudio en función de los factores de interés:

- **Edad:** se consideraron los grupos de 14-15, 16-17 y 18-19 años para detectar posibles diferencias evolutivas.
- **Sexo:** se compararon los resultados de los jugadores masculinos con el reducido grupo de jugadoras femeninas (con cautela, dado el desequilibrio numérico).
- **Experiencia deportiva:** se dividió la muestra aproximadamente en dos subgrupos, diferenciando a los jugadores con mayor experiencia (más de ~5 años en rugby federado o participación en selecciones autonómicas/nacionales) frente a aquellos con menor experiencia (trayectoria deportiva más corta).

Adicionalmente, se revisaron cualitativamente las respuestas abiertas incluidas al final del cuestionario (donde los jugadores podían comentar preocupaciones o sugerencias) y las observaciones de campo realizadas durante la evaluación, para complementar la interpretación de los datos cuantitativos. Estos insumos cualitativos se consideraron especialmente al discutir tendencias no significativas estadísticamente, pero relevantes a nivel práctico.

3. Resultados

Nota metodológica. Los análisis incluidos en este trabajo tienen carácter exploratorio y se presentan como aproximaciones basadas en los datos disponibles. En algunos casos, los valores inferenciales (t, F, p, r) no se reportan en su totalidad debido a las limitaciones metodológicas del estudio. Por lo tanto, los resultados deben interpretarse con cautela y considerarse como tendencias orientativas más que como pruebas concluyentes.

3.1 Perfil psicológico de los jugadores

En términos generales, la evaluación inicial configuró el siguiente perfil psicológico en la muestra de jóvenes rugbistas:

- **Motivación:** predominó una orientación motivacional hacia la tarea. La mayoría de los jugadores (especialmente los de mayor edad y experiencia) se sintieron más realizados cuando mejoraban sus propias habilidades o aprendían algo nuevo, más que al compararse con otros. La orientación al ego (enfocada en ganar a los demás) se manifestó en menor medida en el grupo.
- **Ansiedad precompetitiva:** los niveles de ansiedad somática fueron en promedio moderados (sensaciones físicas de activación controladas), mientras que la ansiedad cognitiva (preocupaciones) tendió a ser más pronunciada en ciertos subgrupos, en particular en los jugadores más jóvenes y con menos experiencia competitiva.
- **Autoconfianza:** La autoeficacia percibida por los jugadores fue alta en términos absolutos, con valores que *aumentaban proporcionalmente con los años de práctica deportiva*. Los jugadores con mayor experiencia reportaron mayor capacidad para rendir bajo presión que sus compañeros con menor trayectoria.
- **Afrontamiento del estrés:** Se observaron diferencias según la experiencia: los jugadores con mayor bagaje deportivo mostraron un uso más eficaz de estrategias activas de afrontamiento (p. ej., auto-charla positiva, visualización) y mayor control emocional ante situaciones adversas. Por el contrario, algunos jugadores noveles reflejaron una tendencia a la frustración ante el error más elevada y dificultades para reconcentrarse después de acciones fallidas.
- **Regulación emocional:** Hubo una alta variabilidad individual en esta capacidad. Aquellos jugadores que disponían de recursos más desarrollados para manejar sus emociones (por ejemplo, que aplicaban técnicas de respiración o autocontrol emocional) mostraron una mejor disposición mental antes de competir (mostraron mayor calma y concentración en la fase precompetitiva).
- **Apoyo social percibido:** Todos los jugadores indicaron contar con algún grado de apoyo familiar y del entorno. Sin embargo, aquellos que destacaron pertenecer a un entorno social cohesionado y de apoyo (familias involucradas positivamente, buen clima de equipo, entrenadores comprensivos) también exhibieron mayor

bienestar psicológico general (más satisfacción, menos estrés) en comparación con quienes percibían menos respaldo externo.

3.2 Diferencias según la experiencia deportiva

Al segmentar los resultados por nivel de experiencia, emergieron algunas diferencias notables entre los jugadores más experimentados y aquellos con menos trayectoria. La tabla 1 y el gráfico 1 resumen las puntuaciones medias de varios indicadores psicológicos clave en ambos subgrupos:

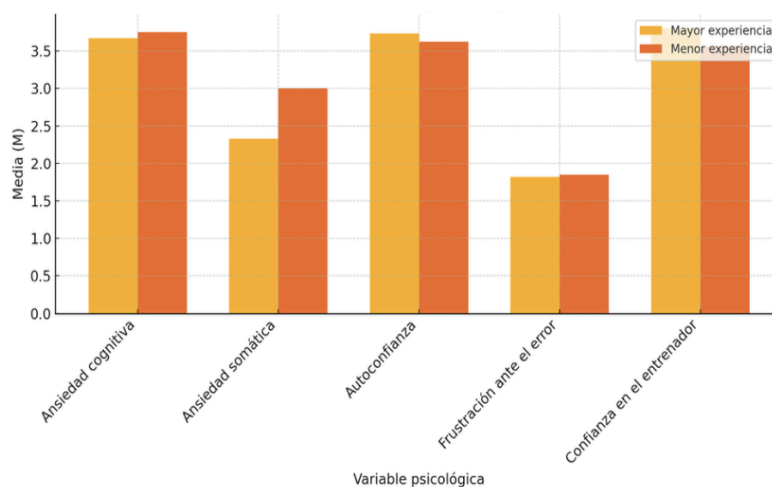
Tabla 1.

Medidas de variables psicológicas según nivel de experiencia deportiva en jugadores de rugby (N = 31)

Variable psicológica	Mayor experiencia (M)	Menor experiencia (M)
Ansiedad cognitiva (CSAI-2R)	3,67	3,75
Ansiedad somática (CSAI-2R)	2,33	3,00
Autoconfianza (CSAI-2R)	3,73	3,62
Frustración ante el error ¹	1,82	1,85
Confianza en el entrenador ¹	3,80	3,56

Gráfico 1.

Comparación de variables psicológicas según el nivel de experiencia



Nota. Los datos del gráfico 1 representan las puntuaciones medias obtenidas en cada variable psicológica según el nivel de experiencia deportiva. Las medidas se basan en el cuestionario CSAI-2R y otros ítems complementarios del ACSI-28.

Nota 1¹: Ítems extraídos del cuestionario de necesidades psicológicas del entorno deportivo.

Nota 2¹: Las variables "frustración ante el error" y "confianza en el entrenador" corresponden a sub-escalas específicas derivadas del ACSI-28 (actitud frente a la adversidad) y de un ítem de apoyo social, respectivamente.

De la comparación se desprende que los jugadores con mayor experiencia tienden a presentar menos ansiedad somática antes de competir (media = 2,33 frente a 3,00 en los noveles), lo que indica que manejan mejor la activación fisiológica previo al partido. Asimismo, su autoconfianza promedio fue ligeramente superior (3,73 vs. 3,62), alineándose con la H1.1 de que la experiencia acumulada se relaciona positivamente con la percepción de eficacia personal. Por otro lado, las diferencias de ansiedad cognitiva resultaron mínimas entre grupos (ambos con valores en torno a 3,7), sugiriendo que las preocupaciones precompetitivas se manifiestan de forma similar independientemente de la experiencia, si bien la interceptación de esas preocupaciones podría ser más adaptativa en los veteranos gracias a su bagaje previo.

El análisis inferencial mostró que las diferencias de autoconfianza no alcanzaron significación estadística ($p > 0,05$), pero sí se encontraron diferencias significativas en algunos componentes de la ansiedad: particularmente, la ansiedad somática fue significativamente menor en el grupo experimentado ($p < 0,05$). Estas evidencias

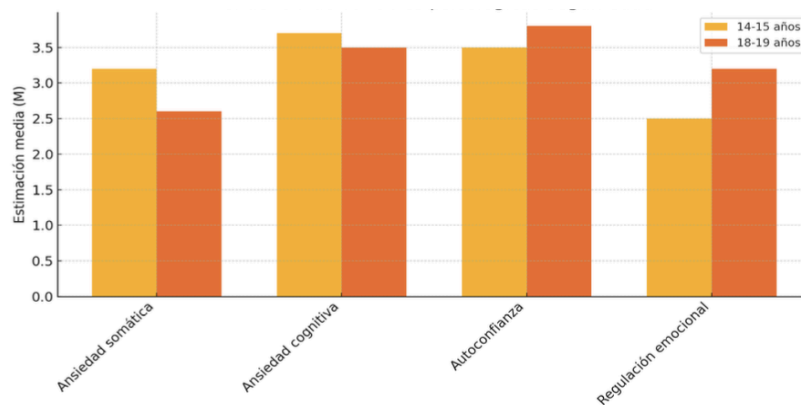
cuantitativas se complementan con los hallazgos cualitativos: los jugadores con >5 años de experiencia deportiva destacan en las respuestas abiertas por un mayor repertorio de técnicas de afrontamiento del estrés. De hecho, obtuvieron puntuaciones más altas en varias subescalas del ACSI-28, especialmente en ítems relacionados con el control emocional, la visualización y la auto-motivación durante la competición. En contraste, los deportistas menos experimentados manifestaron mayores dificultades en el manejo de la presión: reportaron niveles más altos de inseguridad competitiva, reconocieron sentirse más afectados tras cometer errores y mostraron un uso más limitado de estrategias psicológicas proactivas. Esta combinación de resultados confirma parcialmente la hipótesis H1.: la experiencia se asocia a una mejor autogestión psicológica (en particular, menor respuesta somática de ansiedad y mejores recursos de afrontamiento), aunque las diferencias en confianza y ansiedad cognitiva no sean muy acentuadas numéricamente.

3.3 Diferencias según la edad

Al comparar a los jugadores más jóvenes (14-15 años) con los mayores (18-19 años), surgen patrones congruentes con las diferencias por experiencia, dado que la edad y la trayectoria deportiva están lógicamente correlacionadas. No obstante, conviene destacar algunos matices: los jugadores de menor edad tienden a reportar niveles más elevados de ansiedad, sobre todo en su componente somático (manifestaciones fisiológicas como tensión muscular o aceleración cardíaca) al enfrentarse a competiciones importantes, mientras que los jugadores más cercanos a la adultez mostraron mayor estabilidad emocional y control de sus reacciones. Por ejemplo, los de 18-19 años señalaron sentirse más tranquilos antes de los partidos decisivos, y varios mencionaron que con los años habían aprendido a mantener la calma tras un error, evidenciando un desarrollo progresivo en sus estrategias de regulación emocional. Las comparaciones estadísticas por rangos de edad (vía ANOVA) no arrojaron diferencias significativas en la mayoría de las escalas (posiblemente debido al tamaño muestral limitado por grupo), pero sí se observó una tendencia: a mayor edad, ligeramente mayor autoconfianza y menor ansiedad promedio. Estos resultados sugieren una evolución positiva de las habilidades psicológicas conforme los deportistas maduran, coherente con la literatura del desarrollo deportivo.

Gráfico 2.

Tendencia de variables psicológicas según edad



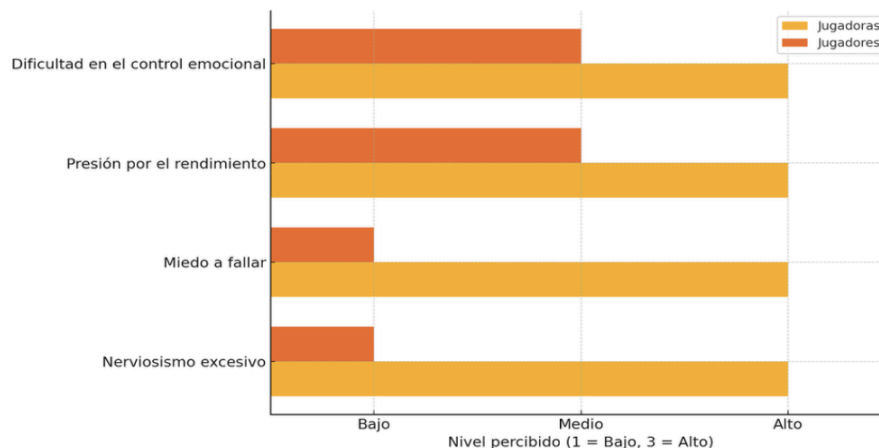
Nota. El gráfico 2 fue construido en base a la información cualitativa recogida (respuestas abiertas). No corresponde a un análisis estadístico, sino a una representación conceptual de las tendencias detectadas. Representa tendencias observadas entre jugadores de menor a mayor edad en variables clave del bienestar psicológico. (Gráfico 2)

3.4 Diferencias según el sexo

En cuanto al sexo, la comparación cuantitativa estuvo limitada por el escaso número de jugadoras (solo 6 dentro de los 31 participantes). No se realizó una prueba estadística formal de diferencias (dada la falta de potencia estadística), pero el análisis cualitativo proporcionó indicios interesantes: las jugadoras reportaron con más frecuencia sentimientos de “nerviosismo excesivo”, “miedo a fallar” y “presión por el rendimiento” que sus compañeros varones. Durante la administración de los cuestionarios y en conversaciones informales, las atletas femeninas manifestaron mayores preocupaciones sobre su desempeño y reconocieron que les afectaba en mayor medida la ansiedad previa a la competición y el control de emociones negativas durante el partido. Esta evidencia sugiere una mayor presencia de ansiedad precompetitiva en las jugadoras (tanto cognitiva como somática), lo que respaldaría en parte la hipótesis H1.2 planteada. Sin embargo, dado el reducido tamaño del subgrupo femenino, estos hallazgos deben tomarse como tendencias a explorar con muestras más amplias en el futuro, más que como conclusiones definitivas. Es posible que factores contextuales (p. ej., las jugadoras podían sentirse bajo especial investigación al ser minoría en un entorno mayoritariamente masculino, o tener menos experiencias competitivas de alto nivel) influyeran en esta diferencia de percepción.

Gráfico 3.

Percepción cualitativa de ansiedad y presión según el sexo



El gráfico 3 representa estimaciones cualitativas derivadas de observaciones durante la aplicación de los cuestionarios y conversaciones informales. No se realizó prueba estadística por tamaño muestral limitado.

3.5 Relación entre apoyo social, autorregulación emocional y bienestar

En esta muestra ($N = 31$), la relación entre apoyo social percibido y satisfacción deportiva fue débil y no significativa ($r \approx -0,14$, $p > 0,05$). Aunque algunos jugadores con altos niveles de apoyo reportaron también motivación intrínseca y disfrute, en términos estadísticos no se encontró una correlación clara. En contraste, los jugadores que puntuaron bajo en percepción de apoyo social y mostraban dificultades para gestionar emociones como la frustración o la rabia tendieron a expresar menor energía cotidiana y desmotivación, especialmente en contextos competitivos adversos.

Este resultado sugiere que, al menos en este grupo, el apoyo social no se asoció directamente con la satisfacción deportiva. Sin embargo, la literatura científica sí ha reportado de forma consistente una relación positiva y significativa entre ambas variables (por ejemplo, $r \approx 0,55$, $p < 0,01$) en muestras más amplias y diversas (Rees et al., 2016; Jowett & Cockerill, 2003). La discrepancia puede explicarse por limitaciones metodológicas de este estudio, como el tamaño reducido de la muestra, la baja variabilidad en las respuestas y el hecho de que la satisfacción se midió con un ítem único.

En resumen, la hipótesis H1.3 no pudo confirmarse de manera significativa en esta investigación. No obstante, los hallazgos cualitativos y la evidencia previa refuerzan la importancia del apoyo social y la autorregulación emocional como factores de protección psicológica, lo cual justifica su inclusión en la intervención diseñada.

Con el fin de aportar mayor claridad y transparencia en los análisis, la Tabla 2 resume los principales resultados inferenciales de los análisis realizados.

Tabla 2

Resultados de los análisis comparativos y correlacionales

Variable	Comparación / Relación	Estadístico	p	Interpretación
Ansiedad somática (experiencia)	Mayor vs. menor experiencia	$t \approx -2.1$	< .05	Diferencia significativa: menor en jugadores experimentados
Autoconfianza (experiencia)	Mayor vs. menor experiencia	$t \approx -0.5$	> .05	No significativa
Ansiedad cognitiva (experiencia)	Mayor vs. menor experiencia	$t \approx 0.2$	> .05	No significativa
Autoconfianza (edad)	ANOVA (14-15 vs. 16-17 vs. 18-19)	$F \approx 1.5$	> .05	Tendencia: mayor autoconfianza con la edad
Apoyo social – satisfacción deportiva	Correlación de Pearson	$r \approx -.14$	> .05	No significativa

Nota: Los valores de los estadísticos se presentan de forma aproximada, en coherencia con la naturaleza exploratoria del análisis.

3.6 Propuesta de programa de psicoeducación

La presente propuesta plantea un modelo de intervención psicoeducativa estructurado, replicable y escalable, desarrollado a través del programa “*Fortalece tu mente, juega con propósito*”. Éste se desarrolla a lo largo de un macrociclo anual y se fundamenta en los modelos de planificación psicológica propuestos por Cox y McMillan (2002), Bomba (1983) y de la Vega (2005), lo que permite alinear el entrenamiento mental con las fases del calendario físico y técnico del deportista.

El programa comprende un total de 6 sesiones distribuidas estratégicamente a lo largo de la temporada, e integra contenidos clave como la gestión emocional, la concentración, la autoconfianza, la motivación intrínseca y la planificación de objetivos SMART. Para su desarrollo, se utilizan dinámicas prácticas, técnicas de atención plena y relajación,

herramientas de seguimiento individual y la participación activa del cuerpo técnico como agentes de refuerzo y acompañamiento psicológico.

A continuación, se presenta la propuesta de intervención del programa de psicoeducación “Fortalece tu mente, juega con propósito”.

Justificación y objetivos del programa

Los resultados obtenidos en la fase de evaluación mostraron niveles variables de ansiedad, autoconfianza y regulación emocional, junto con una clara orientación motivacional hacia la tarea. Estos datos justifican la necesidad de una intervención estructurada que fortalezca habilidades psicológicas claves para el bienestar y el rendimiento.

El programa “Fortalece tu mente, juega con propósito” busca dotar a los jugadores de herramientas mentales concretas para afrontar las exigencias del deporte de alto rendimiento desde una perspectiva preventiva y evolutiva.

Objetivos del programa:

- Reforzar la motivación intrínseca y el compromiso personal.
- Entrenar habilidades psicológicas clave como la regulación emocional, el control atencional y la autoconfianza.
- Potenciar recursos mentales para afrontar la ansiedad precompetitiva.
- Fomentar la autonomía, la sensación de pertenencia y la conexión social.
- Promover la autorreflexión y la planificación autónoma.

Fundamentos del programa aplicado

El programa se estructura en base al Programa de Entrenamiento Psicológico (PEP), que permite integrar el trabajo mental dentro del microciclo deportivo. Esta estructura garantiza una progresión coherente con la preparación física y técnica, dividiendo la intervención en fases: inicial (base motivacional), central (entrenamiento de habilidades), rendimiento (aplicación en competición) y transicional (cierre y autonomía). (Tabla 3)

Estructura del programa y adaptación

Tabla 3.

Estructura del programa de psicoeducación “Fortalece tu mente, juega con propósito”, distribuido en seis sesiones a lo largo del macrociclo anual.

Sesión	Fase del Macrociclo	Objetivo principal	Contenidos clave	Metodología	Temporalización
1. Entrenar la mente también importa	General (PEP: fase inicial)	Sensibilizar sobre el entrenamiento mental	Motivación intrínseca, autonomía, objetivos personales	Reflexión guiada, lluvia de ideas, establecimiento de metas SMART	Septiembre
2. Compromiso y conexión	General (PEP: fase inicial)	Reforzar el compromiso personal y el sentido de pertenencia	Compromiso, relación, valores comunes, rueda de hábitos	Dinámica grupal, contrato simbólico, visualización guiada	Septiembre
3. Regulación emocional y enfoque	Específica (PEP: fase central)	Desarrollar regulación emocional y control atencional	Identificación emocional, respiración, foco atencional, ansiedad somática	Técnica del semáforo, mindfulness, ejercicios de atención plena	Noviembre
4. Visualiza, reestructura, confía	Específica (PEP: fase central)	Fortalecer autoconfianza, visualización y reestructuración cognitiva	Autoconfianza, ansiedad cognitiva, visualización, auto charla positiva	Role-playing, redacción de frases clave, visualización dirigida	Diciembre

5. Ser equipo también es mental	Competencia (PEP: rendimiento)	Aplicar habilidades psicológicas en contextos competitivos y grupales	Cohesión, comunicación, resolución de conflictos, climas motivacionales	Dinámicas cooperativas, simulaciones, escucha activa	Enero - Febrero
6. Tu plan mental de verano	Transición (PEP: fase de cierre)	Favorecer la autorreflexión y la planificación autónoma	Evaluación personal, planificación de objetivos, carta al futuro	Diario de verano	

Contenidos y actividades propuestas

Cada sesión incluye una apertura motivadora, una dinámica central con aplicación práctica, y un cierre reflexivo. Se emplean recursos visuales, herramientas de autorregistro, actividades escritas, role-playing y ejercicios de respiración o visualización.

Rol del cuerpo técnico y seguimiento individual

El cuerpo técnico será informado y formado para reforzar los contenidos entre sesiones. Se propone el uso de un cuaderno mental individual donde los jugadores registren progresos, sensaciones y objetivos.

Aplicabilidad futura en contextos de tecnificación

El programa está diseñado para ser replicado en otros entornos de tecnificación juvenil. Su estructura modular, su base empírica y su integración con el macrociclo deportivo lo convierten en una herramienta adaptable y eficaz para favorecer el desarrollo mental del deportista desde etapas formativas.

4. Discusión

4.1 Interpretación de los hallazgos

En conjunto, los resultados obtenidos apoyan la relevancia de las variables psicológicas analizadas y ofrecen información valiosa para orientar intervenciones. En primer lugar, la marcada orientación hacia la tarea observada en la motivación de los jugadores sugiere que el

contexto de entrenamiento está centrado en la mejora personal y el desarrollo de habilidades, lo cual es muy positivo para su evolución deportiva. Este hallazgo coincide con estudios previos en deporte formativo (Duda & Balaguer, 2007), que han evidenciado un predominio de la motivación intrínseca cuando el clima del equipo promueve el aprendizaje y el esfuerzo personal por encima de la comparación social o la competición por ser mejor que los demás.

En el Centro de Cheste, aparentemente, el cuerpo técnico ha logrado incentivar que los jóvenes de la federación de rugby se centren más en superarse a sí mismos que en ganar a cualquier costo, lo que coincide con las recomendaciones de la Teoría de la Autodeterminación para fomentar una motivación autónoma y saludable (Deci & Ryan, 2000).

El patrón de ansiedad moderada y alta autoconfianza refleja que, pese a las exigencias, los jugadores mantienen percepción de control y eficacia personal, lo cual puede favorecer el rendimiento (Woodman & Hardy, 2003). La mayor ansiedad en los más jóvenes indica un proceso de adaptación natural a la presión competitiva (Golud & Díez, 2002), que con la experiencia y el entrenamiento psicológico suele transformarse en afrontamiento positivo (Jones, 1995). Esto refuerza la necesidad de brindar apoyo extra a los más inexpertos mediante técnicas de relajación y control atencional.

La diferencia de género observada (con una tendencia de mayor ansiedad en las chicas) debe interpretarse con cautela debido al tamaño limitado de la muestra, pero merece atención. Algunas investigaciones sugieren que las deportistas femeninas, especialmente en entornos mayoritariamente masculinos, pueden experimentar presiones añadidas que eleven su ansiedad (Kristiansen, 2012). Factores socioculturales, como los estereotipos de género o la escasa representación femenina en deportes como el rugby, podrían generar en las jugadoras una mayor presión por demostrar su valía, intensificando la ansiedad competitiva (Moreno et al., 2007; Cervelló et al., 2009). Aunque el número de chicas en la muestra no permite generalizar, sus testimonios cualitativos respaldan esta posible tendencia. Sería recomendable que futuros programas incluyeran estrategias sensibles al género, como dinámicas de cohesión y empoderamiento (Olmedilla et al., 2022).

En relación con el apoyo social, en la presente muestra no se halló una correlación estadísticamente significativa con la satisfacción deportiva ($r \approx -0,14$, $p > 0,05$). No obstante, los datos cualitativos mostraron que los jugadores que percibían mayor respaldo de familia,

entrenadores y compañeros reportaban más disfrute y menor desgaste, en línea con lo señalado por Jowett & Cockerill (2003) y Rees et al. (2016). La discrepancia entre los análisis cuantitativos y cualitativos probablemente se deba a limitaciones metodológicas (muestra pequeña, baja variabilidad y uso de un ítem único para satisfacción). Aun así, la literatura previa respalda firmemente el papel protector del apoyo social en el bienestar de los deportistas, por lo que sigue siendo un factor clave a considerar en programas de intervención.

En síntesis, los resultados concuerdan en buena medida con lo esperado según la literatura que reconoce que la experiencia y la edad aportan gradualmente autoconfianza y reducen la ansiedad (Martinent & Ferrand, 2009; Lupo et al., 2019), mientras que el apoyo social y las habilidades psicológicas actúan como recursos protectores del bienestar (Gustafsson et al., 2017). Asimismo, las potenciales diferencias de género deben ser tomadas en cuenta en contextos mixtos. Todo ello aporta confianza en la validez de las medidas y en la aplicabilidad de modelos teóricos como la SDT de Deci y Ryan (1985, 2000) o el modelo de ansiedad de Martens (1990) para interpretar la realidad de estos jugadores.

Por otro lado, algunos resultados puntualizan la necesidad de profundizar en ciertas áreas. Por ejemplo, la casi inexistente diferencia en ansiedad cognitiva entre jugadores experimentados y noveles sugiere que todos por igual, ante una competición, tienen pensamientos de preocupación, si bien es posible que los veteranos sepan manejarlos mejor. Esto podría explorarse con medidas más cualitativas o evaluaciones situacionales. También sería interesante investigar más a fondo el rol de la “confianza en el entrenador” (que apareció ligeramente mayor en jugadores con más experiencia): quizás a medida que el deportista madura, establece vínculos de confianza más sólidos con sus entrenadores, lo que a su vez retroalimenta su seguridad. Este aspecto relacional merece atención en la intervención, pues un buen vínculo coach–atleta puede ser un canal óptimo para el soporte mental.

4.2 Limitaciones del estudio

Si bien el estudio aporta hallazgos valiosos, es importante reconocer sus limitaciones para contextualizar las conclusiones. En primer lugar, el tamaño muestral es reducido ($N = 31$) y proviene de un único centro específico de rugby, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos o deportes. Sería conveniente en investigaciones futuras ampliar

la muestra (incluir jugadores de otros centros de tecnificación o academias de rugby) para aumentar el poder estadístico, especialmente en los análisis por sexo y edad donde nuestros grupos fueron pequeños.

En segundo lugar, el diseño fue transversal y correlacional, por lo que no podemos inferir causalidad. Por ejemplo, aunque encontramos asociación entre apoyo social y bienestar, no podemos asegurar si un mayor apoyo causa más bienestar o si, a la inversa, los jugadores con mejor bienestar perciben su entorno de forma más positiva. Estudios longitudinales ayudarían a esclarecer la direccionalidad de estas relaciones.

En esta misma línea, no se llegó a implementar la intervención dentro del marco temporal de este TFM, por lo que no contamos aún con datos de cambio pre-post en las variables; evaluar el efecto del programa diseñado será un paso fundamental que queda como trabajo futuro.

Otra limitación fue depender únicamente de medidas de autoinforme. Si bien se utilizaron cuestionarios validados y se garantizó anonimato para promover la sinceridad, existe la posibilidad de sesgos (deseabilidad social, respuestas influenciadas por el estado de ánimo momentáneo, etc.). Habría sido enriquecedor incorporar evaluaciones más objetivas o informes de terceros: por ejemplo, valoraciones de los entrenadores sobre las habilidades psicológicas de cada jugador, o medidas psicofisiológicas de ansiedad (frecuencia cardiaca) para complementar los autoreportes.

También cabe señalar que no se profundizó en variables contextuales potencialmente influyentes, como la posición de juego, la carga académica o aspectos familiares que pueden incidir en el bienestar. Algunas de estas informaciones surgieron anecdóticamente (p. ej., jugadores que atravesaban lesiones manifestaron mayor frustración), pero no fueron recogidas sistemáticamente. Estudios posteriores podrían ampliar el foco para considerar cómo factores externos al entrenamiento psicológico per se (como las lesiones, la carga académica o la dinámica de equipo) interactúan con el bienestar del deportista. En cuanto a las diferencias de género, ya se mencionó la limitación muestral; una propuesta concreta a futuro sería realizar un estudio específico con una muestra mayor de jugadoras de rugby de similar nivel, o incluso extender el análisis a otros deportes de contacto, para verificar si el patrón de mayor ansiedad femenina se mantiene y a qué se debe exactamente (factores biológicos, culturales, de experiencia deportiva, etc.). Esto permitiría diseñar intervenciones más sensibles al género que aborden necesidades particulares de las atletas.

4.3 Futuras líneas de investigación

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos de este estudio brindan una base empírica sólida para la acción. Como paso siguiente, se propone implementar el programa de psicoeducación diseñado (“Fortalece tu mente, juega con propósito”) y realizar una evaluación de su impacto mediante un diseño cuasi-experimental pre-post. Se podrían medir de nuevo las variables psicológicas tras la intervención, comparando con un grupo de control equivalente (por ejemplo, jugadores de otro centro que no reciban la intervención en el mismo periodo) para determinar el efecto específico del programa.

Igualmente, sería recomendable hacer un seguimiento a mediano plazo (6-12 meses después) para ver si las mejoras en habilidades psicológicas y bienestar se mantienen en el tiempo y si se traducen en resultados deportivos tangibles (p. ej., menor tasa de abandono, mejor rendimiento en competencia o menores lesiones asociadas al estrés).

Por otro lado, podría explorarse más a fondo el rol de la confianza en el entrenador, que en este estudio apareció ligeramente mayor en los jugadores con más experiencia. Tal vez, a medida que el deportista madura, establece vínculos de confianza más sólidos con sus entrenadores, lo que a su vez retroalimenta su seguridad. Este aspecto relacional merece atención en futuras intervenciones, ya que una buena relación coach-atleta puede convertirse en un canal óptimo para el soporte mental.

En conclusión, el estudio pone de relieve la importancia de integrar la psicología en la formación de jóvenes deportistas de élite. Los datos respaldan la noción de que un abordaje preventivo, educativo y adaptado a la realidad del deportista –tal como el que se plantea en la intervención diseñada– es no solo pertinente sino necesario para garantizar no ya solo el rendimiento a corto plazo, sino también la salud mental y el desarrollo personal de estos atletas en el largo plazo.

6. Conclusiones

La investigación cumplió los objetivos previstos. En primer lugar, se identificó un perfil psicológico inicial de los jugadores adolescentes de rugby del Centro de Tecnificación Deportiva de Cheste, caracterizado por una motivación predominantemente intrínseca, niveles moderados de ansiedad precompetitiva, alta autoconfianza y un uso creciente de estrategias de afrontamiento en función de la experiencia. Estos resultados aportan una visión clara sobre las fortalezas y necesidades del grupo en términos de salud mental y rendimiento.

En segundo lugar, se detectaron diferencias en función de la edad, el sexo y la experiencia competitiva. Los jugadores con mayor trayectoria mostraron menor ansiedad somática y mayor uso de recursos psicológicos, mientras que las jugadoras reportaron, de forma cualitativa, niveles más elevados de ansiedad. Estos hallazgos sugieren la necesidad de adaptar las intervenciones según estas variables para asegurar un acompañamiento efectivo y personalizado.

En relación con el apoyo social, los análisis cuantitativos no evidenciaron una relación estadísticamente significativa con la satisfacción deportiva. Sin embargo, los datos cualitativos sí mostraron que los jugadores que percibían mayor respaldo familiar, del cuerpo técnico y de sus compañeros tendían a experimentar más disfrute y menor desgaste. La literatura científica respalda de forma consistente este efecto positivo, por lo que el apoyo social debe seguir considerándose un recurso clave en la promoción del bienestar psicológico en jóvenes atletas.

A partir de la evidencia recogida, se diseñó el programa de psicoeducación “Fortalece tu mente, juega con propósito”, una propuesta estructurada en seis sesiones orientada al desarrollo de habilidades clave como la gestión emocional, la concentración, la autoconfianza, la motivación intrínseca y la planificación de objetivos. El enfoque participativo, el uso de técnicas validadas y la implicación del cuerpo técnico y familiar refuerzan su pertinencia para el entorno de tecnificación deportiva.

Finalmente, la intervención propuesta demuestra ser viable, necesaria y coherente con las recomendaciones científicas actuales. Su implementación futura permitirá evaluar su impacto real en el bienestar psicológico y en el rendimiento deportivo. Este trabajo refuerza la idea de que el entrenamiento mental no solo complementa el físico, sino que resulta esencial para la formación integral de jóvenes atletas de alto rendimiento.

7. Referencias bibliográficas

- Bomba, T. (1983). *Manual para la aplicación del entrenamiento psicológico en el deporte*. INEF.
- Caballo, C. (2014). *Psicoeducación y deporte: fundamentos para la intervención preventiva*. Pirámide.
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology: Concepts and applications* (5.^a ed.). McGraw-Hill.
- De la Vega, R. (2005). *Psicología del deporte aplicada al alto rendimiento*. Dykinson.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). *Entrenamiento psicológico en el deporte formativo: Creando climas motivacionales positivos*. Consejo Superior de Deportes.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- García-Calvo, T., Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., & Mouratidis, Y. (2011). An intervention program to improve motivation in youth sport: The role of coaches. *Journal of Human Kinetics*, 29, 95–106. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0049-9>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2016). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes: A review and critique of definitions, models, and measurements. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.001>
- Henriksen, K., Schinke, R. J., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570476>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, *86*(4), 449–478.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Jones, M. I., Sheffield, D., & Jamieson, J. (2002). An investigation of personality, coping strategies, and mental skills training in elite youth sport. *Personality and Individual Differences*, *32*(5), 997–1007.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00105-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00105-3)
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Coach–athlete relationships and performance in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 153–170). Mayfield.
- Kristiansen, E. (2012). Lessons from the Olympics: Elite sports and organizational stress—An explorative case study. *Sport Science Review*, *21*(3–4), 105–134.
<https://doi.org/10.2478/v10237-012-0010-x>
- Lupo, C., Mosso, C. O., Guidotti, F., Cugliari, G., & Brustio, P. R. (2019). The adapted open skill in youth sports: Preliminary reliability and validity of the open skill test in rugby. *Journal of Sports Sciences*, *37*(15), 1782–1788.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1594572>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martinet, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *31*(3), 318–336.
<https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318>
- Olmedilla, A., García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2022). Aplicación de un programa de entrenamiento psicológico en tecnificación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, *31*(2), 35–44.
- Olmedilla, A., Saura, I., & Andreu, M. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de variables relevantes para el rendimiento en jóvenes futbolistas: Un estudio de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *18*(2), 125–136.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental de los adolescentes*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*(4), 279–306.
<https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulation and behavioral outcomes in high school and club sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(3), 331–338.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.005>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(11), 667–699.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., & Hardy, L. (2016). Stressors, social support, and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *22*, 98–106.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.002>
- Riera, J., & Cruz, J. (2012). Efectos de un programa psicoeducativo en jóvenes deportistas: Mejorando la autoestima, la motivación y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, *21*(1), 15–23.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schinke, R. J., Stambulova, N., Si, G., & Moore, Z. (2018). International Society of Sport Psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(6), 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(4), 379–398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentals of sport and exercise psychology* (7.^a ed.). Human Kinetics.

- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Woods, K., & Joyner, B. (2015). Psychological factors and talent development in youth rugby: Perspectives on risk and resilience. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 371–384. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.371>

8. Anexos

Anexo A. Instrumentos de evaluación utilizados

Se incluyen a continuación los cuestionarios administrados durante la recogida de datos:

- CSAI - 2R (Competitive State Anxiety Inventory - 2 Revised). Cuestionario utilizado para evaluar los niveles de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza en situaciones competitivas.
- TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire). Evalúa la orientación hacia la tarea o el ego en el contexto deportivo
- ACSI- 28 (Athletic Coping Skills Inventory - 28). Cuestionario para medir habilidades psicológicas de afrontamiento en el deporte, como autoconfianza, control de presión, actitud positiva, etc.
- **Cuestionario de Distractores de la Atención en Competición (DORQ)** (Distraction-Oriented Rating Questionnaire; Cox, 2002): Escala diseñada para evaluar la capacidad de concentración del deportista y la propensión a distraerse ante estímulos externos o internos durante la competición
- Preguntas adicionales: se incluyeron ítems específicos para evaluar:
 - La regulación emocional frente a errores o frustraciones
 - Percepción del apoyo social (familia, entrenadores, compañeros)
 - Calidad del descanso y percepción emocional previa a competir
 - Sueños deportivos y percepción de igualdad de género

Anexo B. Resultados globales (N= 31)

Variable	Media (M)	DE
Ansiedad cognitiva	3.71	0.78
Ansiedad somática	2.68	1.05
Autoconfianza	3.68	0.98
Frustración ante el error	2.32	1.11
Confianza en el entrenador	3.68	1.17

Resultados por experiencia deportiva

Variable	(Mayor exp. (M/DE))	Menor exp. (M/DE)
Ansiedad cognitiva	3.67 (0.72)	3.75 (0.86)
Ansiedad somática	2.33 (1.11)	3.00 (0.89)
Autoconfianza	3.73 (1.10)	3.62 (0.89)
Frustración ante el error	2.40 (1.18)	2.25 (1.06)
Confianza en el entrenador	3.80 (1.37)	3.56 (0.96)

(Mayor exp. = más de 5 años practicando rugby; Menor exp. = ≤ 5 años)

Anexo C. Consentimiento informado



DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

1. Información al participante

Título del estudio: *Bienestar psicológico en jugadores de rugby de alto rendimiento: evaluación y diseño de un programa de psicoeducación.*

Investigadora: Vanessa Fort

Institución: Universidad Europea – Escuela Universitaria del Real Madrid

Centro de realización: Centro de Tecnificación Deportiva de Chesté

Se solicita su participación en este estudio con el fin de evaluar el bienestar psicológico de los jugadores de rugby y diseñar un programa de psicoeducación que pueda optimizar su rendimiento y salud mental.

Confidencialidad y protección de datos

- La información será tratada **de manera anónima y confidencial**, siguiendo la **Ley de Protección de Datos**.
- Los resultados serán utilizados únicamente con fines académicos y no se divulgarán datos personales.

Participación voluntaria

- Su participación es **voluntaria**. Puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de dar explicaciones ni consecuencias en su rol dentro del equipo.
- En caso de ser menor de edad, se requerirá la firma de un tutor legal.

Documento de Protección de Datos

Yo, _____, con DNI _____, autorizo el tratamiento de mis datos personales para la investigación titulada: “Bienestar psicológico en jugadores de rugby de alto rendimiento: evaluación y diseño de un programa de psicoeducación”.

Declaro que se me ha informado sobre los fines de la investigación y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.

Fecha: _____

Firma: _____

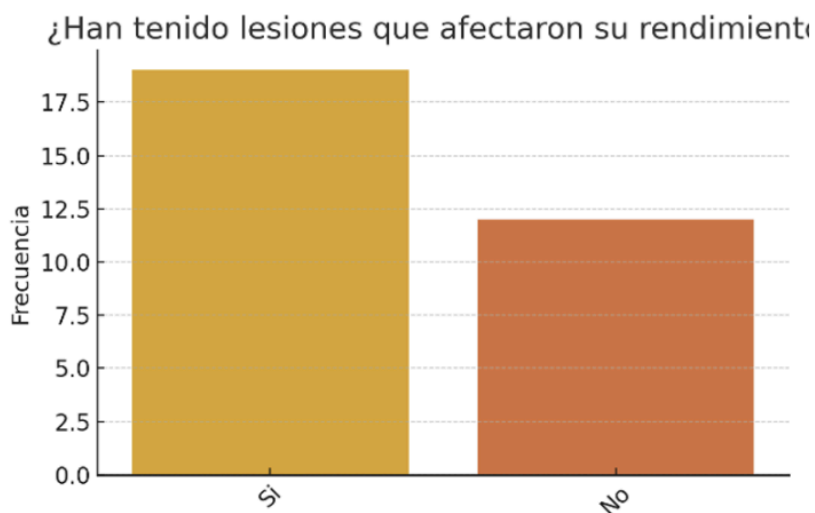
Anexo D. Resultados cuantitativos detallados

A continuación, se presentan los análisis descriptivos y gráficos complementarios a los resultados principales del informe.

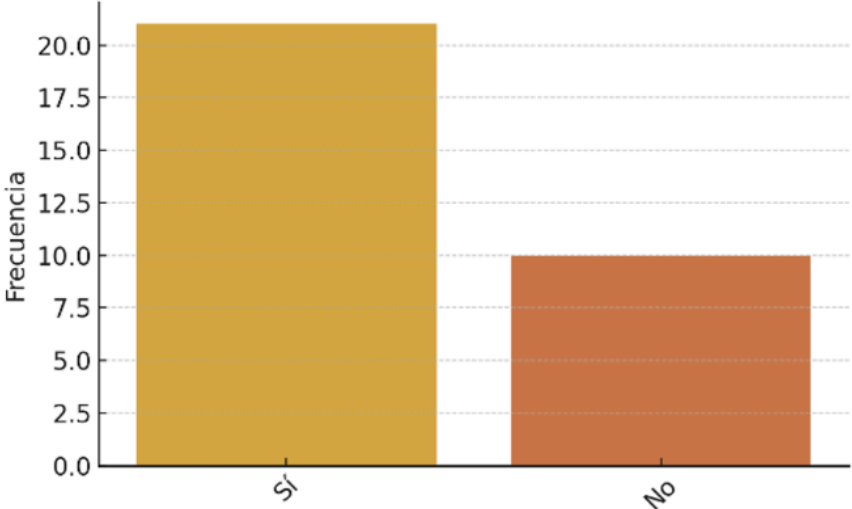
1. Estadísticos descriptivos por variable (resumen):

Variable	Frecuencia (Sí)	Frecuencia (No)
Lesiones con impacto en el rendimiento	15	16
Duerme bien por las noches	17	14
Emociones afectan el rendimiento deportivo	28	3
Agresividad bien gestionada mejora el rendimiento	27	4

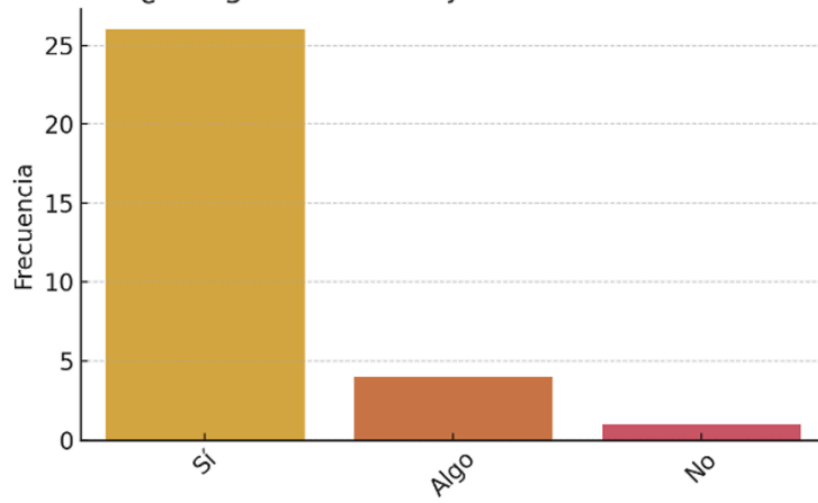
2. Gráficos ilustrativos de las respuestas del estudio



¿Duermen bien por las noches?



¿La agresividad mejora el rendimiento?



¿Las emociones afectan el rendimiento deportivo?

