¨Estrategias de intervención utilizadas por psicólogos deportivos para fortalecer la resiliencia y el afrontamiento en atletas de Artes Marciales Mixtas (MMA) ante resultados negativos en contextos competitivos¨

Tutora: Estela Noemí Borgo

Tesista: Francisco Audisio

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Facultad de psicología y relaciones humanas

2026

Índice

Resumen 1
Introducción 1
Pregunta de investigación 2
Objetivos 2
Objetivo General 2
Objetivos Específicos 3
Antecedentes 3
Marco Teórico 6
1. Psicología del Deporte 6
1.1 ¿Qué no es la Psicología del deporte? 7
1.2 Psicología del deporte 7
1.3 Psicología clínica 8
1.4 Diferencias y puntos de contacto entre Psicología Clínica y Psicología del Deporte ..9
1.5 Enfoque y áreas de trabajo del psicólogo en el deporte 11
2. Estrategias y técnicas de intervención psicológica en el deporte 12
2.1 Modelo cognitivo-conductual 13
2.2 Reestructuración cognitiva 14
2.3 Mindfulness 15
2.4 Visualización 19
3. Artes marciales mixtas (MMA) como disciplina deportiva 21
3.1 Demandas psicológicas del MMA en contextos competitivos 22
4. Resultados negativos y afrontamiento en deportistas de MMA 22
4.1 Factores que mejoran la generalización de afrontamiento 24
5. Resiliencia en el deporte 25
Marco metodológico 30
Área de estudio 30
Tipo de estudio 30
Población y muestra 30
Instrumento de Recolección de Datos 30
Consideraciones éticas 31
Interpretación y análisis de los datos 31
Afrontamiento 32
Resiliencia 35
Estrategias de intervención 36
Conclusiones 38

Referencias Bibliográficas.....41
Anexo.....44
Anexo 1.....44
Anexo 2.....45

Resumen

El objetivo de esta investigación consistió en describir las estrategias de intervención utilizadas por psicólogos deportivos para trabajar la resiliencia y el afrontamiento en atletas de artes marciales mixtas (MMA) ante resultados negativos en la competencia. Se empleó una metodología cualitativa, descriptiva y transversal con entrevistas semiestructuradas a cinco psicólogos del deporte, seleccionados por muestreo no probabilístico. Se espera que los resultados aporten información valiosa para el fortalecimiento de intervenciones psicológicas aplicadas a contextos de combate competitivo. Los resultados mostraron que los profesionales conciben su labor como un acompañamiento integral que abarca tanto el rendimiento como la salud mental del atleta. Predominan las estrategias enmarcadas en el modelo cognitivoconductual, combinadas con técnicas de visualización, mindfulness, respiración consciente y reestructuración cognitiva. Estas herramientas buscan no solo optimizar la preparación psicológica, sino también facilitar procesos de afrontamiento y resignificación de la derrota, promoviendo el aprendizaje, la autoconfianza y la recuperación emocional. En este sentido, la resiliencia emerge como una capacidad dinámica que se entrena a lo largo de todo el proceso deportivo, permitiendo que el peleador transforme la adversidad en crecimiento personal y fortalezca su equilibrio mental dentro y fuera del octágono.

Palabras claves: Artes Marciales Mixtas, Psicología Deportiva, Estrategias de Intervención, Estrategias de afrontamiento, Resiliencia

Introducción

En el ámbito competitivo, los atletas se enfrentan continuamente a situaciones de exigencia que desafían sus capacidades físicas, técnicas y psicológicas. Esta exigencia se intensifica aún más en deportes de combate como las artes marciales mixtas (MMA), donde la intensidad física, el componente individual y la exposición al resultado convierten cada competencia en un escenario de alta presión emocional (Weinberg & Gould, 2014). En este contexto, los resultados negativos, como las derrotas o el bajo rendimiento, pueden afectar profundamente la motivación, la autoconfianza y la continuidad del proceso competitivo (Reche, Tutte & Ortín, 2014).

Ante estas situaciones adversas, la resiliencia se constituye como una capacidad psicológica fundamental. Lejos de ser un rasgo estático, se trata de un proceso dinámico que permite afrontar la adversidad, adaptarse positivamente y emerger fortalecido (González Gutiérrez, 2022). En los deportes de combate, esta habilidad resulta clave para sostener el rendimiento emocional y competitivo. Ortiz-Franco et al. (2024) encontraron que los deportistas con mayor resiliencia manifiestan mayor estabilidad emocional y afrontamiento eficaz ante situaciones desfavorables.

El psicólogo del deporte juega un rol estratégico en este proceso, ya que puede intervenir activamente para fortalecer la resiliencia del atleta. Estrategias como la visualización, el trabajo con metas, la atención plena (mindfulness) o la reestructuración cognitiva son herramientas reconocidas por su eficacia en contextos de alta exigencia psicológica (Weinberg & Gould, 2014;). Sin embargo, a pesar de su relevancia, existen escasas investigaciones que exploren específicamente cómo los psicólogos deportivos abordan estas estrategias en atletas de MMA tras resultados negativos, situación frecuente pero aún poco sistematizada desde la investigación aplicada.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias de intervención que utilizan los psicólogos deportivos orientadas a fortalecer la resiliencia y el afrontamiento en atletas de Artes Marciales Mixtas, específicamente tras resultados negativos en contextos competitivos?

Objetivos

Objetivo General

Describir las estrategias de intervención utilizadas por los psicólogos deportivos para fortalecer la resiliencia y el afrontamiento en atletas de artes marciales mixtas frente a resultados negativos en la práctica competitiva.

Objetivos Específicos

- Identificar las estrategias más frecuentes utilizadas por los psicólogos deportivos para trabajar la resiliencia y el afrontamiento tras resultados negativos en atletas de MMA.
- Describir cómo se implementan dichas estrategias en el proceso de acompañamiento posterior a la competencia.
- Explorar cómo los psicólogos adaptan sus intervenciones según el impacto emocional, cognitivo y deportivo que generan los resultados negativos en cada atleta.

Antecedentes

Se ha realizado una búsqueda de antecedentes a través de las bases de datos "Google académico", "Scielo" y "Redalyc".

Según Harpold (2017) examinó las habilidades mentales de seis atletas amateurs de artes marciales mixtas (MMA) durante los entrenamientos y la competición, con el objetivo de indagar en los pensamientos y percepciones necesarios para alcanzar el éxito en las peleas. Su investigación, de carácter cualitativo y enmarcada en un enfoque humanístico, se llevó a cabo mediante entrevistas privadas, tanto telefónicas como presenciales. Para el análisis de los datos, Harpold conformó un equipo que trabajó en diferentes fases con el fin de identificar información relevante y extraer los temas subyacentes. Los hallazgos principales se organizaron en torno a la confianza, la visualización y el ensayo mental, la regulación de la activación, la fortaleza mental y la motivación. Cada una de estas categorías incluyó subtemas más específicos, tales como el diálogo interno, la exploración y el control de la respiración. A partir de las entrevistas, los investigadores observaron resultados positivos de manera consistente en los atletas de MMA, confirmando que estos utilizan técnicas de la psicología del deporte y que discuten habitualmente constructos ampliamente abordados en la literatura, como la confianza y la fortaleza mental.

Posteriormente, Andrade et al. (2020) realizaron una revisión sistemática en la que incluyeron ocho estudios que cumplían con criterios de elegibilidad. Dichos trabajos abordaron variables psicológicas como el miedo, la agresión, el control emocional, la confianza, la fortaleza mental, la motivación, la regulación de la activación, el afrontamiento, el uso de la terapia racional

emotiva conductual en luchadores de MMA, así como la experiencia de combate y la vivencia de la competición. Cabe destacar que el 75 % de los estudios revisados se enfocaron en atletas profesionales y que la mayoría de las investigaciones (n = 5) emplearon metodologías cualitativas. Como conclusión, Andrade et al. (2020) señalaron cuatro hallazgos principales: (1) los luchadores cuya fuente principal de ingresos proviene del deporte presentan mayores niveles de estrés; (2) el mayor temor de los atletas, tanto profesionales como amateurs, es la derrota o la lesión; (3) los competidores suelen enfrentar estos miedos considerando cada pelea como "otro día en la oficina" y utilizando un discurso interno positivo; y (4) a pesar del crecimiento de las MMA, la escasez de investigaciones en el área de la psicología deportiva constituye una dificultad, ya que los luchadores tienden a no reconocer su importancia.

Según Reche-García, Martínez-Rodríguez, Gómez-Díaz y Hernández-Morante (2020), el ejercicio físico (EF) es una práctica sistematizada y orientada a un objetivo (salud, rendimiento, etc.) de actividad física. Dadas las respuestas a nivel fisiológico y cognitivo que genera, este puede influir en diversos factores psicosociales. El objetivo de este estudio fue conocer la prevalencia del riesgo de dependencia al EF y de resiliencia por deporte (colectivo, individual o combate) y analizar las diferencias, teniendo en cuenta el sexo, edad, dedicación deportiva y años de experiencia deportiva. Participaron 278 deportistas (194 varones, 84 mujeres). Se administró la Escala de Dependencia del Ejercicio-Revisada y la Escala de Resiliencia.

Los resultados mostraron una menor sintomatología de riesgo de dependencia al EF y elevados niveles de resiliencia en deportes de combate frente al resto. En deportes individuales se encuentra una menor resiliencia a medida que van pasando los años de experiencia. En la modalidad colectiva se hallaron diferencias por sexo, mostrando las mujeres mayor resiliencia que los hombres.

Según Juca Buestan (2024) que analizó la ansiedad precompetitiva en deportistas de jiu-jitsu de cinturón blanco, incluyo en su trabajo los aportes de Domínguez (2015), donde a nivel latino americano, en el país de Guatemala usan información teórica y estadística recolectada en un estudio de campo, el cual consistió en la medición de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por 30 deportistas guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad con escolaridad de sexto primaria a universitario, retirados o lesionados de la disciplina deportiva que practicaban (Domínguez 2015).

Dicho estudio utilizo el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), cuyos resultados se presentan a través de las estrategias, resolución de problemas, autocritica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social (Domínguez 2015).

En el estudio de Domínguez (2015) obtuvo que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por la población evaluada fueron Resolución de problemas, Retirada Social y Autocritica, siendo estas 3 las que mayor puntaje tuvieron.

Por otra parte, se observó que en cuarto lugar se encuentra la estrategia de Expresión Emocional, con una media 10.37 y una desviación estándar de 1.54, en quinto lugar, se encuentra la estrategia de Pensamiento Desiderativo, con una media de 9.97 y una desviación estándar de 1.97, en sexto lugar se encuentra la estrategia de Reestructuración Cognitiva, con una media de 9.8 y una desviación estándar de 1.61.

Por último, se concluyó que en séptimo lugar se encuentra la estrategia de Apoyo Social, con una media de 9.7 y una desviación estándar de 1.58 y en último lugar se encuentra la estrategia de afrontamiento de Evitación de Problemas, con una media de 9.37 y una desviación estándar de 1.61 (Domínguez, 2015).

Marco Teórico

En el presente trabajo se realizó una aproximación a la Psicología del Deporte, desarrollando sus principales características teóricas y áreas de intervención. A partir de esta base conceptual, se abordó la problemática específica que motivo esta investigación, integrando los aportes relevantes del campo en relación con el objeto de estudio.

1. Psicología del Deporte

Comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento. La psicología del deporte se aplica a una amplia base poblacional, si bien algunos profesionales la usan para ayudar a deportistas de elite a alcanzar su máximo rendimiento, muchos psicólogos deportivos trabajan más con niños, personas con incapacidades físicas o mentales, personas mayores y público en general (Weinberg & Gould,1999).

Los profesionales de la Psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

- ✓ Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento. Su atención se centra por igual en el aprendizaje (proceso), en la ejecución (perfeccionamiento técnico) y en la competición (rendimiento).
- ✓ Comprender como la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital.

Entonces, la psicología del deporte no es solamente para "deportistas problemáticos" ni para deportistas de alto rendimiento, sino que estudia a todas las personas que se encuentran en una situación deportiva, tanto los deportistas como el entrenador, los demás integrantes del cuerpo técnico, la familia los dirigentes, los árbitros y jueces, el público, los periodistas, etc., hasta los psicólogos mismos y sus intervenciones son objeto de estudio, y a las diferentes interacciones que se lleven a cabo entre ellos, con el fin de hacer la experiencia deportiva más completa, enriquecedora y sana para todas. Abarca desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento; investigando los motivos que acercan a los niños, jóvenes y adultos al deporte, los factores que los mantienen en la práctica activa y las causas que producen el abandono.

Asociada a la Psicología del deporte está la Psicología del ejercicio físico que estudia el comportamiento de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad física y los efectos (emocionales y psicológicos) que el ejercicio físico tiene sobre las personas. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos, tanto de poblaciones normales como especiales. Esta área, que nació como una especie de rama de la Psicología del deporte, actualmente ha merecido un desarrollo secuencial e incluso entidad en sí misma (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002).

Como la Psicología del deporte es el estudio y la aplicación de principios de la psicología general a un ámbito delimitado (el deportivo), muchas de sus técnicas y principios se pueden aplicar a cualquier aspecto de la vida donde alguien tiene que desempeñarse, con la búsqueda del bienestar y la auto superación personal como fin último.

1.1 ¿Qué no es la Psicología del deporte?

No es Psicología clínica, ni psicoanálisis, ni un tratamiento o una terapia para personas que tienen alguna enfermedad (depresión, adicciones, psicosis, etc.). En el deporte el psicólogo trabaja primordialmente buscando la mejora en el rendimiento, aunque sin descuidar los aspectos relacionados con la salud mental y física del deportista.

La Psicología del deporte es un trabajo individualizado, según las necesidades que cada persona, equipo y situación planteen. También hay muchas personas que piensan que se nace con determinadas cualidades mentales, sin embargo, está ampliamente comprobado, a través de repetidas experiencias, que estas habilidades se pueden aprender, entrenar y mejorar. La inclusión de un psicólogo o la aplicación de técnicas psicológicas no traerá resultados inmediatos o soluciones instantáneas, los progresos se ven a través de una aplicación y práctica regulares. Las habilidades mentales deben entrenarse, y el cambio de actitudes y el mantenimiento de nuevas conductas requiere cierto tiempo (Giesenow, 2004).

1.2 Psicología del deporte

Se ocupa de la asistencia a deportistas y equipos, así como del asesoramiento a entrenadores, profesores de educación física, preparadores físicos, directivos de instituciones deportivas, árbitros, etc. Existe en el mundo un predominio del marco teórico integrado por el enfoque cognitivo-comportamental. El asesoramiento y la asistencia se encuentran enfocados hacia optimizar los recursos personales del deportista asociados con el rendimiento en la actividad física que le compete. Así como también a contribuir en el mejoramiento de la calidad del manejo técnico y de la comunicación.

Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar y conocer el estado personal de los factores psicológicos reguladores en la disciplina deportiva

específica. Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo del estrés, control de la ansiedad y del miedo, confianza, entre otras numerosas variables que pueden ser entrenadas. El ámbito de trabajo del profesional es amplio, dado que la atención psicológica deportiva no queda restringida al espacio del consultorio, sino que se extiende hacia el campo mismo de la actividad física: cancha, gimnasio, club, etc. y/o el laboratorio. Los plazos temporales para obtener los objetivos fijados se encuentran en una directa relación con la conceptualización y clasificación de los tiempos en el deporte (pretemporada, temporada; entrenamiento, competencia, etc.).

La propia persona del psicólogo deportivo comparte un mayor número de situaciones y experiencias con los atletas (entrenamientos, torneos, finales, tiempo libre, concentraciones).

El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. La diferencia está dada por la posibilidad de que, con el consentimiento del deportista, el psicólogo del deporte intercambie información acerca del atleta con el cuerpo técnico, entrenadores, etc., con el fin de diagramar futuras intervenciones sobre aquél.

1.3 Psicología clínica

Se ocupa de la atención de pacientes: individuales, grupos; parejas, familias; niños, adultos, gerontes. Existen cientos de enfoques teóricos, aunque se pueden englobar, a grandes rasgos, en tres corrientes: cognitivo-comportamental, psicoanálisis y humanista/existencial. De acuerdo con el marco del terapeuta, quienes acuden a la consulta son denominados pacientes, clientes, consultantes. La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos psíquicos. Según el marco teórico, son denominados síntomas, quejas, problemas, conflictos. Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar cuadros clínicos, mecanismos de defensa, etcétera. Se pueden instrumentar diversas técnicas psicoterapéuticas, según el paradigma al que adscriba el terapeuta y de acuerdo a las necesidades, características y objetivos del paciente solicitante (paciente, cliente, consultante) (Giesenow, 2004).

Los tratamientos clínicos, en general, son desarrollados en consultorios (que pueden o no formar parte de estructuras mayores, como hospitales o centros de salud, o en los casos clínicos atendidos en instituciones privadas que presentan condiciones contextuales relativamente estables y planificadas (agenda). La planificación de los períodos temporales de las intervenciones y la frecuencia de sesiones es determinada en función de los objetivos y la perspectiva teórica del profesional a cargo de éstas.

La persona del terapeuta, en general, presenta una menor exposición de su vida privada (sus preferencias, costumbres, experiencias) y una mayor asepsia general frente al paciente.

La práctica clínica está regida por el secreto profesional. Con la debida autorización del cliente/paciente/consultante, el terapeuta puede (según la situación y la epistemología que lo regula) grabar, filmar o compartir el material trabajado con otros colegas, a fin de perfeccionar su método de tratamiento y contribuir al mejoramiento de la calidad de su atención (Giesenow, 2004).

1.4 Diferencias y puntos de contacto entre Psicología Clínica y Psicología del Deporte

La Psicología del deporte tiene un ámbito de aplicación delimitado, lo que permite, en alguna medida, afirmar que la diferencia de otras áreas, como la clínica. Al respecto, el profesor Nacioniene (2001) presento un cuadro claro, donde se pueden diferenciar estas dos especialidades que se encuentran, con algunas modificaciones.

Si bien desde el punto de vista pedagógico es muy clarificador y útil realizar la distinción entre Psicología del deporte y Psicología clínica, en la práctica la división no es tan nítida. Esto ha llevado a algunos psicólogos a conceptualizar las diferencias entre estos dos ámbitos de aplicación y estudio como un continuo, con muchos grises en el medio, y no una división tan tajante (dicotómia) del estilo blanco/negro. Este continuo también se hace evidente al considerar los métodos y técnicas que se emplean en Psicología del deporte, muchas de ellas tienen su origen y aplicación en el ámbito clínico. En la práctica diaria esto se evidencia claramente. Es común que algunas consultas que le llegan al psicólogo del deporte que esta trabajando con un equipo, por más que se haga previamente una explicación aclaratoria sobre esta disciplina, se deban a problemas familiares, de pareja, con los hijos, o problemas de ciclo vital o biográficos (Código Z60.0 del DSM-IV, American Psychiatric Association, 1994). Es por ello que algunos sostienen que es indispensable la formación y experiencia clínica del psicólogo del deporte. Sin adoptar una postura tan extrema, sí resulta clave definir claramente desde el principio el encuadre con el que uno va a trabajar y tener conocimientos diagnósticos para saber cuándo la situación presentada excede el encuadre o el área de competencia del profesional, y derivar consecuentemente.

La Psicología del deporte es más que la contención psicoemocional a deportistas que tienen problemas personales o una especie de asistencia social. No se debe olvidar que primordialmente se apunta a la fortaleza mental del deportista y esto incluye posiblemente tener cuestiones personales resueltas, pero lo que distingue a esta disciplina es el entrenamiento mental a través de técnicas de respiración, relajación, visualización, planteamiento de metas, para mejorar la concentración, el manejo del estrés, la motivación, la actitud positiva y la autoconfianza, además de las estrategias dirigidas a mejorar el funcionamiento del equipo. Jim

Taylor (comunicación personal, enero 2000), uno de los profesionales que adscribe a la idea de que en la práctica resulta difícil diferenciar cuándo termina un área y empieza la otra, sugirió que el continuo entre Psicología clínica y Psicología del deporte tiene cuatro puntos principales:

- mejora del rendimiento deportivo (motivación, autoconfianza, concentración, técnicas relacionadas con la dinámica y cohesión de los equipos, etc.),
- habilidades para la vida (asertividad, manejo del tiempo, habilidades comunicacionales e interpersonales, etc.),
- asesoramiento o lo que en inglés llaman counseling (autoestima, perfeccionismo, problemas vinculares, etc.),
- y cuestiones clínicas (depresión, trastornos de ansiedad, suicidio, adicciones, trastornos de la conducta alimentaria, etc.).

Además, aclara que el eje de la cuestión es la mejora del rendimiento, si ése es el motivo por el cual el atleta consulta. Este continuo se da porque, obviamente, el individuo es una totalidad sola (para ponerlo burdamente: no es un deportista por un lado y una persona por el otro), cuestiones personales pueden afectar claramente su rendimiento como le puede pasar a cualquier persona sea cual fuere el campo en el que se desarrolla profesionalmente. Por ejemplo, si alguien recibe tratamiento por depresión (una cuestión clínica) su desempeño deportivo probablemente mejore (rendimiento).

Buceta (1996) aporto otro ejemplo de esta dificultad señalando que las lesiones deportivas pueden estar muy vinculadas a trastornos emocionales severos. También advirtió que el psicólogo que trabaja en deporte con un equipo o club debe valorar objetivamente sus sentimientos y actuar en consecuencia con responsabilidad ética y profesional, evaluando si debe o no realizar el tratamiento de estos trastornos o si se debe confiar en otro profesional más especializado en este campo. Hay que tener en claro que el origen de la consulta (la "queja inicial"), por ejemplo, no siempre es el problema clave. Muchas veces los deportistas no ven la relación entre las dos cuestiones. Cuando un deportista acude a una consulta privada hay mayor flexibilidad para moverse (con el consentimiento del consultante) de un área a otra, en cambio si el psicólogo está inserto en el cuerpo técnico debe prestarle mucha mayor atención a donde termina su incumbencia dentro de ese encuadre.

El psicólogo que tiene ambas especializaciones (deportiva y clínica) puede atender a un espectro más amplio de cuestiones que se encuentran a lo largo de este continuo. Esto no quiere decir que un psicólogo pueda hacerlo todo, hay cuestiones que quedan por fuera del encuadre y de su competencia profesional. Ningún psicólogo tiene las competencias necesarias para

atender cualquier dificultad psicológica. Reconocer y aceptar las áreas de competencia es una cuestión ética. Por otro lado, el psicólogo que viene con una formación predominantemente clínica y una larga experiencia en este campo debe estar atento al sesgo de ver todo con los lentes de la patología. Hay muchos deportistas que están libres de síntomas y bien ajustados a la realidad, y que simplemente buscan técnicas para mejorar su rendimiento, como también habrá algunos que no querrán ir más allá de hablar sobre cuestiones deportivas e incluso otros que no querrán ayuda en absoluto Giesenow, 2004).

Por ello, cuando un psicólogo empieza a trabajar en una institución o con un cuerpo técnico una de las preguntas claves que debe hacerle al entrenador y demás integrantes relevantes de la institución o del equipo es: "¿cuáles son sus objetivos y expectativas para mí y cómo puedo ayudarme a cumplirlas?" (Hacker, 2004). Es decir, ¿qué necesitan o esperan de mí?, ¿para qué me han convocado? Muchas veces, en primera instancia, la respuesta es ambigua o poco clara pero es fundamental trabajar estos puntos conjuntamente, clarificar expectativas, delimitar responsabilidades, competencias y áreas de acción, regular expectativas desmedidas (que el psicólogo va a solucionar todos los problemas), y para que el psicólogo tenga un destino hacia el cual pueda dirigir sus esfuerzos. Además, esta clarificación hace que la evaluación que se arme sea más objetiva porque se puede tomar el objetivo inicialmente como parámetro para su trabajo. Sobre la base de esto, el psicólogo también debe plantear qué necesita para desarrollar su tarea adecuadamente, por ejemplo, horarios, materiales, espacios físicos, etc. Esta es una etapa donde también el psicólogo debe educar a los/las consultantes sobre todos los servicios que puede ofrecer, cómo lo puede lograr, y aclarar, como se mencionó, cuestiones como que la Psicología del deporte es más que contención emocional de los deportistas. Si estos temas no se clarifican en su debido momento existen grandes posibilidades de que aparezca inconvenientes y malos entendidos más adelante en el camino. Por otro lado, el psicólogo del deporte no tiene que ponerse a la defensiva por los cuestionamientos que se le realizan, a veces es la forma que tiene la gente de querer informarse sobre su trabajo.

1.5 Enfoque y áreas de trabajo del psicólogo en el deporte

El psicólogo del deporte utiliza mayormente un enfoque psicoeducativo. Trabaja primordialmente buscando la optimización del rendimiento a través de la enseñanza de habilidades mentales y removiendo déficit que obstaculizan el desempeño deportivo de los atletas. Obviamente, al ser un trabajador de la salud no descuida los aspectos relacionados con la salud mental del participante. En este sentido, la Psicología del deporte puede ser comprendida como un proceso preventivo y educativo, y es entre otras cosas, una forma de obtener control sobre las conductas propias. Enseña a llegar a lo máximo de nuestras

posibilidades, independientemente de la habilidad o el nivel de competencia. De todos modos, aunque se realicen intervenciones preventivas enfocadas a la promoción de la salud mental, no siempre va a ser eficaz en prevenir patologías ya que el deportista, sin importar si es profesional o no, no es inmune al rango normal de dificultades psicológicas que enfrentan los seres humanos Weinberg y Gould (2019).

Cada vez más, mayor cantidad de profesionales de esta disciplina aborda los factores psicológicos presentes en las actividades físicas, desarrolla estrategias para motivar a las personas de vida sedentaria a realizar ejercicios físicos o evalúa la eficacia del ejercicio físico para el tratamiento de la depresión.

Los especialistas en psicología del deporte se desempeñan en distintos ámbitos profesionales. Principalmente trabajan con 3 áreas: La educación, la investigación y los servicios de asesoramiento.

Una de las principales funciones de quienes se desempeñan en el ámbito académico es profundizar los conocimientos a través de la investigación **(rol del investigador).** La mayoría de los psicólogos especializados en deporte, que se desempeña en el ámbito universitario, trabaja en investigación. Por ejemplo, estudian las motivaciones de los niños para participar en actividades deportivas, la forma en que salir a correr veinte minutos cuatro veces por semana modifica el nivel de angustia de una persona. En la actualidad, los profesionales participan en equipos interdisciplinarios de investigación estudiando diferentes problemáticas. Muchos profesionales especializados en psicología deportiva tienen a su cargo el dictado de materias universitarias cumpliendo su **rol como docentes.** Finalmente, un tercer rol importante se relaciona con los servicios de **consultoría** brindados a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y las competencias, muchos consultores trabajan juntamente con los entrenadores en la organización de clínicas y talleres Weinberg y Gould (2019).

2. Estrategias y técnicas de intervención psicológica en el deporte

En el ámbito de la Psicología del Deporte, se han desarrollado diversas estrategias y técnicas de intervención orientadas a fortalecer los recursos psicológicos de los atletas frente a las exigencias propias del contexto competitivo. En particular, estas intervenciones buscan favorecer procesos como la regulación emocional, la resiliencia y el afrontamiento ante situaciones adversas, tales como errores, derrotas o resultados negativos, frecuentes en disciplinas de alta demanda psicológica como las Artes Marciales Mixtas (MMA). Desde esta

perspectiva, distintos modelos teóricos provenientes de la psicología clínica y de las corrientes contemporáneas han sido progresivamente adaptados al contexto deportivo, permitiendo el diseño de intervenciones que contemplan tanto la optimización del rendimiento como el bienestar psicológico del atleta. En este marco, se desarrollan las principales estrategias de intervención empleadas en Psicología del Deporte: Modelo cognitivo-conductual, Reestructuración cognitiva, Mindfulness y Visualización, atendiendo a sus fundamentos teóricos y a su relevancia para el abordaje de situaciones competitivas adversas.

2.1 Modelo cognitivo-conductual

Dentro de la psicología clínica, se han desarrollado diversos enfoques, uno de los cuales es el Cognitivo Conductual que ha tenido un creciente auge debido a los protocolos y técnicas exitosamente desarrolladas para temas como la depresión, ira, frustración, miedo, estrés y ansiedad; siendo estos, temas donde convergen la psicología del deporte y la psicología clínica y, donde ambos campos de la psicología muestran interés en estudiar para poder brindar herramientas de regulación emocional y afrontamiento a los deportistas o a los consultantes.

No es incompatible, por tanto, la idea de incorporar o adaptar técnicas y procedimientos desde el enfoque Cognitivo Conductual de la psicología clínica al contexto deportivo, ya sea en forma grupal o individual, con la finalidad de ayudar a los deportistas a regular los niveles de ansiedad que pueden presentarse en el entrenamiento, en la pre-competencia, en la competencia y después de ella (Hren, 2020).

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) aglutina un amplio cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida. La diversidad que atiende este conjunto de estrategias terapéuticas permiten el diseño creativo de programas de tratamiento para los problemas más novedosos, resistentes, particulares o con las presentaciones clínicas más complicadas.

Es un ámbito de intervención en salud que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas, de carácter aprendido. Estas respuestas se han practicado a lo largo de tanto tiempo que se han convertido en hábitos del repertorio comportamental del individuo. Sin embargo, los individuos no siempre conocen el carácter aprendido de sus hábitos y consideran que tienen poco o ningún control sobre ellos. En la TCC se considera que el individuo tiene responsabilidad en los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos. Al tratarse de un ámbito de mejora de la salud, cuenta con técnicas

y programas específicos para diferentes problemas y trastornos, cuya aplicación cuenta con un tiempo limitado en comparación con otras psicoterapias a largo plazo. Aunque en la última época ha crecido el interés por los enfoques transdiagnósticos hacia la psicopatología y el tratamiento, la naturaleza orientada hacia problemas específicos de la terapia cognitivo conductual ha facilitado su caracterización como una terapia de tiempo limitado.

La Terapia Cognitivo-Conductual tiene en general una naturaleza educativa que puede ser más o menos explícita. La mayor parte de los procedimientos cuentan con módulos educativos y, además de la conceptualización inicial del terapeuta sobre el problema y la lógica del tratamiento, el enfoque posee en esencia un carácter autoevaluador a lo largo de todo el proceso, con continua referencia a la metodología experimental y un marcado énfasis en la validación empírica de los tratamientos. Estas características son herederas de la adopción del conductismo metodológico como principal eje vertebrador de este modelo, y constituyen probablemente su seña de identidad más genuina en la actualidad.

2.2 Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva (RC) es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugerentes dentro del repertorio de procedimientos de que dispone el terapeuta cognitivoconductual. Sin embargo, su aplicación no es nada fácil por varios motivos. Para empezar, se requiere un buen conocimiento del trastorno o trastornos a tratar. Asimismo, se necesita velocidad y creatividad de pensamiento para mantener una interacción fluida y competente con el paciente. Por último, la técnica no está tan pautada como otras técnicas de modificación de conducta y, por sus propias características, no puede estarlo en la misma medida.

La RC consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros. En la RC los pensamientos son considerados como hipótesis y terapeuta y paciente trabajan juntos para recoger datos que determinen si dichas hipótesis son correctas o útiles. En vez de decir a los pacientes cuáles son los pensamientos alternativos válidos, el terapeuta formula una serie de preguntas y diseña experimentos conductuales para que los pacientes evalúen y sometan a prueba sus pensamientos negativos y lleguen a una conclusión sobre la validez o utilidad de los mismos (Clark, 1989).

La RC, en combinación con otras técnicas (lo que se conoce como terapia cognitiva o terapia cognitivo-conductual), se ha mostrado más eficaz que la ausencia de tratamiento o que otros tratamientos en los trastornos de ansiedad, depresión mayor, trastorno bipolar (en combinación

con fármacos), trastornos de alimentación, trastornos somatomorfos (trastorno de somatización, trastorno por dolor, hipocondría, trastorno dismórfico corporal), trastornos por abuso de sustancias, juego patológico, algunos trastornos de personalidad (p.ej., límite), trastorno negativista desafiante, insomnio, ira, agresión sexual, disfunción eréctil, conflictos de pareja, problemas de salud (p.ej., dolor, síndrome de intestino irritable, síndrome de fatiga crónica) e ideas delirantes y alucinaciones. Por otra parte, la terapia cognitiva parece ser un tratamiento prometedor para otros problemas como los trastornos disociativos, los intentos de suicidio, el trastorno de déficit de atención, la fibromialgia y los acúfenos (Butler et al., 2006). Asimismo, la terapia cognitiva también se ha aplicado a problemas que no se ciñen a una categoría diagnóstica, sino que subyacen a diversos trastornos psicológicos; por ejemplo, evitación del afecto, baja autoestima y problemas interpersonales) (Bennet-Levy, Butler et al., 2004; Harvey et al., 2004).

Aunque la RC se considera una técnica útil en el tratamiento de estos problemas, saber si la adición de la misma al programa de intervención resulta beneficiosa o no es algo que no está claro. En muchos trastornos aún no se ha investigado o se ha hecho poco, mientras que otros (trastornos de ansiedad, depresión mayor) no parece que el empleo de la RC aumente la eficacia de las técnicas conductuales (Longmore y Worrell, 2007); sin embargo, puede favorecer la aceptación inicial de tratamiento y reducir los abandonos del mismo. Por otra parte, si bien falta investigación empírica, posibles limitaciones en el empleo de la reestructuración cognitiva serían la presencia de limitaciones intelectuales, déficits de memoria y depresión melancólica grave.

2.3 Mindfulness

En el marco de las nuevas aplicaciones en Psicología del Deporte, el uso de mindfulness resulta ser en los últimos años una herramienta de intervención novedosa enfocada a una mejora de rendimiento en los atletas (Carraça, Serpa, Palmi y Rosado, 2018). El concepto de "mindfulness" también conocido como "atención plena", surge como la traducción al inglés de la palabra "Sati" del idioma Pali usado en el budismo (Panikkar, 1997 visto en Cepeda y Romero, 2014), el cual fue descrito en un primer momento por Kabat-Zinn (1990), que junto a otros autores lo definen como "una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es" (Segal, Williams y Teasdale, 2002; Shapiro y Schartz, 1999). Otros autores como Bishop et al. (2006) separan dos componentes en el concepto de mindfulness: por un lado, el objetivo es redireccionar, reconocer y mantener la atención hacia los eventos mentales que surgen en el momento presente. Por otro lado, el sujeto

adopta una actitud de aceptación, curiosidad y apertura en el presente. A su vez, Germer en 2005 (Cepeda y Romero, 2014), planteo que existen diferentes perspectivas de comprender el concepto de mindfulness: primero, considera que es un ejercicio de meditación; segundo, se mantiene la conciencia centrada en el presente; tercero, implica orientar la atención, a "darnos cuenta" de los acontecimientos de la experiencia presente.

Según Palmi y Solé (2016) para que un atleta consiga llegar al estado de conciencia citado puede utilizar distintas metodologías dentro de su entrenamiento, como la meditación, el yoga, mantener la consciencia en las actividades de la vida diaria, ejercicios respiratorios y de consciencia corporal entre otros. Las técnicas de intervención con mindfulness que utiliza la Psicología se enmarcan dentro de la llamada "ola de terapias" o "terapias de tercera generación" (Pérez-Álvarez, 2012), las cuales han tenido un gran desarrollo desde la década de los 90. Algunas de estas técnicas o terapias son la terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), la psicoterapia funcional analítica (FAP) (Kohlenberg y Tsai, 1991), la terapia de conducta dialéctica (DBT) (Linehan, 1993), la activación conductual (BA) (Jacobson, Martell y Dimidjian, 2001), la terapia conductual integral de pareja (IBCT) (Jacobson, Christensen, Prince, Cordova y Eldridge, 2000) y Mindfulness Based Cognitiva Therapy (MMBCT) (Segal et al., 2002). Mindfulness puede emplearse a modo complementario a la intervención psicológica tradicional en deportistas, en este caso, implica por parte del atleta la aceptación radical de la experiencia, abandonando el control de los eventos internos y adoptando una postura contemplativa, así, este nuevo modelo de intervención puede contribuir a que los deportistas aumenten su rendimiento (Del Águila, Mañas, Franco, Gil y Montoya, 2009). Los modelos basados en la aceptación determinan que para alcanzar el rendimiento óptimo no es necesario la reducción o el control volitivo de los estados internos, sino que se requiere una aceptación del estado interno, una atención de los estímulos externos relevantes para la tarea y una entrega incondicional del esfuerzo por parte del atleta (Gardner y Moore, 2007). Según Segal et al; (2002) la práctica continuada de mindfulness disminuye la reactividad emocional (menor rumiación de los pensamientos) y por otro lado favorece la apertura a la experiencia (menor evitación de la experiencia). Kabat-Zinn (1990) manifestó siete factores actitudinales fundamentales que el atleta tendrá que aprender para desarrollar una actitud de atención plena, con el objetivo final de afrontar su rendimiento. Dichos factores son: no juzgar, paciencia, mente de principiante, no buscar hacer, confianza, dejar ir/ceder y la aceptación. Por su puesto, los factores o elementos citados anteriormente, mejoraran con el entrenamiento continuo, sin recetas rápidas o mágicas, como si de un entrenamiento de resistencia, fuerza, flexibilidad o velocidad se tratara, por tanto, es fundamental el compromiso del deportista en

cada práctica (Cepeda y Romero, 2014; Segal et al; 2002). Además, los estudios de Slagter, et al. (2007) demostraron que se necesitan al menos 3 meses de experiencia en mindfulness para realizar un uso más eficiente de los recursos atenciones. Otros autores encontraron que tan sólo con 4 días de práctica ya se mejoran las capacidades atenciones de procesamiento viso-espacial, memoria de trabajo y ejecutiva, comparando a los sujetos que lo realizaron con un grupo control (Zeidan, Johnson y diamond, 2010; Goolkasian, 2010). Centrándonos en el concepto de atención plena, los autores Cepeda y Romero (2014) lo definen como estar en el momento presente y no atender a hechos pasados o anticipar eventos futuros, como ganar o perder. Los deportistas suelen describir la sensación de estar con atención plena, estar conscientes y presentes como estar "en la zona". Entrenar atención plena determina que el atleta tome una perspectiva de sus patrones de respuesta o su manera de afrontar las situaciones de la competición. Por ejemplo, si en un deporte de combate golpean al deportista en el rostro, la activación emocional crece y es probable que la respuesta sea de ataque descontrolado, mientras que, si se ha realizado un completo entrenamiento en mindfulness, el deportista será consciente de su emoción y pensamientos presentes y podrá aceptar el golpe como experiencia propia del combate, dejando ir mediante la respiración las emociones y pensamientos tras el golpe. Otro ejemplo se encontró en un estudio realizado por Baltzell, Caraballo, Chipman y Haydn (2014) de carácter cualitativo, para conocer el impacto de un programa de atención plena en mujeres futbolistas de primera división. En este estudio se recogen comentarios de las jugadoras como el siguiente: "creo que soy capaz de enfocar la emoción o ansiedad hacia mi juego en lugar de estar demasiada excitada al principio del partido donde quiero resolver muy rápido", "hacia el final del juego…cuando estaba fatigada y en vez de decir que estoy cansada, aceptaba el dolor y me preparaba para un ataque". Existe un notable interés en los últimos años por usar las técnicas de mindfulness que acompañen la intervención en Psicología del Deporte, donde ha existido un progreso continuo de desarrollo de las técnicas y programas de intervención con mindfulness en el deporte, aunque no ha sido hasta las últimas dos décadas cuando han comenzado a desarrollarse investigaciones empíricas. En la actualidad existen dos enfoques empíricos para trabajar el rendimiento de los atletas y que tienen que ver con mindfulness. Por un lado, el programa de Kaufman y Glass (2006) Mindfulness Sport Performance Enhancement, que combina la reducción de estrés mediante mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), donde se entrenan habilidades de mindfulness y aceptación del momento. Se trabaja en 4 sesiones con una duración de 2,5 a 3 horas por sesión (Pineau, Glass y Kaufman, 2014). Por otro, Gardner y Moore (2004 y 2007) realizan Mindfulness-Acceptance (MAC), el cual, combina la terapia cognitiva basada en

mindfulness con la terapia de aceptación y compromiso y cambios conductuales. Está estructurado en un programa de 9 a 12 sesiones, con una duración de 45 a 60 minutos por sesión (Palmi y Solé, 2016).

Otros autores como Baltzell y Akhtar (2014) crearon el Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS), que combina el entrenamiento de mindfulness y de habilidades psicológicas tradicionales, como imágenes o autodiscurso. Se desarrolla en 6 semanas, manteniendo dos reuniones de 30 minutos por semana. También resulta interesante mencionar el entrenamiento de atención plena en la experiencia de flujo (Aherne, Moran y Lonsdale, 2011), consiste en una intervención de 6 semanas realizando ejercicios de meditación, yoga, escaneo corporal y entrenamiento en meditación guiada. Además, Grove, Bernier y Fournier (2013) han desarrollado el primer cuestionario específico para deportistas, Mindfulness Inventory for Sport (MIS) para medir las habilidades de atención plena de los atletas. Estos programas aplicados en Psicología del Deporte implican un entrenamiento mental y en manejo de emociones que pueden ayudar al deportista a conseguir un rendimiento óptimo y el bienestar psicológico (Carraça et al., 2018). La estructura básica o fases de aplicación del mindfulness según los distintos programas revisados como MAC de Gardner y Moore (2004 y 2007) y MPSE de Kaufman y Glass (2006) se suelen organizar en varios componentes los cuales forman protocolos estructurados o semi-estructurados.

Según Mañas, Del águila, Franco, Gil y Gil (2014) el programa MAC intenta conseguir la ejecución óptima del atleta a través de un entrenamiento de cinco fases: (1) psicoeducación, donde se realiza una presentación sobre el funcionamiento del programa y un establecimiento de objetivos; (2) mindfulness, implica entrenar a los atletas en la capacidad de centrar su atención en el momento presente sin juzgar ni evaluar la experiencia y "dejar ir" los pensamientos y emociones no centrados en el "aquí y ahora"; (3) identificación de valores y compromiso, donde se estimula al deportista a vivir una vida según sus valores y no controlada por emociones aisladas. (4) aceptación, se sugiere a los atletas que comparen el coste de vivir acorde a sus propios valores contra los esfuerzos por controlar los estados internos; (5) integración práctica, se practican las anteriores fases y se discuten las posibles dificultades.

En cambio, el protocolo MSPE de Kaufman y Glass (2006) se lleva a cabo durante 4 semanas, en sesiones de 90 minutos y prácticas en casa. El primer paso es explicarles a los deportistas las características del programa y su utilidad tanto en el deporte como en la vida diaria. En este caso, el programa consta de seis fases: (1) ejercicio del caramelo, donde se les da un caramelo a los deportistas y se les invita a que pongan sus sentidos en él; (2) meditación sentada, se le pide al atleta que focalice la atención en su respiración, en las sensaciones de su cuerpo y en

los sonidos de alrededor. Esta fase se comenzara con periodos de 10 minutos y se finalizara con hasta 25 minutos de práctica; (3) body-scan, implica poner la atención en diferentes partes del cuerpo y aceptar cualquier sensación; (4) mindfulness yoga, donde se realizan posturas de yoga y mantenimiento de la atención mientras los atletas están en movimiento; (5) meditación caminando, implica ser conscientes de las sensaciones mientras cambian el ritmo en sus pasos; (6) meditación específica deportiva, reuniendo los pasos anteriores aplicándolos a un deporte en concreto.

En resumen, en Psicología del Deporte existen múltiples definiciones y aplicaciones eficaces para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas. La aplicación del mindfulness en contextos deportivos surge como alternativa a las intervenciones cognitivas-conductuales tradicionales donde se enfatiza en el cambio o la eliminación de ciertos eventos internos del deportista. Por el contrario, cuando se interviene con mindfulness se pretende aceptar la experiencia, abandonar la lucha y el control de nuestros eventos internos y adoptar una postura contemplativa.

2.4 Visualización

Loehr (1982), realizo su aporte con el método de visualización; plantea que esta es una de las estrategias de entrenamiento mental más poderosas al alcance de los deportistas en actuación.

Las personas tienen parecidos en varios aspectos a las computadoras sensibles a las imágenes. Las imágenes mentales y visiones que se tienen de sí mismos sobre lo que se debe hacer y no hacer, determinan como actuar y cuál es el nivel de logro correspondiente. Las imágenes sirven como un anteproyecto o mapas de ruta para las respuestas. Si la persona se programa en negativo y en imágenes de auto destrucción, esto es precisamente lo que va lograr en su rendimiento. La visualización no es otra cosa que la práctica sistemática de crear y fortalecer imágenes mentales fuertes y positivas. Se le puede llamar "programación de imagen positiva." Es una técnica de entrenamiento crucialmente efectiva para traducir los deseos mentales en la actuación física. La visualización es el proceso de crear imágenes o cuadros en la mente.

Mientras que el lenguaje consiste en pensar en palabras la visualización es pensar en imágenes. Asegura Loehr (1982), que sencillamente el uso de la imaginación es ver con la mente. Es la recreación de experiencias pasadas por medio de imágenes mentales. Según el uso del término se incluyen la recreación de los sentimientos, sensaciones y emociones que acompañan a esas imágenes.

La visualización entonces representa la reconstrucción mental de la experiencia. Lo que es especialmente interesante es que la persona puede simular las condiciones del juego competitivo más exactamente en la mente que en entrenamiento físico. El deportista puede

crear aficionados, árbitros y contrincantes en su entrenamiento visual, lo que resulta imposible en el entrenamiento físico regular. El atleta puede mentalmente practicar, jugar contra las mismas personas con las cuáles se va a encontrar próximamente, ensayar los detalles de estrategias y practicar todos los movimientos. Los atletas tienen claro la importancia de estar mentalmente preparados para poder jugar bien, pero frecuentemente no tienen en cuenta lo que esto significa; el estar mentalmente preparados para un juego quiere decir nunca sorprenderse por nada; Un deportista que se sorprende se encuentra frecuentemente en problemas. También tiene la mejor posibilidad de no sorprenderse cuando ha ensayado mentalmente soluciones exitosas para las distintas situaciones que pueden ocurrir durante el juego. En otras palabras, cuando ha desarrollado imágenes fuertes y positivas para casi todas las variadas situaciones que pueden surgir en el trascurso del juego; es decir ha practicado la visualización. Existen dos enfoques muy diferentes para visualizar, ambos producen los mismos resultados. Un método es el de volverse el ejecutor en la propia visualización; esto se llama: visualización subjetiva.
De esta forma el deportista ejecuta físicamente los movimientos en la mente y mentalmente siente los resultados. En la visualización subjetiva se activan los mismos músculos precisamente en la misma frecuencia en la que lo haría en una actuación física real. Este es un método excelente para desarrollar las actividades físicas. El otro método de visualización necesita que el deportista se vuelva el observador. Con este método que se llama visualización objetiva en el cual el deportista se ve como si viese una película sobre sí mismo. De acuerdo con Loehr (1982), se utilizan las estrategias de visualización como:

1. Practique visualizar e imaginar con todos sus sentidos. Trate de desarrollar y pulir la habilidad para crear imágenes mentales vividas de personas, lugares y eventos por medio de la práctica. Cuanto más practique mejor se volverá.
2. Cuanto más vividas y detalladas sean esas imágenes mentales más poderosos serán los efectos de visualización.
3. Use fotografías, espejos, películas o repetición de videos para fortalecer y mejorar la exactitud del cuadro mental que se tiene de sí mismo cuando está en acción.
4. Ensaye mentalmente rutinas físicas difíciles que le hayan causado problemas, tales como tiro, salto, giros o golpes. La práctica física de una habilidad cuando se acompaña de una apropiada práctica mental es muy superior a la práctica física solamente. La práctica mental puede ayudarle a aprender y a dominar sus habilidades físicas.
5. Practique la creación y el fortalecimiento de las imágenes mentales positivas a través de todos los aspectos de su trabajo. Trabaje para eliminar las imágenes de fracaso y reemplácelas por las de éxito.

6. Ensaye mentalmente respuestas mentales y emocionales ante diferentes situaciones que pueden surgir en el juego. En vez de desanimarse, enojarse o ponerse nervioso véase manteniéndose confiado, calmado y positivo.

7. Trabaje con fuerza cada día para cambiar y reconstruir sus auto imágenes negativas y destructivas en imágenes positivas y constructivas.

8. Establezca una rutina regular de ensayo de la visualización, para los mejores resultados la visualización debe ser practicada cuando usted este relajado y quieto; muchas sesiones cortas aproximadamente de (cinco minutos cada uno) son mejores que dos sesiones largas.9. La visualización no es mágica y no reemplaza el trabajo físico y duro del entrenamiento. No hay sustituto para la práctica física, pero la práctica física solo gana la mitad de la batalla. El pensamiento positivo gana la otra mitad.

En síntesis, la visualización constituye una estrategia central dentro del entrenamiento mental del deportista, ya que permite complementar y potenciar la práctica física a través de la activación cognitiva, emocional y motora. Tanto la visualización subjetiva como la objetiva facilitan el perfeccionamiento técnico, la regulación emocional y el fortalecimiento de la autoconfianza, siempre que sean aplicadas de manera sistemática, consciente y acompañadas del entrenamiento físico. Lejos de funcionar como un recurso aislado, la visualización se integra al proceso de preparación deportiva como una herramienta entrenable, que contribuye al desarrollo del rendimiento y al afrontamiento eficaz de las demandas competitivas.

3. Artes marciales mixtas (MMA) como disciplina deportiva

Las artes marciales mixtas (MMA) constituyen una disciplina deportiva de combate que integra técnicas provenientes de diversas artes marciales y deportes de lucha, tales como el jiu-jitsu, el boxeo, el kickboxing, el muay thai y la lucha, entre otras (Alonso & Nagao, 2013; Awi, 2012; Franchini & Vecchio, 2011). Se trata de un deporte individual que se desarrolla en un contexto altamente competitivo, caracterizado por la confrontación directa entre oponentes y por una evaluación explícita del rendimiento a través del resultado final del combate.

Desde una perspectiva psicológica, el MMA se distingue por presentar condiciones particulares de exigencia física y mental. La competencia se desarrolla en un espacio delimitado, con alta exposición pública y mediática, donde el desempeño del atleta es observado, evaluado y comparado de manera directa. El resultado del combate suele expresarse de forma clara e inmediata, ya sea a través de la victoria o de la derrota, lo que convierte a cada enfrentamiento en un evento de alta carga emocional.

Estas características sitúan al MMA como un contexto deportivo especialmente demandante, en el cual los atletas se enfrentan no solo a la preparación técnica y física, sino también a la gestión de emociones intensas, la presión competitiva y la posibilidad concreta de experimentar resultados negativos con impacto en la autopercepción y la trayectoria deportiva.

3.1 Demandas psicológicas del MMA en contextos competitivos

Diversas investigaciones han abordado las particularidades psicológicas asociadas a la práctica del MMA. Belem y colaboradores (2016) señalaron que los luchadores cuya principal fuente de ingresos proviene de esta disciplina presentan elevados niveles de estrés, vinculados tanto a la exigencia del entrenamiento como a la presión competitiva. En este sentido, aquellos atletas con mayor volumen de entrenamiento tienden a desarrollar estrategias de afrontamiento que les permiten establecer metas, regular sus emociones y enfrentar la adversidad de manera más adaptativa.

La competencia en MMA implica situaciones de alta tensión emocional, donde el enfrentamiento con el oponente se combina con la evaluación constante del propio desempeño. Jensen y colaboradores (2013) sostuvieron que estas experiencias permiten a los luchadores confrontar inseguridades personales y poner a prueba su capacidad de resistencia mental en un contexto reglado. De este modo, el combate se convierte en un escenario que exige elevados niveles de control emocional, concentración y tolerancia a la frustración.

Asimismo, la agresividad constituye un componente inherente a la práctica del MMA, aunque su manifestación adecuada se encuentra regulada por normas y reglas específicas. Rosario y colaboradores (2014) destacaron que, cuando la agresividad es canalizada de manera funcional, puede contribuir al rendimiento deportivo, diferenciándose de conductas descontroladas o desadaptativas. Este aspecto requiere un trabajo psicológico orientado a la autorregulación y al uso estratégico de los recursos emocionales.

En relación con la fortaleza psicológica, Chen y colaboradores (2013) observaron que los atletas profesionales presentan mayores niveles de fuerza mental en comparación con deportistas semiprofesionales y amateurs, quienes suelen mostrar puntuaciones menos favorables en variables asociadas al estado de ánimo y la autoconfianza. Variables como la motivación, la autoevaluación y el apoyo social resultan fundamentales para sostener rutinas de entrenamiento exigentes y enfrentar los desafíos propios de la competencia (Massey et al., 2013; 2015).

4. Resultados negativos y afrontamiento en deportistas de MMA

En el contexto del MMA, los resultados negativos adquieren una relevancia particular debido a la naturaleza individual del deporte y a la exposición directa del atleta durante la competencia.

La derrota puede implicar no solo la pérdida del combate, sino también cuestionamientos sobre la propia capacidad, impacto en la autoestima y consecuencias en la continuidad de la carrera deportiva. Desde estudios cualitativos sobre deportes de combate se ha señalado que los luchadores de MMA enfrentan riesgos asociados tanto a lesiones físicas como a pérdidas simbólicas vinculadas al estatus, la identidad y la derrota, lo que incrementa la necesidad de desarrollar recursos psicológicos que permitan afrontar estas experiencias adversas (Vaccaro, Schrock & McCabe, 2011, citados en Andrade, Silva & Dominski, 2020). En este sentido, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento se configuran como variables centrales para la adaptación del atleta frente a los resultados negativos.

La capacidad para reinterpretar la derrota, regular las emociones asociadas al fracaso y sostener la motivación resulta fundamental para el desarrollo deportivo a largo plazo. En este marco, la intervención del psicólogo deportivo adquiere un rol relevante, orientado a fortalecer recursos psicológicos que permitan al atleta afrontar la adversidad, aprender de la experiencia competitiva y mantener un funcionamiento adaptativo tanto dentro como fuera del contexto deportivo.

Lazarus y Folkman (1984) definieron el termino afrontamiento como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que exceden los recursos de la persona". El afrontamiento implica una respuesta personal del deportista para encarar la respuesta al estrés. El deportista se siente ansioso en una situación competitiva y trata de utilizar los recursos personales de afrontamiento para reducir la ansiedad. El uso de diferentes procedimientos de relajación o de control de la activación para reducir la ansiedad se denomina manejo del estrés. Cuando un deportista utiliza la técnica del manejo del estrés o cualquier otra intervención cognitiva o conductual, emplea una forma de afrontamiento. Por lo tanto, cualquier tipo de intervención, si es aplicada a si mismo, puede denominarse apropiadamente destreza de afrontamiento. Sin embargo, en algunas ocasiones, el entrenador de un deportista puede determinar que los intentos de afrontamientos del propio deportista no son los correctos y puede decidir intervenir con una intervención planificada cognitiva o conductual.

Lazarus y Folkman (1984) indicaron que las estrategias de afrontamiento son de dos tipos: Centradas en el problema y centradas en la emoción. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se centran en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés. Si un jugador de béisbol diestro está muy ansioso cuando bate en contra de lanzadores zurdos, una apropiada estrategia de afrontamiento centrada en el problema podría ser el hecho de adquirir más experiencia para batir contra lanzadores zurdos durante la práctica. Otros

nombres frecuentes para el afrontamiento centrado en el problema serian términos como "afrontamiento centrado en la tarea" y algunas veces "afrontamiento centrado en la acción".

Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción buscan regular las emociones con el objeto de reducir o controlar el distres cognitivo. En el ejemplo del béisbol, el bateador centraría su afrontamiento en controlar sus emociones a través de las técnicas de reducción de la ansiedad. En vez de atacar la fuente del problema, el deportista busca reducir o eliminar los síntomas asociados con el estrés. Sin embargo, Anshel, Williams y Hodge (1997) han señalado que más que una estrategia, el hecho de evitarlo era realmente un estilo de afrontamiento. Se han identificado dos tipos de afrontamientos diferentes: El afrontamiento abordaje y el afrontamiento de evitación. Algunos deportistas prefieren un estilo de afrontamiento de abordaje en el que prefiere enfrentar directamente la situación estresante. De manera inversa, algunos prefieren un estilo de afrontamiento de evitación, en el que su estilo predilecto para resolver el problema es evitándolo. El afrontamiento de evitación también se denomina represión, conexión o rechazo. Los psicólogos del deporte se han interesado en conocer si las estrategias de afrontamiento de los deportistas son parte del temperamento o si son consistentes con un proceso dinámico. La hipótesis del temperamento afirma que los deportistas tienen un modo aprendido o innato de enfrentarse a todas las situaciones relacionadas con el estrés. De manera inversa, la hipótesis dinámica afirma que las respuestas de afrontamiento del deportista son dinámicas y fluidas, y varían de una situación a otra.

4.1 Factores que mejoran la generalización de afrontamiento

Las destrezas que los adquieren para enfrentarse a la ansiedad, al bajo nivel de autoconfianza y a otras situaciones estresantes relacionadas con el deporte pueden generalizarse a otras situaciones de la vida más generales. Esto significa que si un deportista puede aprender a enfrentarse con el fracaso (o el éxito) en una situación deportiva, la destreza para enfrentarla puede transferirse a otra situación deportiva o aun a situaciones estresantes no relacionadas con el deporte (p. ej., enfermedades, problemas económicos, pérdida del empleo, perdida de amigos). En este sentido, Smith (1999) identificó diez factores diferentes que pueden facilitar la generalización de las destrezas de afrontamiento a otras situaciones. Estos factores son los siguientes:

- Reconocimiento de la generalidad de los estímulos
- Muchas situaciones vitales estresantes son muy similares a las situaciones deportivas. Reconocer la similitud y recordar las situaciones específicas de afrontamiento facilitaran la transferencia de las destrezas para el afrontamiento hacia otras situaciones.

- Aplicación extensa de las destrezas de afrontamiento
- Algunas destrezas de afrontamiento son muy específicas de una situación deportiva, pero otras son muy generalizadas. La relajación progresiva, por ejemplo, es una destreza de afrontamiento que debería generalizarse a numerosas situaciones tanto deportivas como no deportivas.
- Importancia personal de la aplicación del afrontamiento
- La capacidad de afrontamiento que fue efectiva para reducir el estrés relacionado con un tema de gran importancia personal será recordado. La destreza de afrontamiento que ha probado ser importante de un modo personal se generalizara a otras situaciones.
- Centro interno de control de la destreza de afrontamiento
- Cuando un deportista reclama "la propiedad" de una destreza de afrontamiento podrá transferirla más fácilmente a otras situaciones.
- Recursos aprendidos
- Aprender una destreza de afrontamiento específica para dirigir las situaciones de estrés específicas de la vida es eficaz, pero implica una mentalidad cerrada. El individuo cuenta con un recurso para una aplicación amplia de todas las destrezas de afrontamiento y experiencias de aprendizaje.

En conjunto, los factores propuestos por Smith (1999) permiten comprender que el afrontamiento no se limita al contexto deportivo, sino que constituye un conjunto de habilidades transferibles a múltiples ámbitos de la vida. La generalización de estas destrezas depende tanto de la similitud percibida entre las situaciones como de la significación personal, la apropiación subjetiva de las estrategias y la amplitud de los recursos aprendidos. En este sentido, el trabajo del psicólogo deportivo no solo impacta en el rendimiento y la adaptación competitiva, sino que favorece el desarrollo de herramientas psicológicas duraderas, capaces de acompañar al deportista en distintos desafíos vitales, dentro y fuera del deporte.

5. Resiliencia en el deporte

Se puede entender por resiliencia "una capacidad y proceso dinámico que vence la tensión y adversidad mientras mantiene un funcionamiento psicológico y físico normal" (Rutter, 2012; en Reche, Tutte y Ortín, 2014, p. 269), de tal manera que el individuo que la experimente puede superar eventos traumáticos y salir fortalecido, incluso con más herramientas de afrontamiento (recursos) ante eventos adversos (Jaramillo-Moreno, 2018).

En el ámbito deportivo, la resiliencia no solamente hace referencia a la capacidad de resistencia que se puede desarrollar ante una experiencia negativa, sino que es susceptible de afectar

positivamente a la recuperación física, y más aún al desempeño deportivo en general (Mummery et ál., 2004). Es así como en los deportes de conjunto, por ejemplo, se ha evidenciado que ser resiliente es fundamental para responder favorablemente a las situaciones adversas que se presenten (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2013). De igual manera, llama la atención que la resiliencia no es una consecuencia de características congénitas en el individuo; por el contrario, es una capacidad que se puede desarrollar (Castro-Sanchez, Zurita-Ortega, et. ál., 2016). Por otra parte, el devenir resiliente no es un acto exclusivo de un instante particular en la actividad deportiva, sino que puede ocurrir ante situaciones de riesgo como sobrellevar una lesión deportiva, problemas de adaptación en equipo o fracasos deportivos (Trigueros, Aguilar-Parra, Álvarez, Cangas y López-Liria, 2020) o cómo el estrés generado por este tipo de situaciones disminuye sus efectos negativos cuando la persona es resiliente, y al mismo tiempo incrementa sus niveles de recuperación y mejora el afrontamiento (Codonhato, Vissoci, Andrade do Nascimento Junior, Mizoguchi y Fiorese, 2018).

Según Lyoka (2011), los programas que se fundamentan en ejercicios físicos tienden a incrementar la estabilidad emocional, la autoconfianza, y ayudan a fortalecer las funciones cognitivas, así como también a facilitar el trabajo con otras personas. Esto demuestra el amplio espectro que puede alcanzar el entendimiento de un concepto que, por sus características, pareciera ser más susceptible de ser estudiado desde la transdisciplinariedad que de manera segmentada o incluso aislada. Por supuesto, el espectro se cierra cuando se hace referencia únicamente al ámbito deportivo, pero no por esto pierde su esencia de ser abordado desde diferentes perspectivas. Por lo anterior, describir, analizar y comprender las diversas maneras en que un individuo, o un colectivo, en el deporte, puede llegar a superar situaciones adversas en el ejercicio de su práctica, parece despertar el interés de muchos investigadores. Sin embargo, al revisar la literatura sobre este tema se encuentra la necesidad de ampliar las indagaciones que permitan reconocer de manera amplia los tipos de investigación realizados, los propósitos trazados, los recursos metodológicos implementados, las diferentes poblaciones participantes, y, por ende, se desconoce el estado de organización de información en torno a la resiliencia en el deporte. Adicionalmente, no se puede descontar la necesidad de describir factores o habilidades, atributos o competencias del ser resiliente, en tanto la resiliencia es más que un gran rasgo. En este sentido, los factores promotores o facilitadores de la resiliencia en el deporte, considerando el interés para la psicología deportiva desde los factores psicológicos relacionados, y no menos importante la proyección investigativa inherente, se constituyen como bases de un proceso que potencia las posibilidades de un(a) deportista de superar situaciones comprometedoras y adversas dentro de su práctica, resaltando el hecho de que estas

experiencias son susceptibles de trascender el campo deportivo para tener repercusiones en otros ámbitos de su vida, llegando incluso a representar un enorme potencial para el desarrollo social, comunitario y psicológico en campos como el social, educativo, organizacional o de la salud.

Además de las habilidades, atributos o competencias resilientes; de los factores promotores de resiliencia; y de los fenómenos psicológicos asociados a la resiliencia y el deporte, se ha planteado una cuarta categoría de análisis relacionada con el tipo de deporte al que se hace referencia en cada artículo; se ha denominado clasificación y orientación deportiva. Existen diferentes perspectivas de abordaje cuando de clasificar al deporte se trata (Bouet, 1968; Durand, 1968; Matveiev, 1975; Blázquez y Hernández, 1984; Parlebas, 1988; García Ferrando, 1990; Devís y Peiró, 1992; en Robles, Abad y Giménez, 2009). Actualmente se considera la perspectiva de Blázquez y Hernández (1984) la más apropiada, en tanto permite un entendimiento integral de las características inherentes a cada uno de los deportes en que se basaron los diferentes artículos revisados. Es lo que Pierre Parlebas (2008) considero como la lógica interna de una situación motriz particular, al afirmar que se trata del "sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente" (p. 302). La esencia de cada deporte (que es un tipo de situación motriz) puede ser mejor explicada a través del análisis de su lógica interna. A partir de ese principio, el deporte se puede entender como un "conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas" (Parlebas, 2008, p. 105), que a su vez se divide en situaciones motrices de carácter psicomotriz y situaciones motrices de carácter sociomotriz (Blázquez y Hernández, 1984; en Robles, et ál., 2009). En otras palabras, el deporte corresponde a aquellas situaciones motrices de tipo competitivo, que se fundamentan en un reglamento particular, y que están regidos por una organización (pública o privada) que lo representa (por ejemplo, una Federación o una Liga). Tomando como referencia a Parlebas (2008), un deporte psicomotriz es aquel en el que la persona que lo ejecuta actúa de manera solitaria y es autodependiente en la consecución de un resultado (por ejemplo, la natación o el atletismo, sin contar las pruebas por relevos). Por otro lado, un deporte sociomotriz se caracteriza por requerir y expresar de manera necesaria interacciones motrices recurrentes, es decir, que la consecución de un resultado positivo no depende de una sola persona sino del trabajo cooperativo entre los miembros de un grupo o equipo, que buscan superar las estrategias y tácticas de otro (por ejemplo, el voleibol o el fútbol). Si bien lo anterior podría ser simplemente entendido como deportes individuales y deportes colectivos, lo

interesante de esta propuesta1 (Blázquez y Hernández, 1984) se centra en la subdivisión que desprende a partir de aquellas dos formas de deporte (la psicomotriz y la sociomotriz).
Es así como desde la propuesta de estos dos últimos autores, el deporte se puede clasificar en:

- Deportes psicomotrices o individuales, caracterizados porque su ejecución depende de la persona que lo realiza (triatlón, ciclismo, natación -no de relevos-,entre otros).
- Deportes de oposición, caracterizados por el enfrentamiento ante un oponente (tenis de campo, tenis de mesa, entre otros).
- Deportes de cooperación, caracterizados por la participación de dos o más compañeros que no establecen contacto directo (interacciones esenciales) con los rivales (relevos en natación y atletismo, natación sincronizada, entre otros).
- Deportes de cooperación/oposición, caracterizados por enfrentar a dos equipos que combinan interacciones motrices de cooperación (entre los miembros del equipo) y de oposición (contra los rivales). Ejemplo de estos es el baloncesto, voleibol, fútbol, entre otros. 5. Respecto a la orientación deportiva, Robles, et ál. (2009) presentan al deporte como un concepto que responde al propósito que se plantea una comunidad determinada, y no a la exclusividad del rendimiento y el espectáculo. De esta manera, el deporte puede aludir a los siguientes ámbitos: de los mejores resultados posibles en competencia.
- Deporte educativo: busca desarrollar los aspectos cognitivos, emocionales y motrices del practicante, es decir sus cualidades psicomotrices, a cualquier edad. ➢ Deporte de iniciación o iniciación deportiva: corresponde a la etapa que antecede al deporte competitivo, en la que las personas se forman con miras a llegar a esta instancia. las
- Deporte adaptado: hace referencia a disciplinas que sufren modificaciones, con el ánimo de hacerlas inclusivas a personas en situación de discapacidad física, psíquica o psico-física.
- Deporte escolar: corresponde al deporte practicado en las clases de educación física de la escuela.
- Deporte en edad escolar: hace referencia a las actividades deportivas que practican niños y niñas en edad escolar, sin que correspondan a las sesiones escolares de educación física. análisis de los artículos a la luz de las cuatro categorías y subcategorías mencionadas, permite establecer el grado de evolución de los estudios

sobre resiliencia en el deporte, con el fin de determinar qué aspectos del campo están siendo abordados con mayor extensión, en qué aspectos puntuales se debería profundizar, y qué tipo de estudios están siendo recurrentes, lo que consecuentemente lleva a identificar temas dentro de este campo del conocimiento que no estén siendo investigados y puedan ser susceptibles de ser desarrollados.

- Deporte para todos: a este pertenece el deporte desde la perspectiva del esparcimiento, la socialización y la salud.
- Deporte recreativo: muy relacionado con el anterior, pero con la premisa de que el resultado es completamente irrelevante.
- Deporte competitivo: a esta esfera pertenece el deporte de rendimiento y de alto rendimiento. El desempeño llega a niveles superiores, y busca desde esta perspectiva, caracterizar los estudios que sobre la resiliencia en el deporte se han publicado, resulta ser un aporte fundamental para entender el grado de evolución en esta área del conocimiento.

En síntesis, la resiliencia en el deporte se configura como un proceso dinámico, entrenable y multidimensional, influido tanto por factores psicológicos individuales como por las características propias del tipo y la orientación deportiva. Su comprensión requiere un abordaje integral que contemple no solo las habilidades y atributos personales del deportista, sino también el contexto competitivo en el que se desempeña y la lógica interna de cada disciplina. Analizar la resiliencia desde estas categorías permite identificar avances, vacíos y tendencias en la investigación, constituyéndose en un aporte clave para el desarrollo de intervenciones psicológicas más ajustadas a las demandas específicas de cada modalidad deportiva, especialmente en contextos de alta exigencia competitiva.

Marco metodológico

Área de estudio

Particularmente, la investigación no se llevó a cabo en un lugar específico, las entrevistas fueron realizadas vía online a diferentes psicólogos especializados en deportes y además con experiencia de haber trabajado con atletas de artes marciales.

Tipo de estudio

El presente trabajo fue de tipo cualitativo y descriptivo. En el presente estudio se utilizaron entrevistas semiestructuradas como técnica de recolección de datos, ya que se pretendía obtener información desde la perspectiva y opinión personal de cada uno de los psicólogos.

Se trató de un estudio descriptivo ya que se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

Asimismo, la investigación fue de carácter transversal, dado que los datos fueron recolectados en un único período de tiempo, comprendido dentro de una misma etapa del proceso investigativo. Si bien las entrevistas se realizaron a lo largo de aproximadamente dos meses, todas se enmarcaron dentro del mismo momento de análisis, sin que se buscara observar cambios evolutivos o longitudinales en los participantes.

Población y muestra

La población estuvo conformada por Psicólogos especializados en psicología del deporte con experiencia y que han trabajado con atletas de MMA competitivo. La muestra estuvo conformada por un grupo de cinco psicólogos del deporte, teniendo en cuenta los criterios de inclusión de: Ser psicólogos matriculados, trabajar desde la psicología deportiva con cierta experiencia en el área, los cuales fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico.

Instrumento de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada, elaborada especialmente en función de los objetivos de la investigación. El instrumento estuvo compuesto por diez preguntas principales, orientadas a explorar las experiencias, perspectivas y estrategias de

intervención empleadas por psicólogos deportivos al trabajar con atletas de artes marciales mixtas frente a resultados negativos en la competencia.

Las conversaciones se realizaron de manera individual, a través de la aplicación Zoom, lo que permitió coordinar los encuentros con mayor facilidad y mantener una comunicación fluida con los participantes, independientemente de su ubicación geográfica. Cada encuentro se desarrolló en un clima de respeto y apertura, propiciando un espacio de diálogo donde los profesionales pudieron compartir con libertad sus vivencias y reflexiones. Con el consentimiento de los participantes, las sesiones fueron grabadas en formato de video y audio para su posterior análisis.

Consideraciones éticas

Para contemplar las consideraciones éticas del presente estudio, se consideraron como referencia los lineamientos establecidos en el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina (FePRA). El estudio fue realizado únicamente con fines académicos, sin perseguir objetivos comerciales ni de lucro. La recolección de datos se llevó a cabo exclusivamente con propósitos investigativos y formativos, garantizando el respeto por los principios de confidencialidad y respeto a los participantes.

Previo a la realización de las entrevistas, se solicitó a cada participante un consentimiento informado, asegurando su libre decisión de participar y brindándoles información clara sobre el propósito del estudio, los procedimientos implicados y el uso de los datos. Asimismo, se resguardó el anonimato y la privacidad de quienes participaron, asegurando que ninguna información personal o identificatoria fuera divulgada en los resultados ni en la publicación de este trabajo.

Interpretación y análisis de los datos

El análisis de los resultados se construyó a partir de la información obtenida en las entrevistas realizadas a cinco psicólogos deportivos que trabajan con atletas de Artes Marciales Mixtas (MMA). Las entrevistas, realizadas mediante video llamadas, permitieron acceder a una comprensión profunda de las estrategias de intervención utilizadas, así como de las concepciones que los profesionales sostienen en torno a la resiliencia y al afrontamiento frente a resultados negativos en contextos competitivos.

La redacción de este apartado fue realizada citando las palabras textuales de los participantes y, paralelamente, analizando y ampliando la información obtenida. Cada uno de los psicólogos entrevistados será identificado con los números mencionados en el índice, en la sección correspondiente al Anexo 2 (1, 2, 3, 4 y 5). El eje central del análisis se orientó a comprender

cómo los entrevistados conciben su rol profesional en el acompañamiento del deportista, qué herramientas psicológicas de afrontamiento emplean con mayor frecuencia y de qué manera promueven procesos de aprendizaje y adaptación emocional tras la derrota.

Afrontamiento

Retomando a Lazarus y Folkman (1984) definieron el termino afrontamiento como "los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que exceden los recursos de la persona". El afrontamiento implica una respuesta personal del deportista para encarar la respuesta al estrés. El deportista se siente ansioso en una situación competitiva y trata de utilizar los recursos personales de afrontamiento para reducir la ansiedad. El uso de diferentes procedimientos de relajación o de control de la activación para reducir la ansiedad se denomina manejo del estrés. Cuando un deportista utiliza la técnica del manejo del estrés o cualquier otra intervención cognitiva o conductual, emplea una forma de afrontamiento.

El psicólogo 1 señalo que: "Afrontar significa hacerse cargo de lo que sucede, hacerle frente a una situación determinada y buscar la manera de resolverla, aunque sea compleja. Por eso creo que es un trabajo integral: lo que no se entrena en la vida es difícil replicarlo en el deporte. Y viceversa: lo aprendido en el deporte puede servir en la vida. Esa mirada más holística es la que me parece clave para fortalecer la resiliencia del deportista." (P,49)

En los discursos de los entrevistados aparece de manera recurrente una motivación inicial vinculada a la admiración por la exigencia y complejidad de las MMA, tanto en su dimensión física como psicológica. Si bien las trayectorias de acceso al campo son diversas, se observó un punto común: el reconocimiento de que se trata de un contexto donde el componente mental resulta determinante tanto para el rendimiento como para la salud psicológica del atleta.

Los profesionales coinciden en describir la jaula como un escenario límite, en el que se ponen en juego no solo habilidades técnicas, sino también la capacidad de regulación emocional, la concentración y el manejo de la presión. En este marco, el rol del psicólogo deportivo no se limita a optimizar el rendimiento, sino que incluye el cuidado de la salud mental y el acompañamiento integral del deportista. El psicólogo 1 manifestó al respecto:

…"Lo que principalmente me motivó es que se trata de un deporte de alto riesgo, si se quiere extremo, en el sentido de que los artistas marciales exponen su vida en cada pelea. Es un deporte de contacto, con un nivel de exigencia física y mental muy elevado. Desde el inicio empecé a detectar que había una gran demanda de trabajo psicológico. Porque si uno falla en ese plano, incluso en habilidades consideradas básicas como la concentración, puede terminar sufriendo

un daño muchas veces irreversible. Entonces se vuelve fundamental trabajar el aspecto mental." (P,46)

Asimismo, varios entrevistados señalaron que el trabajo psicológico en MMA combina dimensiones clínicas y deportivas, dado que el peleador enfrenta emociones intensas (como miedo, frustración o vergüenza), que trascienden el ámbito estrictamente competitivo. Esta integración resulta particularmente relevante en disciplinas donde la identidad del atleta se encuentra fuertemente ligada a su desempeño y a su cuerpo. Acerca de esto, el psicólogo 2 comento que: "En mi trabajo, desde que empiezo a trabajar con ellos, ya tengo previsto que puede haber una situación negativa, porque así es la vida y así es el deporte. A veces ni siquiera se llega a pelear: se lesiona el atleta, se lesiona el rival, se cancela el evento… y todo el esfuerzo del campamento queda ahí. Eso es muy parecido a un duelo: es una oportunidad perdida. Y muchas veces viene una recaída emocional. Si uno no anticipa esa posibilidad y la persona se encuentra de golpe "en el abismo", puede ser muy duro de atravesar. Cuando me toca trabajar con peleadores que me contactan a último momento, como cuatro semanas antes de la pelea, lo que aparece con más fuerza son las dudas, los cuestionamientos sobre la autoestima y la confianza. Es lo más frecuente en esos casos." (P,53)

Las estrategias no se aplican de manera estandarizada, sino que son ajustadas en función del momento del proceso competitivo y de las características individuales de cada atleta. En este sentido, los psicólogos destacaron la importancia de promover la autoconciencia, el aprendizaje activo y el fortalecimiento de recursos internos que luego puedan ser transferidos al contexto de competencia. Como menciono la Psicóloga 5:

… "Bueno, depende un poco del caso, de la persona y de lo que esté necesitando, ¿no? Las consultas más habituales tienen que ver con la ansiedad para competir. Esto que te comentaba antes: "no puedo dormir a la noche, me voy a la competencia como una hoja en blanco", o "entreno un montón y de repente, a la hora de competir, parece que no sé nada o que soy un novato o una novata". Los nervios antes de competir, la autoconfianza, el "qué creo de mí mismo, qué creo que puedo hacer, cuáles son mis habilidades", suelen ser las demandas más frecuentes. Pero, por supuesto, eso cambia de persona a persona, y también el foco o la intensidad de cada tema. A veces hay un problema de base, como puede ser la autoconfianza, la gestión emocional o el clima en el gimnasio, y a raíz de eso aparecen otros problemas más inmediatos, los que el deportista vive día a día. Esos son los que hay que atender con más urgencia." (P,68)

La visualización y el análisis conjunto del video de la pelea también aparecen como estrategias relevantes, ya que permiten descentrar la carga emocional del resultado y focalizar en aspectos

técnicos y estratégicos. Estas prácticas facilitan una resignificación de la derrota, transformándola en una instancia de aprendizaje y retroalimentación objetiva.

En concordancia con lo dicho anteriormente el Psicólogo 1 comento: “Santiago Gómez Cora, entrenador de Los Pumas Seven. Él planteo que la capacidad de afrontamiento no solo se entrena en la derrota, sino también en la victoria. Ganar ya es muy difícil, y además no depende por completo del deportista. Cuando uno gana, surge la idea de “ya está, gané”. Lo que decía Gómez Cora es que generalmente el deportista es menos permeable a seguir mejorando cuando sale victorioso, porque se conforma con eso. Culturalmente se instala la idea de que ganar es suficiente y entonces aparece un espacio de conformismo. Pero incluso en la victoria hay errores y también aciertos que pueden trabajarse. Por eso, la capacidad de afrontamiento debe fortalecerse tanto en la victoria como en la derrota. ¿De qué manera? Siendo lo más objetivo y analítico posible. La competencia te exige una exploración constante.” (P,49)

En paralelo, algunos profesionales incorporan aportes del mindfulness, especialmente orientados a la aceptación emocional. A través de ejercicios de respiración consciente y atención plena, se busca que el atleta pueda observar sus emociones sin rechazarlas ni sobreidentificarse con ellas, reduciendo el autojuicio y favoreciendo una actitud más compasiva hacia sí mismo.

Uno de los hallazgos más significativos del análisis es la coincidencia entre los entrevistados respecto del alto impacto emocional que produce la derrota en los atletas de MMA. Las emociones más frecuentemente mencionadas incluyen frustración, enojo, impotencia y tristeza, acompañadas en muchos casos por un descenso de la motivación y la autoconfianza. En este caso el psicólogo 4 destaco lo siguiente: “El acompañamiento no se trata solo de técnicas, sino de asegurar que el luchador se sienta contenido en un momento de vulnerabilidad. Para mí es fundamental no dejar que todo el peso de la derrota caiga exclusivamente sobre el luchador. La competencia no la afronta solo: detrás hay un entrenador, un preparador físico, un nutricionista, un equipo completo. Entonces, si se pierde, es una responsabilidad compartida. El trabajo interdisciplinario es clave. Yo siempre insisto en que hay que respetar el entrecruzamiento de saberes que conviven en el deportista: no es solo técnica o táctica, también es alimentación, descanso, preparación mental. Cuando uno entiende que la pérdida es compartida y que hay múltiples factores que intervienen, deja de vivirse como un fracaso personal absoluto y se transforma en una oportunidad de aprendizaje. ¨ (P,64)

Los profesionales coincidieron en señalar que el período inmediatamente posterior a la competencia constituye una etapa de especial vulnerabilidad emocional. En este momento, el principal riesgo es que el atleta internalice la derrota como un fracaso personal, afectando su

autoestima e identidad deportiva. Por este motivo, las intervenciones suelen organizarse en dos tiempos: una primera fase de contención emocional y sostén del vínculo, y una segunda fase más reflexiva orientada a la elaboración de la experiencia.

En esta línea, se destacó la importancia de la presencia del psicólogo como condición básica para cualquier intervención posterior. Este énfasis en el vínculo terapéutico aparece como un elemento transversal en el trabajo con peleadores.

Posteriormente, los psicólogos introducen un análisis cognitivo de la situación, ayudando al deportista a diferenciar hechos, interpretaciones y emociones. La reestructuración cognitiva emerge como una herramienta central para identificar pensamientos automáticos desadaptativos y sustituirlos por interpretaciones más ajustadas y funcionales. Este proceso se desarrolla de manera gradual y depende, según los entrevistados, del nivel de experiencia, la madurez deportiva y los recursos personales del atleta. Como expreso la psicóloga 5: "Lo primero que hago es identificar de dónde viene la dificultad para gestionar las emociones, porque detrás de un enojo, frustración o tristeza suele haber una causa más profunda. Puede ser que el deportista se sienta impotente porque no pudo resolver una situación en la pelea, o porque cree que le falló a su entrenador o a sus compañeros. Entonces, en lugar de quedarme solo con la emoción, intento entender qué pensamiento o creencia hay detrás de eso." (P,71)

Resiliencia

Los entrevistados coincidieron en concebir la resiliencia no como un rasgo fijo, sino como una capacidad que se construye y entrena a lo largo del proceso deportivo. Desde esta perspectiva, la resiliencia se desarrolla mediante el entrenamiento de habilidades psicológicas y la reflexión sobre las experiencias vividas, tanto positivas como negativas. Como es el caso del psicólogo 2: "Para mí, la resiliencia no es una variable independiente, sino una consecuencia directa de otras variables personales del atleta. Yo lo entiendo como una variable dependiente de factores como: La confianza percibida: es decir, la creencia del atleta acerca de su capacidad para ejecutar una acción. La autoestima: su valoración personal y la construcción del "valgo y puedo". Si yo logro que la confianza del atleta esté alta y que su autoestima también sea sólida, es muy probable que la resiliencia se active ante la adversidad. En cambio, si solo tiene una autoestima alta pero poca confianza en su desempeño, frente a la presión esa autoestima se cae y con ella la resiliencia. Entonces, mi intervención se enfoca principalmente en fortalecer esas variables independientes, para que la resiliencia sea el resultado natural." (P,54)

…. "La resiliencia no empieza después de la derrota, se construye antes. Es decir, hay que trabajar en prevención. Yo busco que el luchador pueda expresar sus emociones sin miedo a ser juzgado. Que pueda llorar, enojarse, decir que se siente mal. La derrota se asume como

propia, sí, pero se analiza en detalle: ¿qué factores concretos influyeron? ¿Fue la estrategia, la preparación, la ansiedad? Cuanta más claridad tenga el deportista, menos va a volcar toda la carga negativa sobre sí mismo". (Psicologo 4, P,65)

Algunos profesionales destacaron la utilidad de la visualización guiada para fortalecer este proceso, permitiendo que el atleta se conecte con valores personales y con una imagen de sí mismo orientada al crecimiento. Asimismo, se remarcó la importancia de redefinir la resiliencia, diferenciándola de la mera resistencia o el "aguantar", y entendiéndola como la capacidad de aprender de la experiencia y salir fortalecido.

Estrategias de intervención

Del análisis de los relatos emerge una marcada coherencia entre las prácticas profesionales y los principios del modelo cognitivo-conductual, concebido como un marco de trabajo flexible que integra técnicas como la reestructuración cognitiva, la visualización y el mindfulness, y que prioriza la autorregulación emocional, el entrenamiento mental y la modificación de pensamientos desadaptativos. El enfoque cualitativo permitió no solo identificar estrategias concretas de intervención, sino también captar las significaciones subjetivas que los profesionales atribuyen tanto a su trabajo como al fenómeno competitivo en deportes de contacto.

En conjunto, las estrategias psicológicas descriptas se configuran como recursos de intervención que trascienden la respuesta inmediata ante el resultado competitivo y se integran de manera progresiva al entrenamiento cotidiano del atleta. Los psicólogos deportivos destacaron la importancia de que estas herramientas sean comprendidas, practicadas y apropiadas por el deportista, de modo que puedan ser utilizadas en diferentes ámbitos de la vida y de forma autónoma durante la preparación, la competencia y el período posterior a la misma. Así, la intervención psicológica se orienta no solo a intervenir sobre situaciones puntuales, sino a favorecer procesos de autorregulación, reflexión y toma de decisiones que optimicen la experiencia deportiva y el desempeño a largo plazo.

En definitiva, el análisis de las entrevistas confirmó que el afrontamiento y la resiliencia no constituyen cualidades estáticas, sino procesos entrenables que se desarrollan a través de experiencias guiadas de reflexión, regulación emocional y aprendizaje. En este contexto, la derrota deja de ser concebida como un final para convertirse en un espacio potencial de transformación, en el que el psicólogo deportivo actúa como facilitador del pasaje entre la frustración y el crecimiento. La psicóloga 5 expreso que: "La idea es que la derrota deje de ser una sentencia global del tipo "no sirvo" o "soy un fracaso" y pase a ser una experiencia concreta con causas identificables y acciones posibles. Intento darle un cierre a la experiencia: reconocer

lo que pasó, aprender lo que se pueda aprender y definir qué pasa hacia adelante, qué plan de mejora implementamos para la próxima preparación.” (P,71)

Conclusiones

La presente investigación permitió aproximarse al rol del psicólogo deportivo en las Artes Marciales Mixtas, a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de intervención que utilizan los psicólogos deportivos orientadas a fortalecer la resiliencia y el afrontamiento en atletas de Artes Marciales Mixtas, específicamente tras resultados negativos en contextos competitivos?

Para ello, se entrevistó a cinco psicólogos deportivos, cuyos aportes resultaron fundamentales para el desarrollo del presente estudio. A partir del análisis de las entrevistas realizadas, fue posible identificar las estrategias más frecuentemente utilizadas por estos profesionales, describir su implementación en el acompañamiento posterior a la competencia y explorar cómo dichas intervenciones se ajustan al impacto emocional, cognitivo y deportivo que la derrota puede generar en los atletas.

A continuación, se retomaron los objetivos específicos comentando brevemente los resultados; y luego, se prosiguió para dar respuesta al objetivo general de la investigación.

1. Identificar las estrategias más frecuentes utilizadas por los psicólogos deportivos para trabajar la resiliencia y el afrontamiento tras resultados negativos en atletas de MMA.

A lo largo de las entrevistas se evidencia un consenso entre los psicólogos deportivos en cuanto a la relevancia del entrenamiento mental, concebido como un aspecto tan entrenable y necesario como el físico o el técnico. Las estrategias observadas muestran una clara convergencia entre teoría y práctica: el modelo cognitivo-conductual aporta el marco general de intervención, mientras que herramientas como el mindfulness y la visualización enriquecen el trabajo desde una dimensión experiencial.

2. Describir cómo se implementan dichas estrategias en el proceso de acompañamiento posterior a la competencia.

La implementación de estrategias psicológicas en el acompañamiento posterior a la competencia no se desarrolla de manera estandarizada, sino de forma situada y flexible, en función de las características individuales del deportista y de las particularidades del momento competitivo. En este sentido, el período posterior al desempeño se configura como un espacio central de intervención, en el que inicialmente se prioriza la contención emocional y el sostenimiento del vínculo terapéutico, especialmente en contextos atravesados por resultados adversos.

Asimismo, se evidenció que el trabajo psicológico se orientó a favorecer la organización de la experiencia competitiva del atleta mediante la consolidación de rutinas y recursos de entrenamiento mental previamente desarrollados, procurando sostener niveles adecuados de

activación, concentración y regulación emocional. De manera complementaria, se destacó la importancia de articular dichas intervenciones con el trabajo del equipo técnico y de ajustarlas al nivel de experiencia del deportista.

Finalmente, los hallazgos indicaron que el acompañamiento posterior a la competencia incluyó instancias de análisis y reflexión sobre el desempeño, orientadas a resignificar la experiencia vivida e identificar aprendizajes para futuras situaciones competitivas. En este marco, la resiliencia se comprendió como un proceso dinámico y entrenable que se construye a lo largo del recorrido deportivo, permitiendo transformar la derrota en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

3. Explorar cómo los psicólogos adaptan sus intervenciones según el impacto emocional, cognitivo y deportivo que generan los resultados negativos en cada atleta.

En relación con este objetivo el rol del psicólogo deportivo en MMA se configura como una tarea integral, preventiva y adaptativa, centrada tanto en la preparación como en la recuperación del atleta. Las intervenciones no se aplican de forma aislada, sino de manera articulada y en diálogo constante con el entorno deportivo. No obstante, este estudio presenta limitaciones que deben ser consideradas, entre ellas el tamaño reducido de la muestra y el enfoque cualitativo del diseño, que no permiten generalizar los resultados. Asimismo, la investigación se centró en la perspectiva de los psicólogos deportivos mediante entrevistas semidirigidas orientadas a explorar sus experiencias y percepciones, lo que abre futuras líneas de trabajo que integren también la voz de los atletas y amplíen el análisis a otros contextos y niveles competitivos. Con el objetivo de responder a la pregunta de investigación que guio el desarrollo del estudio, este trabajo no buscó establecer conclusiones definitivas, sino aportar y visibilizar una aproximación comprensiva a las prácticas de intervención psicológica en Artes Marciales Mixtas. Los resultados obtenidos permitieron comprender que la intervención psicológica en este contexto no puede reducirse a protocolos rígidos ni a acciones orientadas exclusivamente al rendimiento inmediato, sino que requiere un acompañamiento continuo que contemple la singularidad del deportista, su trayectoria competitiva y el entorno en el que desarrolla su práctica. En este marco, se destaca la importancia de intervenciones integrales que articulen dimensiones emocionales, cognitivas y vinculares, reconociendo que el desempeño deportivo se encuentra profundamente atravesado por la experiencia subjetiva del atleta. A modo de conclusión, el presente estudio se inscribe como un aporte inicial al campo de la Psicología deportiva, orientado a estimular futuras investigaciones y prácticas profesionales que permitan optimizar las intervenciones psicológicas y fortalecer el desarrollo integral del deportista en disciplinas de alta exigencia.

En relación con los desafíos aún presentes en el campo, los testimonios de los profesionales entrevistados ponen en evidencia una limitación estructural en el acceso a la psicología deportiva dentro de los deportes de combate. De acuerdo con sus experiencias, una gran proporción de atletas que llegan a consulta nunca tuvieron contacto previo con un psicólogo deportivo, lo que revelo que el entrenamiento mental aún no se encuentra integrado de manera sistemática en la formación de muchos deportistas. A esta situación se suman factores económicos y organizacionales que dificultan el acceso a acompañamientos individuales, generando que numerosos atletas transiten momentos críticos del proceso competitivo (como la derrota, la frustración o la pérdida de motivación), sin herramientas psicológicas específicas para afrontarlos. Asimismo, se señala que el desarrollo de investigación aplicada, la incorporación de tecnologías de análisis del rendimiento y el trabajo interdisciplinario aún constituyen áreas en crecimiento dentro de las MMA. En este sentido, fortalecer la presencia de la psicología deportiva, ampliar su accesibilidad y promover espacios de trabajo integrados con entrenadores y equipos técnicos se presenta como un desafío central para el desarrollo futuro de la disciplina.

Referencias Bibliográficas

Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.

FePRA. (2013). Código de Ética Nacional. Argentina. Argentina.

González Gutiérrez, J. L. (2022). La resiliencia como variable clave en el rendimiento deportivo. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 17(1), 33–42.

https://www.riped-online.com/articles/la-resiliencia-como-variable-clave-en-el-rendimientodeportivo.pdf

Ortiz-Franco, M., Lindell-Postigo, D., Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., Valdivia-Moral, P., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Análisis de la resiliencia y el clima motivacional en deportistas de combate y artes marciales. Cuadernos de Psicología del Deporte, 24(3), 182–196.

Reche, J. M., Tutte, A., & Ortín, F. J. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(3), 83–92.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico (4.ª ed.). Ed. Médica Panamericana.

Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. Suma Psicológica, 27(2), 70–79

Juca Buestan, G. J. (2024). La ansiedad pre competencia en deportistas de jiu-jitsu de cinturones blancos de las academias Fight House, La Gloria y el Dojo del Sur de la

ciudad de Cuenca. Período octubre 2023 - enero 2024 [Trabajo de titulación, Universidad Politécnica Salesiana].

Giesenow, C. (2007). Capítulo 7: La psicología del deporte y el lugar del psicólogo en los equipos. En Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos (pp. 277- 303). Buenos Aires: Editorial Claridad.

Pérez, V. C., & Crobu, R. (2018). El mindfulness como intervención en psicología del deporte – Revisión sistemática. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 3(2), 1-15

Bados, A., & García Grau, E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona.

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2011). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Madrid: UNED.

Cox, R. H. (2009). Capítulo 9: Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte. En Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones (6.ª ed., pp. 240–273). McGrawHill Interamericana.

Acevedo, SN, Correa, A. y Rangel, H. (2002). Mejoramiento del rendimiento deportivo mediante la aplicación de técnicas psicológicas de visualización y relajación inducida por la palabra . [Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB. Pregrado de Psicología]. Repositorio Institucional UNAB http://hdl.handle.net/20.500.12749/15816

Jiménez-Caballero, Y., & Castillo-Martínez, J. A. (2025). Revisión teórica: Terapia cognitivo conductual para la disminución de ansiedad en deportistas de taekwondo. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*, 7(13), 28-34. ISSN: 2683-2267.

Andrade, A., Silva, R. B., & Dominski, F. H. (2020). Aplicación de la psicología del deporte a las artes marciales mixtas: una revisión sistemática. Kinesiología, 52(1), 94–102. https://doi.org/10.26582/k.52.1.12

Anexo

Anexo 1

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Sede Rosario

Rosario, ____ de _____ de 2025

Yo _____, D.N.I. _____, Matrícula N° _____, certifico que he sido informado/a con la claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que la estudiante _____, D.N.I. _____, me ha invitado a participar como colaborador/a.

Dicho ejercicio corresponde al Trabajo de Finalización de Carrera de la estudiante, el cual se titula:

"Estrategias de intervención utilizadas por psicólogos deportivos para fortalecer la resiliencia y el afrontamiento en atletas de Artes Marciales Mixtas (MMA) ante resultados negativos en contextos competitivos."

He comprendido que el objetivo de esta aplicación es de orden didáctico y los fines son meramente académicos. Por ende, autorizo personalmente la grabación de la entrevista, tomando en cuenta que la estudiante utilizará dicho registro únicamente para su transcripción en el trabajo final.

Se me ha notificado que se respetará la buena fe, confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada.

Colaborador/a: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

D.N.I.: _____

(espaciado adicional abajo, como pediste)

Estudiante: _____

Firma: _____

Aclaración: _____

D.N.I.: _____

Anexo 2

Preguntas de la entrevista:

1 ¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales?

2 ¿Qué estrategias psicológicas utilizás habitualmente para trabajar con atletas de MMA?

3 ¿Qué tipo de consecuencias emocionales observás con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o resultado negativo?

4 ¿Cómo ayudas al deportista a resignificar la experiencia de perder o no cumplir sus objetivos competitivos?

5 ¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?

6 ¿Trabajas estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificás o desarrollás en cada caso?

7 ¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?

8 ¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?

9 ¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?

10 Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?

Entrevistas a Psicólogos deportivos

Entrevista a Psicólogo deportivo 1:

Entrevistador: **¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales mixtas?**

Entrevistado: Lo que principalmente me motivó es que se trata de un deporte de alto riesgo, si se quiere extremo, en el sentido de que los artistas marciales exponen su vida en cada pelea. Es un deporte de contacto, con un nivel de exigencia física y mental muy elevado. Desde el inicio empecé a detectar que había una gran demanda de trabajo psicológico. Porque si uno falla en ese plano, incluso en habilidades consideradas básicas como la concentración, puede terminar sufriendo un daño muchas veces irreversible. Entonces se vuelve fundamental trabajar el aspecto mental, y ahí es donde entro yo.
Además, veía que es un deporte solitario, individual, y que existe mucho desarraigo, especialmente en Sudamérica, donde muchos atletas deben irse lejos de su familia, pasar meses solos y en ocasiones convivir en entornos hostiles o muy exigentes dentro de las academias. Todo eso es muy difícil de sostener emocionalmente.
También creo que hoy las redes sociales potencian aún más el nivel de exposición. Un artista marcial que es noqueado, por ejemplo, puede ver ese momento replicado una y otra vez, viralizado por todos lados. No solo pierde una pelea: hay un prejuicio directo contra su integridad física y, en ocasiones, contra su valor personal. Y al mismo tiempo, muchas veces esa situación se convierte en un blanco de burla, ataques o bullying en redes.
Yo eso lo he visto de cerca con varios peleadores. Y fue una de las tantas razones que me llevaron a dedicarme a este ámbito: la necesidad real, la demanda concreta y la convicción de que el acompañamiento psicológico es clave para sostener una carrera en un deporte donde todo está en juego.

Entrevistador: **¿Qué estrategias psicológicas utilizás habitualmente para trabajar con atletas que enfrentan situaciones adversas como las que mencionabas?**

Entrevistado: Bien. A ver, hay técnicas básicas o muy utilizadas dentro de la psicología del deporte que yo incorporo frecuentemente. Y en este punto es importante considerar tanto cuando el deportista ya atravesó una situación adversa como también el trabajo previo para prepararlo ante la posibilidad de que esa situación ocurra.
Una herramienta central para mí es la del establecimiento de objetivos. En los deportes de combate se observa una gran presión por ganar. Y no solo por ganar para uno mismo, sino por ganar para satisfacer al entorno, para traer la victoria a su gente. Muchas veces la motivación del peleador no es únicamente intrínseca, sino también fuertemente extrínseca: sienten que representan a su equipo, a sus entrenadores, a su familia, a todos quienes los apoyaron. Entonces, entran a competir solos, pero con la sensación de cargar a muchas personas sobre sus hombros. Y, si pierden, creen que decepcionan a todos.
Dentro de esa vorágine de pensamientos y presión, el establecimiento de objetivos permite ordenar el enfoque. El ganar o perder es un objetivo de resultado. Y, por supuesto, el objetivo del 99% de los deportistas es ganar. ¿Qué ocurre cuando toda la atención está únicamente en el resultado? Que se olvidan del “cómo”.

Ahí es donde entran los objetivos de rendimiento. Estos objetivos se centran en las acciones concretas, medibles y observables que el peleador debe ejecutar para aproximarse al resultado que busca. Por ejemplo: marcar la distancia, presionar, fintar, ejecutar determinada combinación. Al trabajar estos objetivos, el deportista tiene un mapa mental claro de lo que debe hacer en la pelea.
Por supuesto, las estrategias de pelea se preparan desde lo técnico y lo táctico. Pero desde lo psicológico es fundamental condensar la información, acotar lo que se le pide a la mente. Porque la jaula ya es un contexto lleno de estímulos y distractores. Entonces, no se trata de darle más información al atleta, sino la mínima e indispensable para que pueda accionar de forma eficaz.

Entrevistador: **¿Qué tipo de consecuencias emocionales observás con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o resultado negativo?**

Entrevistado: Una de las problemáticas principales de todo peleador es la ansiedad precompetitiva. Los deportistas de combate se enfrentan a una situación en la que literalmente pueden salir lastimados. No van a jugar "un futbolito": van a golpearse y a exponerse a daño físico real. Por lo tanto, el pico emocional es muy elevado. Hay mucha efervescencia, adrenalina y una activación general del organismo que conviene tener presente.
Los niveles de ansiedad suelen ser muy altos. Frente a esto, utilizo distintas herramientas para regular la respuesta ansiosa. Una de las más efectivas es la respiración profunda o diafragmática. Es una técnica muy estudiada que contribuye a inhibir la respuesta de ansiedad mediante la regulación del sistema nervioso simpático y parasimpático. Además, ayuda a centrar al deportista en el aquí y ahora, devolviéndole una sensación de control.
También se trabaja desde la psicoeducación emocional: explicar qué es la ansiedad, qué es el miedo, y que no son fenómenos negativos sino naturales y funcionales ante una amenaza real, como es una pelea. El objetivo es que el deportista aprenda a regular ese nivel de activación.

En consonancia con esta problemática de la ansiedad, otra herramienta clave es el armado de una rutina pre competencia. En los deportes de combate (tanto a nivel amateur como profesional), no existe un horario fijo para el inicio de la pelea. Todo depende de la organización y de cuánto duren los combates anteriores. Eso genera incertidumbre constante: una pelea puede durar 30 segundos o extenderse varios rounds. Entonces, planificar el día del evento aporta un marco de orden dentro del caos propio del ambiente.
En una rutina precompetitiva se define el horario de levantarse, de alimentación, activaciones físicas y psicológicas, posibles visualizaciones, contacto o no con familiares, armado del bolso, llegada al estadio, entre otros aspectos. Ese orden previo brinda tranquilidad y estabilidad emocional ante los cambios del entorno.
Otra herramienta muy útil es la visualización. Se emplea para anticipar la experiencia competitiva: recrear el escenario, el plan de pelea, las acciones técnicas que la persona quiere desplegar. Se busca la mayor vividez posible, no solo para peleas sino también para el aprendizaje de gestos técnicos. La evidencia indica que se activan circuitos neuronales similares a los que se ponen en juego al ejecutar la acción real, lo que mejora la velocidad de reacción y la capacidad de respuesta durante la competencia. En síntesis, son herramientas básicas que utilizo frecuentemente en los deportes de combate.
En cuanto a las problemáticas emocionales, además de la ansiedad precompetitiva, aparece con fuerza el miedo. El miedo a perder, al error, al juicio externo, al "qué dirán". Muchos peleadores sienten que la victoria es una forma de retribuir el esfuerzo del equipo que los ayudó a

prepararse. Entonces, perder puede vivirse como defraudar a los demás. También, aunque en menor medida, aparece el miedo a lesionarse y, en algunos casos, el miedo a la muerte, especialmente en peleadores con familia.
Otra temática relevante es la presión: tanto externa (vinculada a expectativas del entorno, comentarios, exigencias) como interna, es decir, la presión que el propio deportista se impone. Los peleadores suelen cargarse con altas exigencias personales. Por eso, se trabaja también en el control de la presión: identificar expectativas reales, distinguir qué está bajo control del deportista y qué no. El resultado no es controlable; el rendimiento sí. El deporte tiene siempre un componente azaroso.
Todo esto se articula con factores culturales. En nuestra sociedad existe una lógica exitista muy marcada: "el primero es el mejor, el segundo no sirve". Esa narrativa afecta profundamente a los peleadores. Pero son aspectos que se pueden trabajar y que tienden a mejorar con intervención psicológica y experiencia competitiva.

Entrevistador: **¿Cómo ayudas al deportista a resignificar la experiencia de perder o no cumplir sus objetivos competitivos?**

Entrevistado: Bien. Depende, obviamente, de cada deportista. Y acá entra en juego la resiliencia y la capacidad de afrontamiento. Es muy importante que el atleta pueda comprender que ganar o perder no depende exclusivamente de él. El resultado es consecuencia de un conjunto de circunstancias.
Ahora bien, en la medida en que un deportista mejora su rendimiento, aumentan sus posibilidades de conseguir un resultado favorable. Pero incluso cuando todo se hace bien, puede pasar que ese resultado no llegue. Entonces, una parte del trabajo consiste en liberarlo de la presión del "tengo que ganar" y reemplazarla por una pregunta operativa: ¿cómo gano?
Cuando el foco está puesto en las acciones (en lo que debe hacer para acercarse a ese objetivo), ya no se trata de una obligación sino de una herramienta. La victoria no le pertenece, no depende de él al 100%, pero sí puede centrarse en lo que está bajo su control para intentar alcanzarla. Ahí aparecen los objetivos de rendimiento y todas las estrategias que mencionaba antes.
También es importante que el deportista pueda entender que equivocarse y perder son parte del deporte. Se trabaja entonces en resignificar el vínculo con la derrota. Desde la psicología se aborda mucho el concepto de locus de control: distinguir qué depende del atleta y qué no. Lo que sí podemos trabajar es la reacción frente al error y frente al resultado adverso. Perdiste, bien, eso no era lo que querías, pero sucedió.
Entonces la pregunta es: ¿cómo reaccionás ante eso? ¿Qué aprendes? ¿Qué aciertos también tuviste?
Porque cuando un deportista pierde, suele ver únicamente lo negativo. No registra todas las cosas que hizo bien. De hecho, muchas veces analizamos la competencia con video y verificamos que hubo más aciertos de los que la emoción de la frustración le permite reconocer. Por eso, el postcompetencia también se planifica. Se promueven actividades que ayuden a distraer, independientemente del resultado, para valorar el esfuerzo realizado. En los deportes de combate hay corte de peso, campamentos desgastantes… No es solo presentarse a pelear. Todo ese esfuerzo también merece ser reconocido.

Además, hay que tener cuidado con la cultura del exitismo: "el primero es un campeón y el segundo no sirve". Eso daña mucho. Porque alguien puede ganar y haber competido muy mal, y alguien puede perder haciendo una gran actuación que lo hace crecer como atleta. Son procesos de aprendizaje. Entonces, con quienes pierden (y también con quienes ganan)

hacemos un análisis postcompetitivo: primero destacamos los aciertos, después revisamos qué errores aparecieron, pero siempre orientados al aprendizaje. Ejemplo: si el knockout vino por la guardia baja, el foco no es el knockout en sí, sino el ajuste técnico que se debe hacer.

Todo esto impacta en la autoconfianza. Si esta es endeble, cuando se gana el deportista se siente invencible y cuando se pierde siente que no sirve. Eso es un error cognitivo importante: el valor personal no se reduce a un resultado deportivo.
Es normal enojarse por perder, todos compiten para ganar. Pero lo que no debe pasar es entrar en un auto diálogo destructivo. La mente registra todo lo que uno se dice: cada pensamiento es una semilla, y va a crecer, sea buena o mala. Por eso es clave aprender a hablarnos de manera más inteligente y constructiva.

Entrevistador: **¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Sí. Bueno, un poco en base a lo que te decía anteriormente. Lo primero es indagar qué vínculo tiene el deportista con la derrota. Puede ocurrir que para algunos no sea algo que les genere un impacto negativo importante, y eso ya marca un camino distinto de trabajo. Pero en personas con un nivel alto de autoexigencia, o que tienden a castigarse, hay más intervención por hacer. Entonces hay que ir caso por caso, ver cómo vivió ese suceso.
Después, se busca que la mirada sobre lo ocurrido sea lo más objetiva posible. Está bien, perdiste, pero el resultado escapa a tu control. Entonces, ¿qué nos queda de lo bueno que hiciste? Se identifican todos los aciertos. Y respecto a los errores, trabajamos sobre los aprendizajes que dejan, para continuar desde ahí.
El deporte es adversidad pura. La competencia permanentemente presenta obstáculos y hay que ver cómo enfrentarlos. Y acá hay algo que es aplicable también a la vida. La capacidad de afrontamiento no solo se entrena en un octágono o en un ring. También se entrena en situaciones cotidianas. Por ejemplo, cuando una persona tiene una discusión pendiente y la evita porque le da miedo, ahí también está en juego la capacidad de afrontamiento.
Afrontar significa hacerse cargo de lo que sucede, hacerle frente a una situación determinada y buscar la manera de resolverla, aunque sea compleja. Por eso creo que es un trabajo integral: lo que no se entrena en la vida es difícil replicarlo en el deporte. Y viceversa: lo aprendido en el deporte puede servir en la vida. Esa mirada más holística es la que me parece clave para fortalecer la resiliencia del deportista.

Entrevistador: **¿Trabajas estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificás o desarrollás en cada caso?**

Entrevistado: Algo que me parece muy importante, y va en consonancia con lo que venía diciendo. Esto lo tomo de un gran entrenador, no del ámbito de las artes marciales sino del rugby, Santiago Gómez Cora, entrenador de Los Pumas Seven. Él plantea que la capacidad de afrontamiento no solo se entrena en la derrota, sino también en la victoria.
Ganar ya es muy difícil, y además no depende por completo del deportista. Cuando uno gana, surge la idea de “ya está, gané”. Lo que decía Gómez Cora es que generalmente el deportista

es menos permeable a seguir mejorando cuando sale victorioso, porque se conforma con eso. Culturalmente se instala la idea de que ganar es suficiente y entonces aparece un espacio de conformismo.
Pero incluso en la victoria hay errores y también aciertos que pueden trabajarse. Por eso, la capacidad de afrontamiento debe fortalecerse tanto en la victoria como en la derrota. ¿De qué manera? Siendo lo más objetivo y analítico posible. La competencia te exige una exploración constante. Es importante valorar los logros, pero también aprender de ellos, así como de los errores. En ambos escenarios hay elementos para seguir ajustando. Creo que ese es el llamado deportivo: la búsqueda permanente de evolución. Seguir mejorando independientemente del resultado. Quitarle peso al resultado y poner el foco en el proceso.
La verdadera competencia es con uno mismo. El rival es un medio que te saca de la zona de confort. Lo fundamental es mantener siempre una mirada objetiva del rendimiento. ¿Cómo rendí? Si me fue bien, evalúo qué debo seguir reforzando y en qué puedo seguir trabajando. ¿Cómo pulir una técnica? ¿Qué ajustes se pueden realizar?
Ese es el camino que impulsa al deportista a evolucionar de manera constante. Y lo interesante es que incluso haciendo todo eso, el resultado no está garantizado. Esa incertidumbre es parte de la esencia del deporte. Ese es, en definitiva, mi aporte respecto a la construcción de la capacidad de afrontamiento.

Entrevistador: **¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?**

Entrevistado: Generalmente es algo muy relativo a cada deportista. Lo que intento es dar un marco de trabajo. Por ejemplo, en la semana de la pelea es fundamental organizarla bien. Si el deportista pelea un sábado, suelo reunirme a principios de la semana para planificar y ordenar esos días previos.

Además, siempre dejo disponible un espacio breve, media hora o lo que se necesite, para que el deportista pueda hablar y descargar emocionalmente. Hay niveles de intensidad emocional muy altos en esa etapa y es importante tenerlo presente y acompañar.
Luego, en el post competencia, lo primero que hago es revisar la salud del deportista. Eso es lo más importante siempre. Y después, dependiendo de su estado y necesidad, doy el espacio para reunirnos, ya sea tras una derrota o una victoria. Me interesa estar presente y ofrecer ese lugar para hablar si así lo requiere.
De todas formas, es fundamental respetar la decisión del deportista. Hay quienes inmediatamente necesitan hablar y hay quienes prefieren esperar. Lo que siempre destaco es el esfuerzo realizado: que puedan reconocerlo y agradecerse a sí mismos por todo lo que hicieron.
Entonces, concretamente: la semana anterior nos vemos sí o sí; después de la pelea, consulto cómo está física y emocionalmente y brindo la posibilidad de reunirnos. En algunos casos hay que estar más encima que en otros, pero la presencia y el respeto por el proceso individual son la base.

Entrevistador: **¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Claramente la experiencia es lo que también te da madurez, incluso psicológica. Entonces, un deportista experimentado, que ya le ha tocado ganar y perder, tiene otro bagaje y otros recursos, por lo general, para afrontar una derrota. Ya sabe de qué se trata, ya lo experimentó, ya vivió esas emociones muy intensas que la inexperiencia a veces trae.
En cambio, al que nunca le ocurrió, y más aún en edades tempranas, puede resultarle más complejo. Pero de todos modos es algo muy relativo a cada caso. También hay deportistas de mayor edad que pueden tomarse muy mal una derrota porque lo que estaba en juego era grande, quizás les abría puertas en su carrera deportiva, y entonces el golpe es fuerte.
Creo que varía mucho según lo que está en juego. Eso es muy importante: qué se juega ese deportista en esa competencia, en ese resultado. Ahí también está la diferencia en cómo impacta la experiencia o la falta de ella.

Entrevistador: **¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?**

Entrevistado: Mirá, después de una derrota yo creo que, más que hablar de estrategias puntuales, lo primero es brindar un espacio de escucha, de contención, de aceptación. Que el atleta se sienta escuchado, acogido, sin crítica. Eso es fundamental.
Es muy importante también el apoyo de la familia. Para mí eso es central. A veces incluso hablo con algún entrenador para ver que lo acompañen, que lo apoyen, que le den ánimos, que le hagan un correcto seguimiento. Porque hay peleadores que, después de pelear, se borran. No entrenan más, empiezan con malos hábitos: comen mucho, algunos toman, se van de fiesta. Hay un montón de situaciones que pueden pasar.
Entonces, creo que lo primero es estar: estar presente, contener, que el deportista se escuche y se acepte. Y cuando ya está más descontaminado de la efervescencia emocional, ahí sí se puede empezar a trabajar sobre los errores, evaluar los aciertos, hacer la evaluación de la competencia. Pero el primer paso, siempre, es contener y aceptar. Y también que la persona revalorice su esfuerzo. Eso me parece súper importante.

Entrevistador: **Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?**

Entrevistado: Bueno, para mí es muy importante laburar el tema, fundamentalmente, de la autoconfianza. Creo que es un aspecto central. La autoconfianza, ¿viste? Cuando uno tiene buenos niveles de autoconfianza, el resultado no es tan dañino. A veces no se lo toman tan mal porque confían en ellos, en sus capacidades.
Entonces, la autoconfianza y la autoestima también, ¿no? Esto de la valía personal, saber que uno vale más que un resultado. Saber que vale más que lo que pueda llegar a decir la gente. La autoconfianza y la autoestima son las dos caras de la misma moneda, porque la autoconfianza remite a la creencia en las capacidades, mientras que la autoestima es la creencia en el ser.

Eso, para mí, es lo principal. Y después tenés un montón: el control de la presión, la motivación, ver qué te motiva y hacia dónde vas… Así que esos son aspectos que, para mí, son centrales a la hora de trabajar con los deportistas.

Entrevista psicólogo deportivo 2:

Entrevistador: **¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales mixtas?**

Entrevistado: Bueno, es algo muy personal. La verdad, el deporte siempre estuvo presente en mi familia. Yo soy cinturón negro de karate y después, el deporte era algo compartido, pero más que todo el fútbol.
Yo soy de Venezuela y, cuando casi todo el mundo empezó a migrar, me encontré con que lo que realmente me gustaba a mí, cuando estaba solo, eran los deportes de combate: el boxeo, karate, sambo, taekwondo, kickboxing, muay thai, MMA, obviamente.
Yo me hice psicólogo deportivo pensando, creo, que por el fútbol, pero a medida que fui cursando la carrera, (e incluso después de terminarla), me fui inclinando más por los deportes de combate. Fue algo bien personal. Además, creo que ser psicólogo deportivo, (al menos en mi experiencia en Venezuela), tenía sus limitaciones. En el fútbol, por ejemplo, había clubes que contaban con un solo psicólogo, no por cada equipo, sino para toda la institución. Eso significaba atender a más de 100 deportistas: categorías sub-15, sub-16, sub-20, la primera... Era imposible brindar la atención que cada persona se merecía.
No había tanta presencia profesional ni se entendía del todo qué era lo que hacía un psicólogo deportivo. Cuando comencé a trabajar uno a uno, mi primera experiencia fue con un boxeador, y ahí me di cuenta de algo importante: yo también vengo de la parte clínica, y entendí que el trabajo en deportes de combate une muchísimo lo clínico y lo deportivo. Para mí están súper entrelazados. Y así descubrí que se puede profundizar mucho más en una persona que en una plantilla de 23 jugadores de fútbol, por ejemplo.

Entrevistador: **¿Qué estrategias psicológicas utilizás habitualmente para trabajar con atletas de MMA?**

Entrevistado: Mirá, si me lo preguntás así de directo, la técnica más común que utilizo es la visualización. Es la más práctica, la que puedo aplicar con la mayoría de los atletas.
Otra estrategia muy frecuente es el diálogo interno. Son técnicas que no son ni buenas ni malas por sí mismas; son simplemente herramientas. Lo que determina el éxito es qué recursos tiene cada deportista para ponerlas en práctica y sostenerlas.
Si hablamos de intervenciones más específicas, mi "top dos" sería: visualización y diálogo interno. Después, según cada caso, incorporo otras estrategias: por ejemplo, trabajar palabras clave entre el peleador y su esquina para ayudarlo a enfocarse en el momento exacto de la pelea. También depende si quiero intervenir más en la parte cognitiva o en la parte emocional. La visualización, por ejemplo, la uso en distintos enfoques: hay quienes la aplican para conectar con una emoción, (sentirse fuertes, seguros, como campeones), y eso es válido.
Pero hay una forma de visualización que a mí me gusta especialmente: la visualización motriz, enfocada en el flujo del movimiento. Tiene que ver con imaginar toda la cadena cinética

necesaria para ejecutar una técnica de la manera correcta. No solo pensar en ganar, sino visualizar cómo moverse, cómo reaccionar, cómo coordinar cada acción del cuerpo.

Entrevistador: **¿Qué tipo de consecuencias emocionales observás con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o un resultado negativo?**

Entrevistado: Depende mucho del caso y también del momento en que lo evaluemos. Hay peleadores que una derrota los enciende, les da más ganas de volver a pelear lo antes posible para sacarse esa sensación de encima. Pero también hay otros a los que les afecta muchísimo. Les pesa haber invertido tanto esfuerzo para no conseguir el resultado esperado.
En mi trabajo, desde que empiezo a trabajar con ellos, ya tengo previsto que puede haber una situación negativa, porque así es la vida y así es el deporte. A veces ni siquiera se llega a pelear: se lesiona el atleta, se lesiona el rival, se cancela el evento… y todo el esfuerzo del campamento queda ahí.
Eso es muy parecido a un duelo: es una oportunidad perdida. Y muchas veces viene una recaída emocional. Si uno no anticipa esa posibilidad y la persona se encuentra de golpe "en el abismo", puede ser muy duro de atravesar.
Cuando me toca trabajar con peleadores que me contactan a último momento, como cuatro semanas antes de la pelea, lo que aparece con más fuerza son las dudas, los cuestionamientos sobre la autoestima y la confianza. Es lo más frecuente en esos casos.
Entrevistador: Algo que me interesó: mencionaste lo de las cuatro semanas… ¿Es muy corto ese tiempo para preparar la parte psicológica antes de la pelea?
Entrevistado: Sí, 100%. Es súper corto. Un campamento ideal debería durar entre 8 y 12 semanas. Cuatro semanas ya se considera una preparación de aviso corto. Obviamente se puede trabajar, pero no con la profundidad que realmente necesita un atleta para llegar sólido mentalmente al combate.

Entrevistador: **¿Cómo acompañás al deportista a resignificar la experiencia de perder o no cumplir sus objetivos competitivos?**

Entrevistado: Mirá, la palabra ayudar me causa conflicto. Te soy sincero. No sé si el psicólogo tenga que "ayudar". Es un debate. Yo diría que la clave está en la reflexión: analizar la diferencia entre proceso y resultado.
Por ejemplo, tengo un peleador que luchó hace muy poco, este fin de semana, y perdió. Pero, ¿qué pasa? Peleó en otro país, era su primera vez compitiendo afuera. Venía sin pelear más de un año. Empezó a trabajar conmigo, recuperó las ganas de competir, volvió y ganó. Y ahora volvió a salir del país… y perdió.
Entonces, ¿perdió o ganó? La percepción del resultado se la va a adjudicar la mayoría: si dos de tres jueces dicen que perdiste, perdiste. Si no bloqueaste ni finalizaste, perdiste. Eso es así. Pero él siente que ganó, y yo también creo que ganó más allá del resultado numérico. Porque el significado personal de lo que logró es enorme: volvió a pelear después de mucho tiempo y a un nivel más alto. Entonces ahí el proceso vale más que el resultado.
Con deportistas amateur de MMA, (que para mí tienen un nivel muy alto si los comparás con amateurs de otros deportes, como el fútbol, sin desmerecer a nadie), hay que tener en cuenta que es muy probable perder. Te estás midiendo con alguien que entrena igual de duro que vos.

Por eso, lo que busco es invitar a reflexionar qué cosas se están ganando dentro del proceso, y cómo se valora un resultado, incluso cuando es favorable, si el proceso fue malísimo. Porque más temprano que tarde, un mal proceso va a llevar a un mal resultado.

Entrevistador: **¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Bueno, primero me parece importante aclarar qué entendemos por resultado negativo. A veces se piensa directamente en una derrota. Pero en MMA podés tener una situación negativa dentro del propio combate. Por ejemplo: perdiste un round 10-9 o 10-8 y tenés que recuperarte enseguida. Ahí ya necesitás resiliencia. Entonces, no es sólo "después de la pelea", sino incluso mientras está ocurriendo.

Para mí, la resiliencia no es una variable independiente, sino una consecuencia directa de otras variables personales del atleta. Yo lo entiendo como una variable dependiente de factores como:
La confianza percibida: es decir, la creencia del atleta acerca de su capacidad para ejecutar una acción.

La autoestima: su valoración personal y la construcción del "valgo y puedo".
Si yo logro que la confianza del atleta esté alta y que su autoestima también sea sólida, es muy probable que la resiliencia se active ante la adversidad. En cambio, si solo tiene una autoestima alta pero poca confianza en su desempeño, frente a la presión esa autoestima se cae y con ella la resiliencia.
Entonces, mi intervención se enfoca principalmente en fortalecer esas variables independientes, para que la resiliencia sea el resultado natural.
Una vez que eso está trabajado, sí incorporo técnicas más específicas, por ejemplo:
Visualización guiada de situaciones adversas
¿Qué pasa si me conectan una mano y termino en el conteo? ¿Cómo actúo?
¿Qué pasa si me quedo en una sumisión? ¿Me desespero o ejecuto lo que entrené?
Planificación cognitiva del escenario desfavorable
Ir perdiendo un round no significa que la pelea está terminada.
Lo importante es que el atleta asuma como probable la presencia de adversidades. Porque si la adversidad se toma como algo improbable y aparece de golpe, el efecto psicológico es como caer en un abismo. Pero si la adversidad está dentro del mapa mental desde antes, es simplemente un obstáculo que sabe cómo pasar.
Como te decía antes: para fortalecer resiliencia tengo que conocer primero a la persona, sus experiencias, su historia, sus recursos emocionales. El atleta es una parte de la persona, no al revés. Y ahí es donde, nuevamente, la psicología clínica aporta muchísimo.

Entrevistador: Claro, entiendo. Lo veo como una especie de "ruta" psicológica donde ubicás qué variables sostienen a cuáles.
Entrevistado: Exacto. Yo podría dibujarte un diagrama: resiliencia acá arriba, alto rendimiento por acá, y por debajo autoestima, confianza… Y cómo una alimenta a la otra. Esto lo podés profundizar después en la teoría, pero la lógica es esa.

Entrevistador: **¿Trabajás estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificás o desarrollás en cada caso?**

Entrevistado: Sí, totalmente. Pero creo que todo parte de conocer a la persona antes que al atleta. Por eso para mí es clave contar con tiempo de trabajo, porque cada caso es distinto. Me gusta usar la analogía de que el psicólogo no puede ir con una maleta con solo un martillo: necesitás muchas herramientas, y saber cuál usar según la persona, no imponer una técnica porque sí.
Hay situaciones muy particulares. Por ejemplo, me ha pasado varias veces que el peleador llega a un combate con su pareja embarazada y a punto de dar a luz. Hace poco, un peleador con el que trabajo ganó una pelea y después anunció que iba a ser papá. Ese tipo de cosas pueden cambiar totalmente la motivación: el atleta puede pensar "esto que viene es todavía más grande que la pelea". Entonces se desbloquea otro nivel de compromiso, de alegría por el proceso y hasta de concentración.
Ahí mi trabajo consiste en ver qué herramientas trae la propia vida del atleta. ¿Qué palabras clave usa? ¿Qué diálogo interno tiene? ¿Qué cosas lo impulsan o lo frenan?
Otro ejemplo: un peleador con el que trabajé viene del taekwondo. Antes de que yo lo conociera, compitió con ambas rodillas lesionadas. Pero su confianza era tan grande que ni se vendó. Dijo:

"Si no le puedo patear, lo noqueo con las manos".
Y efectivamente terminó noqueando a su rival boxeándolo. Entonces, ¿qué pasa ahí? Hay momentos donde la confianza es tan alta que hay que bajarla un poco para llevarla a un nivel óptimo, porque un exceso también puede poner en riesgo al deportista. Y otras veces hay que fortalecerla.
Pero eso solo se puede saber entendiendo la historia de esa persona. Yo no puedo llegar y decir: "Voy a subir tu confianza" o "voy a bajarla". Primero tengo que comprender quién es, qué vivencias trae, cómo procesa la presión y qué significado tiene la pelea en ese momento de su vida. Por eso, para mí, la persona siempre es más grande que el atleta. El atleta es una parte, un rol, pero adentro hay una persona completa. Y ahí es donde la clínica se vuelve esencial en este trabajo.

Entrevistador: **¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?**

Entrevistado: En mi caso, la intervención varía según el momento del proceso competitivo, pero se concentra especialmente en la etapa previa y en la posterior. La mayoría de los atletas con los que trabajo compiten en distintos países, (Tailandia, Estados Unidos, México), y suelo trabajar online. Por eso, durante el evento mi participación suele ser limitada: puedo estar disponible por mensaje o para un breve contacto, pero no es lo mismo que acompañar presencialmente en la esquina o en el vestuario.

Entrevistador: ¿Qué priorizás en la etapa previa?
Entrevistado: Es la parte más extensa y clave. Necesito al menos unas cinco semanas para conocer a la persona y sus reacciones. Eso me permite identificar las herramientas internas del atleta y cómo responde emocionalmente al estrés competitivo.

Luego, co-construimos cuál es el estado ideal para el día de la pelea (más tranquilo, más agresivo, más enfocado, etc.) y diseñamos pensamientos, acciones y conductas que favorezcan ese estado. También planificamos respuestas para momentos puntuales como el pesaje o el cara a cara, ajustando la activación según lo que cada atleta necesite.

Entrevistador: ¿Y durante la competencia, ¿cómo intervenís?

Entrevistado: Si estoy presente, intervengo aplicando lo ya trabajado: sé qué estímulos funcionan, qué palabras clave usar, qué gestos ayudan a bajar o subir la activación. Si no estoy físicamente, la intervención durante el evento es limitada; puedo enviar un mensaje o recordatorio breve, pero lo esencial debe estar instalado en el trabajo previo.

Entrevistador: ¿Qué hacés en la etapa post-competencia?

Entrevistado: Siempre ofrezco una sesión de análisis del proceso. Más allá del resultado, revisamos qué funcionó, qué no, cómo vivió mentalmente el atleta los distintos momentos del evento y qué aprendizajes extraemos para el próximo campamento. Hay personas que necesitan desconectar; respeto eso. Pero cuando se puede reflexionar, esa devolución es clave para consolidar confianza, autoestima y resiliencia. Mi foco es: preparar (conocimiento y herramientas en semanas previas), apoyar durante lo que sea posible (presencial o remoto) y analizar después para aprender y ajustar. Todo depende del caso, pero esa es la ruta general que sigo.

Entrevistador: **¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Más que la cantidad de años en el deporte, lo que marca la diferencia es la madurez mental general de la persona. Por ejemplo, tengo un atleta que empezó los deportes de combate a los 28 años y hoy compite en BKFC, (la liga de boxeo sin guantes más reconocida). Desde lo deportivo podríamos decir que es “nuevo” o amateur, pero posee una madurez y profesionalismo personal muy desarrollados, y eso cambia todo.

Entrevistador: ¿En qué se nota esa madurez?

Entrevistado: Principalmente en dos aspectos. El primero es dónde y cómo invierten en sí mismos. Una persona madura sabe priorizar lo que realmente mejora su rendimiento y su calidad de vida: una recuperación adecuada, formación académica, redes sociales profesionales, una carrera dual. En cambio, alguien menos maduro puede decir “voy a invertir en mí” comprándose un auto de lujo antes de tener las bases resueltas. El segundo aspecto es la capacidad de detectar errores a tiempo. Un atleta con experiencia puede anticipar problemas con semanas de anticipación y decir, por ejemplo: “No voy a llegar al peso si peleo en tres meses”, porque ya se conoce. El atleta más novel suele ir viendo sobre la marcha, sin anticipar, y eso genera más frustración cuando llega el resultado negativo.

Entrevistador: ¿Y cómo impacta esa diferencia en la intervención psicológica?

Entrevistado: En el deportista con menos trayectoria hay que trabajar más en construir autoconocimiento y en organizar prioridades. En el más experimentado, suele ser un trabajo más fino: ajustar detalles, sostener la confianza y acompañar la gestión emocional del alto rendimiento.

Entrevistador: **¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?**

Entrevistado: Sí, claramente. Te cuento el caso de Alberto Montes, un peleador de MMA que actualmente está en UFC. Él venía invicto, pero sufrió un KO con lesión. Yo lo conozco cuando ya estaba lesionado. Su problema principal no era la falta de esfuerzo: todo lo contrario, se exigía demasiado. Funcionaba como si siempre tuviera que estar en nivel 10, y estar en 10 todo el tiempo implica desgaste, riesgo de lesión y cero descansos. Yo necesitaba que pudiera ser 6 o 7 cuando correspondiera, para poder llegar al 10 cuando realmente importaba: en la pelea.

Entrevistador: ¿Qué estrategia implementaste?

Entrevistado: Trabajamos algo que no había mencionado antes: la organización y la valoración de su carga de entrenamiento. Establecimos un horario estructurado de entrenamiento y descanso, registramos el cumplimiento diario y valoramos cada objetivo cumplido. Él siempre cumplía con todo, pero no lo valoraba. Sentía que siempre faltaba más: “una clase más, una clase más…”. Entonces nunca se daba permiso para descansar. Y sin descanso no hay progreso: solo lesiones.

Entrevistador: ¿Qué impacto tuvo esta estrategia?

Entrevistado: Cuando ordenó su plan y empezó a respetar el descanso, dejó de lesionarse. Eso hizo que aparecieran oportunidades en corto aviso que antes no podía tomar porque siempre estaba lastimado. Tomó una pelea con tres días de aviso y ganó. Otra con siete días y volvió a ganar. Otra con dos semanas y nuevamente victoria. Fueron tres victorias seguidas por finalización. Y así consiguió su contrato con UFC, que era su sueño desde que salió de Venezuela. De hecho, su apodo es “The Promise” (La Promesa), porque le prometió a su mamá que iba a llegar a UFC. Entonces, la clave fue aprender que el descanso no es opcional. Es entrenamiento, es confianza y es prevención.

Entrevistador: **Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?**

Entrevistado: No sé, la verdad es muy general. Creo que serían muchos aspectos, pero intentaré ordenarlo. En primer lugar, considero que muchos atletas parten de una auto exigencia muy alta. Eso los lleva a sostener un desempeño adecuado durante un tiempo, pero no de manera

prolongada. Sucede algo similar a lo que mencionaba Alberto sobre valorar los objetivos. Todos entrenan muchísimo, pero se comparan con otros que también entrenan muchísimo, y no se dan cuenta de que forman parte del 1% de la población, no del 50%. Es decir, son personas que realmente dedican un esfuerzo extraordinario. Entonces, valorar ese esfuerzo es clave.
Pero ahora que lo pienso, la pregunta estaba enfocada en la derrota, ¿no? Hay algo que me parece especialmente interesante trabajar ahí: la carrera dual. Y eso tiene un impacto muy directo en los resultados negativos. Porque si un atleta se define únicamente a través de su rol como peleador, al perder no solo siente que fue malo en la pelea, sino que se percibe como una mala persona. Ese es su mundo, y si eso falla, sienten que todo falla.
Cuando uno tiene más de un eje de identidad, la historia cambia. Si además de ser peleador, alguien es ingeniero, profesor, dueño de gimnasio, empresario, diseñador gráfico, chef o lo que sea, no solo tiene otra ocupación: tiene otra fuente de valor personal. Y esto no implica mediocridad, como algunos creen. No significa que su mente se desvíe ni que pierda foco. Significa que puede reconocerse como alguien valioso también en otras áreas de su vida. Así, una derrota puede doler, claro, pero hay más pilares de los cuales sostenerse para poder volver a levantarse.
La carrera dual, además, no solo es útil para afrontar una derrota puntual. También prepara para la posibilidad del retiro, que puede llegar en cualquier momento y, sin duda, llegará. Cuando un peleador no está preparado para ese momento, el impacto puede ser muy difícil de gestionar. Por eso creo que el trabajo sobre la carrera dual es esencial en los deportes de combate.

Entrevista a psicólogo deportivo n°3:

Entrevistador: ¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales mixtas?

Entrevistado: Me motivaron dos cuestiones, una más personal y otra más científica.

La personal tiene que ver con que el primer deportista que atendí en el consultorio, en el área de alto rendimiento deportivo de la Secretaría de Deportes de Catamarca, era peleador de artes marciales mixtas. Su nombre es Misael Barrionuevo; todavía lo sigo viendo y hoy es uno de los mejores peleadores de Catamarca, llegando al top 10 de Argentina.

Trabajando con él y después con otros peleadores de MMA me di cuenta de algo muy claro: la MMA es un deporte **extremadamente físico**, sobre todo en el alto nivel, pero también es **muy mental**. Cuando comencé a hacer intervenciones psicológicas con mis deportistas, noté que funcionaban y que había un campo enorme por explotar, porque en deportes de contacto físico la parte mental muchas veces se deja de lado. Y, justamente, los atletas que la trabajan aumentan su rendimiento y sus resultados.

Desde ese momento entendí que era un deporte **muy mental** y que había pocas personas trabajando la psicología en este deporte, así que eso también me motivó a seguir por este camino.

Entrevistador: **¿Qué estrategias psicológicas utilizas habitualmente para trabajar con atletas de MMA?**

Entrevistado: Bueno, la verdad es que son muchísimas, Francisco, y suelo acomodarlas según la demanda específica que tenga el atleta. A veces la demanda es muy clara, otras veces no tanto, o incluso ni siquiera lo expresan directamente, pero como terapeuta uno se da cuenta de ciertos aspectos que conviene trabajar. Entonces voy seleccionando y planteando las herramientas más adecuadas según la situación de cada persona.

Entrevistador: **¿Qué tipo de consecuencias emocionales observas con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o resultado negativo?**

Entrevistado: Bueno, sobre todo tras una derrota, un resultado negativo o un proceso que no salió como esperaban… realmente es uno de los deportes donde más se pueden observar consecuencias emocionales. La frustración es la más frecuente, ya sea por perder una pelea, empatarla o incluso ganarla por muy poco, en los puntos.
También aparece mucho ansiedad, nervios y miedo, tanto en atletas amateur como en los de alto nivel. Y justamente cuando pensamos en las herramientas que usamos, siempre tratamos de naturalizar estas emociones. ¿Por qué? Porque son respuestas naturales. Es como si te parás en un piso veinte de un edificio y miras hacia abajo: tu instinto de supervivencia hace que retrocedas un poco, se acelere el corazón y aparezcan sensaciones físicas. Ahora, imagínate entrar a una jaula a pelear hasta que el árbitro diga "ya está": esas emociones tienen que aparecer. La diferencia entre un peleador de mejor rendimiento y uno de menos experiencia está en cómo procesa y canaliza esas emociones naturales.

Entrevistador: **¿Cómo acompañas al deportista a resignificar la experiencia de perder, o no cumplir esos objetivos competitivos?**

Entrevistado: Bien, me encanta la pregunta porque realmente de eso se trata, de resignificar esto que el deportista cree que es perder, ya sea una pelea, por ejemplo. ¿Perder por qué? Porque el resultado dice eso, porque los árbitros levantaron la mano del otro rival, por eso ya perdiste, y todo este campamento intenso de 3, 4, 5 meses se fue a la basura porque el árbitro levantó la mano. No. Justamente esa es un enfoque en donde mi victoria depende específicamente de que el árbitro levante mi mano, pero hay otras perspectivas en donde la riqueza del ganar no depende del resultado en sí, sino de toda la experiencia completa.
¿Cómo te fue en esta competencia? ¿Cómo te fue en la preparación? ¿Cómo está tu estado físico hoy? ¿Cómo fue tu técnica dentro de la jaula? ¿Cómo manejaste las emociones naturales antes de entrar a la jaula? Bueno, ¿cómo percibís esto de que le hayan levantado la mano al otro rival? Va, lo saluda, lo felicita y le dice, bueno, voy a hacer un análisis de mi pelea, voy a hablar con mis entrenadores, con mi equipo, y voy a ver cuáles son los puntos que salieron bien, cuáles son los puntos a trabajar y los voy a volver a intentar en la próxima, ¿no?
O sea, todos estos datos realmente hacen a una riqueza muy grande en que el deportista puede ganar después de cada experiencia competitiva, y nos alejamos muchísimo de solo pensar que, si el árbitro levanta nuestra mano, ganamos. O sea, se puede ganar independientemente de eso, me parece que va por ahí.

Entrevistador: **¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Sacarle el peso a la palabra "perder" es clave, porque resignificar la experiencia ya forma parte de la resiliencia. De hecho, disminuye un poco la necesidad de ser resiliente, porque cuando resignificas, te das cuenta de que realmente no está todo tan mal. Si pasa que el deportista, tras una derrota, el lunes no quiere entrenar, el martes tampoco, o siente que quiere dejar el deporte, eso es algo muy común. Pero al resignificar la experiencia de "perder", el deportista se da cuenta de que no es tan grave: sigue avanzando, sigue creciendo a nivel físico, técnico y mental. Entonces, sí, hay que darle un impulso para recuperar energías, pero mucho tiene que ver con esta resignificación.
De todas formas, la resiliencia sigue siendo algo que se debe trabajar. Se puede fortalecer muchísimo; resignificar es solo una estrategia, pero siempre hay que analizar qué factores pueden debilitar la resiliencia del deportista y, en base a eso, intervenir de manera concreta.

Entrevistador: **¿Trabajas estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificas o desarrollas en cada caso?**

Entrevistado: Sí, sí, sí, trabajo estrategias de afrontamiento frente a situaciones adversas, como perder en una competencia. En esos casos, la mentalidad del deportista suele centrarse en lo negativo de la experiencia, así que lo que hacemos es intentar reorientar su mirada hacia los aspectos positivos y los puntos fuertes.
Por ejemplo, analizamos la pelea viendo el video, y le pido que identifique cinco cosas que salieron excelentes, cinco que repetiría, y cinco que estuvieron en un punto intermedio y que necesitan trabajo. Después reflexionamos juntos sobre por qué se perdió la pelea, qué faltó, y cómo podríamos mejorar esos puntos. Si hace falta, incluso lo consultamos con el entrenador; yo intervengo solo si es necesario.
También podemos considerar factores externos, como la familia u otras distracciones, y ver estrategias para manejar esos aspectos. La idea es deshilachar la situación lo más fino posible y buscar ajustes concretos que permitan al deportista salir adelante, recuperar confianza y enfocarse en lo que puede controlar.

Entrevistador: **¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?**

Entrevistado: Bueno, esto depende mucho del tiempo que llevo trabajando con el deportista. Por lo general, la preparación para el evento se viene trabajando durante semanas, con sesiones de una o dos veces por semana, dependiendo de la magnitud del evento y de las posibilidades del atleta.
En el día de la competencia hacemos una llamada pre-competencia, que suele ser virtual. Ahí realizamos ejercicios de concentración, visualizaciones guiadas o incluso hipnosis, buscando que el deportista esté presente y enfocado en la tarea que tiene ese día. No inventamos nada nuevo ese día; trabajamos con las herramientas que ya se vienen practicando durante toda la

preparación. Si detectamos algo que no está funcionando, lo resolvemos con esas mismas herramientas.
Después de la pelea, especialmente si hubo un resultado negativo, mi acercamiento suele ser más leve. Dejo que el deportista tome su tiempo, comparta con la familia, pero le hago saber que estoy disponible. Si quiere hablar en ese momento, lo hacemos; si no, generalmente se trabaja en la siguiente sesión el malestar que pueda sentir.
Mi rol no es reemplazar su experiencia, sino brindarle herramientas para que pueda procesar lo que pasó. Puede pasar que me envíe mensajes después de perder, aunque suele pasar más cuando ganan, porque la intensidad emocional es muy alta. La preparación y la vida que ponen en cada pelea hacen que un resultado inesperado sea frustrante y movilizante, pero eso no significa que todo esté perdido; siempre hay espacio para analizar y aprender.

Entrevistador: **¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Bueno, muchas veces la experiencia como peleador es un factor determinante. Cuanta más experiencia tienen, más peleas perdidas han vivido y, por lo general, saben mejor cómo manejarlas porque se van conociendo a sí mismos y conocen algunas herramientas para procesarlas.
Ahora, esto depende también de si han trabajado la psicología deportiva en su carrera. Podés encontrar un atleta con mucha experiencia física y técnica que nunca haya trabajado la parte mental; en esos casos, su manejo de emociones puede ser similar al de un principiante: enojo, frustración, aislamiento, etc.
Entonces, la experiencia influye, pero entrenar específicamente la mentalidad y las estrategias psicológicas para manejar resultados negativos tiene un impacto mucho mayor que la cantidad de peleas que haya tenido el atleta. La preparación emocional marca la diferencia en cómo afrontan las derrotas, independientemente de la trayectoria.

Entrevistador: **¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?**

Entrevistado: Sí, sí, sí, sí. Estoy pensando en algún caso que realmente pueda compartir, porque ejemplos tengo varios, para serte sincero. Y, de hecho, la teoría que te voy dando está basada en muchas de estas experiencias que tuve con deportistas que terminaron de competir y perdieron. Voy a poner un caso: un Perder por knockout.
Realmente la frustración era gigante. El deportista sentía que había perdido valor, no solo como persona, sino como peleador. Sentía que había perdido honor, tanto ante su equipo como ante sus fans. Imagínate hasta dónde puede llegar el impacto de una derrota en los peleadores: significa que perdés el honor como luchador y que no te mereces volver a entrar a la jaula.
Ahí comenzamos a hacer foco en toda la preparación que había tenido: todos los sparrings que hizo, realmente durísimos, para estar a la altura de la pelea. Y mientras lo recordaba, yo le tiraba preguntas disparadoras. Por ejemplo: "¿Te acordás con quién hiciste sparring?" Sí, empezaba a enumerar: "Con este, con este, con este…" y su sonrisa empezaba a crecer. Ahí te das cuenta de que, entre todo, iba por buen camino.
Después repasamos cómo fue su control emocional antes de entrar a la jaula, cómo había manejado peleas anteriores, si pudo mantener la estrategia que había planificado y si escuchó a su esquina. También evaluamos cómo hizo el corte de peso: si fue en tiempo, con una buena experiencia y con apoyo. Sí, sí pudo hacerlo. Entonces, se da cuenta de que las cosas no vienen tan mal.
Ese honor que sentía que había perdido era, en parte, porque ponía demasiado peso en lo que no podía controlar. Diferenciar entre lo que puede controlar y lo que no es clave. La gente siempre va a hablar, pero si alguien se tiene que subir a la jaula, ¿quién lo hace? Nadie. Entonces aprendemos a relativizar.
Deshilachar la situación es fundamental: tomar cada detalle y trabajarlo por separado. Y claro, siempre puede haber recaídas, pero tenés la posibilidad de llevarlo de nuevo a ese lugar, e incluso más arriba. Después de una pérdida, el peleador puede subir más porque tiene los datos concretos de lo que funcionó y lo que no.
Por ejemplo, un golpe que le produjo el knockout: analizamos en qué momento bajó la guardia, si fue un patrón repetido o un error aislado. Ahí tiene un punto concreto que puede trabajar y mejorar, convirtiéndose en una versión mucho más fuerte de sí mismo. Un knockout no tiene que repetirse si se entrenan los errores detectados.

Entonces, realmente, en lugar de ponerse triste, el foco pasa a ser: "Tengo datos para mejorar, para evolucionar como peleador". Y ahí es donde la recuperación psicológica se vuelve efectiva y tangible.

Entrevistador: **Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?**

Entrevistado: Varias cosas. Realmente, como base, creo que falta mucho en el entrenamiento mental. Te diría que de un 100% de los deportistas que han llegado a mi consulta específicamente de artes marciales, el 90% nunca había tenido contacto previo con psicólogos deportivos. Entonces, a partir de ahí, todo lo demás va sumando.
Hay un montón de técnicas, herramientas, entrenamientos mentales que se pueden proponer para estas situaciones, que seguro vos habrás visto en la facu, desde la psicología deportiva o incluso general. Pero el obstáculo y, a la vez, el objetivo está en poder integrar la psicología deportiva de manera efectiva a los deportes de combate.
También hay factores prácticos: la mayoría de los deportistas en Argentina no siempre pueden costear psicología deportiva individual, entonces es importante pensar en estrategias grupales, talleres para clubes donde todos puedan participar y aprender herramientas generales.

Por ejemplo, la respiración consciente: si un deportista logra manejar mejor su respiración, puede regular mucho sus emociones. O trabajar el diálogo interno: enseñarles a identificar la diferencia entre diálogo interno positivo y negativo y a regularlo antes, durante y después de la pelea. Incluso esto se puede aplicar a cómo se comunica el entrenador con el peleador, entre rounds, cómo transmitir correcciones desde un lugar constructivo, con diálogo positivo.
Son tantas las herramientas que se pueden poner en práctica, independientemente de que el deportista haga o no psicoterapia. Pero si se suma psicología deportiva, coaching o cualquier enfoque que aporte, la diferencia es enorme.

Entrevista a psicólogo deportivo n°4:

Entrevistador: **¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales?**

Entrevistado: Yo soy 4º dan en karate tradicional, y mi primer contacto con la psicología del deporte vino justamente desde el tatami. En el karate siempre se habla del cuerpo, la mente y el espíritu como un todo. Esa visión me marcó y me llevó a preguntarme cómo se podía entrenar no solo el físico, sino también la cabeza y la parte más interna del deportista. Con el tiempo me di cuenta de que había muchas similitudes entre lo que veía en el karate y lo que proponía la psicología conductista. El entrenamiento físico siempre tiene un componente mental, y en artes marciales se suele decir que el 90% del rendimiento es mente y solo un 10% físico. Puede sonar exagerado, pero lo que quiero decir es que cuando dos atletas llegan a un nivel técnico y físico parecido, el que se destaca es el que sabe controlar mejor sus emociones, regular la ansiedad y mantener la concentración bajo presión.
A mí me motivó justamente poder enseñar esa unión entre mente y espíritu, mostrar que el verdadero entrenamiento es integral. El deportista que entrena solo el cuerpo se queda a mitad de camino, porque a la hora de competir la mente es la que ordena, sostiene y muchas veces define la pelea.

Entrevistador: **¿Qué estrategias psicológicas utilizás habitualmente para trabajar con atletas de MMA?**

Entrevistado: Las estrategias dependen mucho de cuándo es la próxima competición y de cuánto tiempo tenemos para trabajar. Para que una intervención tenga realmente efecto, yo necesito por lo menos tres semanas de acompañamiento. Durante ese tiempo, suelo pedirles que me vayan enviando mensajes cortos contándome cómo se sienten: si arrastran alguna lesión, cómo están de ánimo, cómo perciben su rendimiento en los entrenamientos. Eso me permite tener un seguimiento continuo y no perder contacto. El objetivo es que el atleta no quede solo en ese proceso y pueda poner en palabras lo que le pasa. El simple hecho de registrar cómo está emocional y físicamente cada día ya funciona como un primer paso para reorganizarse mentalmente después de una derrota.

Entrevistador: **¿Qué tipo de consecuencias emocionales observás con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o resultado negativo?**

Entrevistado: Las derrotas en MMA suelen tener un costo altísimo, tanto físico como emocional. Lo que más veo es un decaimiento anímico fuerte, sobre todo en el intervalo de tiempo que pasa hasta que vuelven a entrenar. Ese es un momento crítico porque el luchador puede caer en una conducta evitativa: no querer hablar del tema, no volver al gimnasio, desconectarse del entorno. La derrota golpea en varios niveles: el orgullo, la confianza, la motivación. Algunos sienten que fallaron a su equipo o a su familia, otros que todo el esfuerzo no valió la pena. En un deporte tan exigente como las MMA, donde el cuerpo se expone a golpes y lesiones, la carga emocional después de perder es todavía mayor.

Entrevistador: **¿Cómo ayudas al deportista a resignificar la experiencia de perder o no cumplir sus objetivos competitivos?**

Entrevistado: Lo más importante es la presencia. Que el deportista sepa: 'Estoy acá, lo que necesites me decís'. A veces también es bueno darle espacio para estar solo, pero siempre recordándole que cuenta con mi apoyo.
Cuando viaja acompañado por su pareja o por algún familiar, uno como psicólogo puede estar más tranquilo porque sabe que tiene una red afectiva cerca. El acompañamiento no se trata solo de técnicas, sino de asegurar que el luchador se sienta contenido en un momento de vulnerabilidad. Para mí es fundamental no dejar que todo el peso de la derrota caiga exclusivamente sobre el luchador. La competencia no la afronta solo: detrás hay un entrenador, un preparador físico, un nutricionista, un equipo completo. Entonces, si se pierde, es una responsabilidad compartida.
El trabajo interdisciplinario es clave. Yo siempre insisto en que hay que respetar el entrecruzamiento de saberes que conviven en el deportista: no es solo técnica o táctica, también es alimentación, descanso, preparación mental. Cuando uno entiende que la pérdida es compartida y que hay múltiples factores que intervienen, deja de vivirse como un fracaso personal absoluto y se transforma en una oportunidad de aprendizaje.

Entrevistador: **¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: La resiliencia no empieza después de la derrota, se construye antes. Es decir, hay que trabajar en prevención. Yo busco que el luchador pueda expresar sus emociones sin miedo a ser juzgado. Que pueda llorar, enojarse, decir que se siente mal. La derrota se asume como propia, sí, pero se analiza en detalle: ¿qué factores concretos influyeron? ¿Fue la estrategia, la preparación, la ansiedad? Cuanta más claridad tenga el deportista, menos va a volcar toda la carga negativa sobre sí mismo.

Un aspecto que trabajo mucho es la psicoeducación respecto a las redes sociales. Hoy en día muchos peleadores anticipan resultados, prometen victorias o copian estrategias que ven en otros. Eso les juega en contra, porque genera presión extra. Yo les digo: 'No trates de ser alguien que no sos en un momento de estrés. Quédate con lo que a vos te sirve, con lo que entrenaste. También recomiendo cortar con las redes y las pantallas el día anterior y el mismo día de la pelea. Parece un detalle, pero mirar mucho el celular genera fatiga visual y altera la concentración. Además, ese bombardeo de estímulos puede aumentar la ansiedad.

Entrevistador: **¿Trabajas estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificás o desarrollás en cada caso?**

Entrevistado: Sí, trabajo varias. Una fundamental es el auto-diálogo, que funciona como anclaje mental. Con cada luchador elaboramos una palabra corta, sencilla, que le sirva de recurso el día de la pelea para recuperar el foco cuando se siente desbordado. Esa palabra la asociamos a través de técnicas como el EMDR, de manera que quede fijada a una emoción positiva y pierda peso la carga negativa.
También usamos ejercicios de foco visual, para entrenar la capacidad de mantener la atención en medio del ruido del evento. Y, por supuesto, la respiración en cuatro tiempos, que recomiendo practicar sobre todo el día anterior a la pelea para regular la ansiedad.

En este deporte hay mucho trauma, tanto físico como emocional. Yo suelo decir que el cuerpo tiene tiempos parecidos a los de las plantas: necesita ciclos naturales para recuperarse. La competencia es siempre un momento de crisis y estrés, donde el luchador está vulnerable. Si el contexto lo contiene, puede salir fortalecido. Si no lo contiene queda en riesgo

Las estrategias entonces son múltiples: desde cuidar lo físico (que el atleta no pase frío, que tenga un abrigo a mano) hasta el acompañamiento afectivo. Un luchador que acaba de perder puede sentirse desvalido. Ahí el abrazo del equipo, el no dejarlo solo, puede ser tan terapéutico como cualquier técnica psicológica.

Entrevistador: **¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?**

Entrevistado: Trabajo con objetivos a corto, mediano y largo plazo. Eso le da sentido al crecimiento del luchador.

- Pre competencia: acá aparecen las herramientas principales: auto-diálogo, respiración, foco, visualización. Con algunos atletas trabajamos visualizaciones cuatro días antes de la pelea, poniéndolos mentalmente en situaciones de aprietos para que practiquen cómo salir. Es difícil trabajar justo antes del pesaje porque están de mal humor y nerviosos por la deshidratación. Una técnica útil es elegir un objeto, colocarlo en la habitación y usarlo como punto de visualización y concentración.

- Durante la competencia: la intervención es breve y precisa: recordatorios de respiración, ejercicios de foco, uso de la palabra de anclaje. Son recursos que el luchador ya entrenó antes y que en ese momento sirven como 'botón de emergencia' para mantener la calma.

- Post competencia: acá buscamos un análisis equilibrado. No solo qué cosas salieron mal, sino también qué se hizo bien. Tanto en la victoria como en la derrota hay que revisar los errores, porque eso refuerza el aprendizaje y evita la soberbia en los triunfos.

Entrevistador: **¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?**

Entrevistado: Los de más experiencia suelen tener un mecanismo más automático para afrontar la derrota. Vuelven al entrenamiento rápido, lo toman como parte del trabajo. En cambio, los de menos trayectoria se quedan más enroscados, se enganchan con pensamientos de fracaso, y ahí es donde hay que intervenir con más intensidad para que no se estanquen.

Entrevistador: **¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?**

Entrevistado: Un caso que recuerdo es el de un paciente que después de perder entendió que lo que había fallado no era él como persona, sino la estrategia que se había planteado para la pelea. Ese cambio de mirada fue clave. Pasó de sentirse derrotado a entender que lo que debía ajustar eran las decisiones tácticas, no su valor como peleador.

Es importante aclarar que resiliencia no es lo mismo que resistencia. La resistencia es simplemente aguantar, bancar el dolor. La resiliencia es aprender de la experiencia y salir fortalecido. Y eso lo vi claramente en este atleta: dejó de castigarse y transformó la derrota en un punto de partida para crecer.

Entrevistador: **Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?**

Entrevistado: Creo que falta mucho trabajo en el concepto de equipo. En muchos gimnasios argentinos todavía se piensa en el luchador como alguien que se banca todo solo. Pero el deportista forma parte de un equipo que incluye entrenador, preparadores físicos, nutricionista, psicólogo.

Cada uno tiene su rol bien definido, y todos tienen que trabajar en la misma dirección. Cuando se pierde, se pierde como equipo; cuando se gana, se gana como equipo. Fortalecer esa idea no solo protege emocionalmente al luchador, sino que también mejora el rendimiento general, porque todos los profesionales colaboran y se potencian entre sí.

Entrevista a psicóloga deportiva 5:

Entrevistador: **¿Qué te motivó a trabajar con atletas de artes marciales?**

Entrevistada: Al ser deportista también, fue encontrarme con una profesión que unía dos cosas que me apasionaban: la psicología y el deporte. En un principio, cuando empecé a estudiar la carrera, no tenía ni idea de que existía la psicología deportiva. Me enteré a través de una materia optativa y pensé: "a ver qué onda". Ahí me encontré con un universo que me llamó mucho la atención.
Sobre todo, porque empecé a identificar un montón de situaciones que yo había vivido en mi deporte, con otras escuelas, con otros entrenadores... Cosas que por ahí yo normalizaba, porque era lo que conocía del deporte: la relación con el entrenador, con los compañeros, etcétera. Pero cuando empecé a estudiarlo desde la psicología deportiva, me hizo un clic. Empecé a entender por qué me sentía de cierta manera en determinados contextos, por qué se generaban ciertas situaciones con mis compañeros, y comprendí muchas cosas que me habían pasado. También entendí por qué había tomado decisiones como irme de un lugar o quedarme en otro, o por qué en ciertos ambientes me sentía más cómoda.
Ahí fue cuando uní lo que me apasionaba del deporte con la psicología y dije: "este es mi lugar en el mundo". Pero creo que mi impronta deportiva fue clave. Si no la hubiera tenido, tal vez no me habría llamado la atención la psicología deportiva. Estar en contacto con el deporte, con la competencia y con la pertenencia a un grupo fue lo que me despertó el interés por trabajar en este campo.
En cuanto a los deportes de combate o contacto, era lo que yo practicaba. Si bien estuve abierta a trabajar con otros deportes —lo cual me ayudó a crecer profesionalmente y conocer otras realidades—, siempre me llamó la atención esa característica particular: es una competencia individual, pero a la vez en equipo. Porque vos te subís solo a competir, pero detrás hay un grupo que te prepara para hacerlo. También me interesan los deportes de fuerza, como el powerlifting, que comparten esa misma lógica: competís solo, pero hay un equipo que te acompaña. Todo eso me resulta muy interesante.

Es interesante porque, al venir vos desde la experiencia como competidora, se amplía mucho más el campo de lo que aprendiste en la teoría y en la psicología del deporte. Lo vivís diariamente con tu equipo y con vos misma, como competidora. No es lo mismo que el psicólogo que viene de afuera, ¿no? Vos estás adentro del lugar, lo vivís en carne propia, y realmente sentís lo que es ser un competidor. Eso es lo interesante.

Entrevistada: Sí, totalmente. Yo creo que eso me aportó muchísimo, tanto a nivel profesional como personal. Entiendo muchas de las cosas que les pasan a los deportistas justamente por haberlo vivido en carne propia. Uno puede ser empático, claro, pero el hecho de saber lo que se siente estar ahí te da otra perspectiva. Te permite entender qué estrategias pueden servir realmente para gestionar esas situaciones.
No es lo mismo decirle a alguien "tenés que intentar estar tranquilo antes de la competencia" o "tratá de dormir bien", que saber lo que es no poder dormir, por más que quieras, por más que respires o medites. Entonces, creo que es necesario que el psicólogo haya pasado por el deporte, cualquiera sea, pero que lo haya vivido, que haya estado dentro.
Y si además te especializás en el mismo deporte que viviste, para mí es la situación ideal. Porque nadie más que esa persona conoce en profundidad ese deporte: cómo se vive, cómo es la competencia, cómo es el ambiente, todo.

Entrevistador: Claro, o sea, si uno no viene del deporte, requiere una especialización previa para poder estar más inmerso dentro de él. Si no, es difícil incluso imaginárselo.

Entrevistada: Exacto, imagínate, por ejemplo, que yo trabajo con chicas que hacen patín, pero no hay un solo tipo de patín, hay diferentes modalidades. Y para alguien que no conoce, pueden parecer iguales, pero no lo son. A mí me llevó tiempo sumergirme en ese deporte, entender cómo eran las puntuaciones y por qué las dos deportistas que atendía hacían modalidades distintas.
Es como decirte: MMA y Muay Thai tienen algo en común, pero la competencia es totalmente diferente. En el MMA, por ejemplo, una rodilla puede valer cierta puntuación, mientras que en el Muay Thai vale otra. Son detalles muy finos que, si estás afuera, casi ni los notás. Pero cuando estás sumergido, te das cuenta: esto no tiene nada que ver con aquello. Parecen iguales, pero son como el agua y el aceite.

Entrevistador: **¿Qué estrategias psicológicas utilizás habitualmente para trabajar con atletas de MMA?**

Entrevistada: Bueno, depende un poco del caso, de la persona y de lo que esté necesitando, ¿no? Las consultas más habituales tienen que ver con la ansiedad para competir. Esto que te comentaba antes: "no puedo dormir a la noche, me voy a la competencia como una hoja en blanco", o "entreno un montón y de repente, a la hora de competir, parece que no sé nada o que soy un novato o una novata.

Los nervios antes de competir, la autoconfianza, el "qué creo de mí mismo, qué creo que puedo hacer, cuáles son mis habilidades", suelen ser las demandas más frecuentes. Pero, por supuesto, eso cambia de persona a persona, y también el foco o la intensidad de cada tema.
A veces hay un problema de base, como puede ser la autoconfianza, la gestión emocional o el clima en el gimnasio, y a raíz de eso aparecen otros problemas más inmediatos, los que el deportista vive día a día. Esos son los que hay que atender con más urgencia.
Por ejemplo: si un deportista tiene un problema de base con la autoconfianza, eso puede implicar que el día de la competencia no se sienta seguro, que experimente mucha ansiedad y que no pueda dormir. Si tiene una competencia inminente, no voy a centrarme en trabajar de lleno la autoconfianza —que es algo más profundo—, sino que primero abordo lo urgente: que pueda dormir, descansar y sentirse lo más tranquilo posible con lo que está haciendo.
Después de eso, preparo herramientas específicas para cada persona, una vez que la evalué y conocí un poco su historia, sus objetivos y su forma de ser. No todas las personas somos iguales, por eso trato de adaptar el enfoque.
Suelo utilizar algunas herramientas de screening o conocimiento, como cuestionarios. Uno de los que uso mucho es el IPED (Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte). Con él evaluamos autoconfianza, gestión emocional, nivel motivacional, entre otras cosas.
A eso le sumo una entrevista y, a veces, otros instrumentos para evaluar ansiedad u otras variables. Todo eso me da una especie de escaneo general del deportista.
Otra herramienta que uso bastante es el FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas). Me permite conocer mejor a la persona y reflexionar sobre sus recursos y desafíos.
También empleo cuestionarios con preguntas abiertas o articuladas, para profundizar en su autoconocimiento. Con esa información armo un informe integrado de su situación y, a partir de ahí, diseño un plan de trabajo específico.
En cuanto a las herramientas para gestionar la ansiedad inmediata, suelo trabajar con diferentes tipos de respiraciones, eligiendo cuál le viene mejor a la persona según si necesita calmarse o activarse.
También utilizo meditaciones o visualizaciones guiadas. Siempre empiezo guiando al deportista, pero busco que luego las pueda hacer de forma autónoma, para que pueda aplicarlas cuando las necesite —por ejemplo, antes de competir, cuando obviamente no puede llamarme para que lo acompañe en ese momento—. La idea es que adquiera herramientas propias.
Otra estrategia que uso mucho, sobre todo cuando no pueden dormir o cuando tienen pensamientos repetitivos o negativos, es el ASMR. El ASMR tiene que ver con sonidos o videos que inducen a la concentración y la relajación. Hay ASMR de todo tipo. Por ejemplo, puedo agarrar un objeto y hacer un sonido repetitivo, y eso ya es ASMR. Hoy hay una enorme variedad de videos con esos estímulos.
Lo importante es encontrar qué tipo de sonido o estímulo le genera calma o tranquilidad a la persona. En mi experiencia, escuchar con auriculares me ayudó mucho. En momentos en los que no podía dormir, me concentraba en el sonido, intentaba imaginar una imagen asociada, me relajaba y lograba dormirme. Es una técnica que, si bien parece simple, puede ser muy efectiva para quienes tienen dificultades para conciliar el sueño.
Otra herramienta que utilizo bastante, sobre todo para la gestión emocional, es la escritura. La recomiendo especialmente cuando al deportista le cuesta expresarse o cuando necesita comunicarse con alguien (por ejemplo, con su entrenador) y no sabe bien cómo hacerlo. La escritura permite ordenar las ideas, identificar lo que se quiere decir y trabajarlo en sesión.
De hecho, siempre les recomiendo a los deportistas tener un cuaderno de entrenamiento mental, porque ahí registramos muchas cosas: entrenamientos, sensaciones, pensamientos, conductas, y cómo todo eso se relaciona entre sí.

El cuaderno se convierte en una herramienta muy útil para "escanear" qué está pensando o sintiendo el deportista en distintas situaciones, ya sea en el entrenamiento o en la competencia. Eso nos permite trabajar luego sobre esos pensamientos y conductas de manera más consciente.
Por ejemplo, actualmente estoy trabajando con un deportista que está por competir dentro de poco. En su caso particular, él es prácticamente su propio entrenador: tiene su escuela, maneja a sus alumnos y, aunque cuenta con un entrenador, lo ve muy poco porque viven en lugares distintos. Si puede entrenar con él una o dos veces por semana, es mucho. El resto del tiempo rota entre distintos gimnasios para hacer sparring.
Frente a una situación así, hay una base de inseguridad y falta de autoconfianza muy grande. Me dice: "¿Cómo voy a llegar preparado con las condiciones que tengo?".
Entonces, con él estamos trabajando en organización y planificación. Le propuse que programé toda su semana de entrenamiento, incluso los entrenamientos que hace solo. No puede ir al gimnasio sin saber qué va a hacer; no puede improvisar.
Después, debe registrar cómo se sintió en cada entrenamiento, qué tan intenso fue, qué sensaciones y pensamientos aparecieron, etcétera.
Eso le va a permitir, al final del proceso, recopilar todo y ver cómo fue evolucionando. Mi idea es trabajar con ese registro, analizarlo juntos y fortalecer su autoconfianza desde la evidencia de su propio progreso.
Pero, como te decía, ese es un caso particular. Cada deportista tiene su propia situación, y las estrategias se adaptan a eso.

Entrevistador: ¿Qué tipo de consecuencias emocionales observás con más frecuencia en los atletas de MMA tras una derrota o un resultado negativo?

Entrevistada: Las consecuencias emocionales más frecuentes suelen ser lo que ellos mismos describen como un bajón. Me dicen: "me siento bajón, me siento frustrado". Generalmente aparecen emociones como la frustración, la tristeza, el enojo o la bronca. A veces también surge la impotencia, especialmente cuando sienten que no pudieron resolver una situación durante la pelea.
En general, todo eso podría englobarse dentro de un estado de bajón emocional que, en muchos casos, les puede durar varios días. Por eso, también trabajo con ellos para que esa sensación no se prolongue demasiado, para que no pasen toda la semana arrastrando lo que sintieron en la competencia.
Y esto también lo viví en carne propia. Cuando ganás un título o una pelea importante, la felicidad es muy intensa ese día, al día siguiente, y quizás los primeros tres días. Te sentís contento, te saludan, te felicitan, hay una euforia general. Pero a mitad de la semana, todo vuelve a la normalidad, ya se estabiliza la emoción.
En cambio, después de una derrota, ese bajón puede durar toda la semana. Incluso, cuando llega el fin de semana siguiente, muchos vuelven a repasar mentalmente la pelea, revisan todo lo que hicieron, qué podrían haber cambiado o mejorado. Es una sensación que cuesta soltar, y por eso es importante trabajarla desde la psicología deportiva.

Entrevistador: **¿Cómo acompañas al deportista a resignificar la experiencia de perder o no cumplir sus objetivos competitivos?**

Entrevistada: Cuando el deportista se queda con una percepción muy distorsionada de la derrota, utilizo varias estrategias. Una de las primeras es revisar el video de la pelea con la

persona; muchas veces no vuelven a ver sus combates y solo se quedan con la sensación del día. Entonces lo vemos juntos en sesión: comparto pantalla, reproducimos la pelea y vamos marcando lo que salió bien y lo que pudo haberse hecho distinto. Es parecido a lo que hacen los jugadores de fútbol con sus directores técnicos cuando analizan partidos.
A partir de ahí trabajamos en sacar conclusiones concretas: ¿qué hubiera querido hacer?, ¿qué tengo que mejorar?, ¿qué tengo que cambiar? También contextualizo lo que ocurrió: cómo te sentías el día de la pelea, si venías de una mala racha, si la preparación fue insuficiente, si el corte de peso fue muy agresivo y no te recuperaste bien, etc. Es importante bajarlo a tierra y tener en cuenta que ese rendimiento responde a factores del entorno y del proceso de preparación, no solamente a una "falla personal" puntual.

La idea es que la derrota deje de ser una sentencia global del tipo "no sirvo" o "soy un fracaso" y pase a ser una experiencia concreta con causas identificables y acciones posibles. Intento darle un cierre a la experiencia: reconocer lo que pasó, aprender lo que se pueda aprender y definir qué pasa hacia adelante, qué plan de mejora implementamos para la próxima preparación.

Entrevistador: **¿De qué manera intervenís para fortalecer la resiliencia del atleta luego de un resultado negativo?**

Entrevistada: Suelo trabajar la resiliencia a partir del reconocimiento de las propias habilidades y capacidades del deportista. Dependiendo del caso, utilizo distintas estrategias, pero una que me resulta muy útil es trabajar sobre la visualización del "yo ideal". Por ejemplo, con un chico que atravesaba una etapa de lesiones reiteradas y no se sentía al 100%, le propuse pensar cómo sería él si estuviera en su mejor versión: cómo se comportaría, qué pensamientos tendría, qué sensaciones acompañarían ese estado.
De ese ejercicio casi siempre surge, de manera espontánea, la idea de esfuerzo, disciplina y resiliencia: la capacidad de seguir adelante a pesar de las dificultades. Entonces, cuando aparece un resultado negativo, vuelvo sobre esa construcción. Le recuerdo al deportista que, para él, ser su mejor versión implica actuar con resiliencia frente a la adversidad. Que este es justamente el momento de practicar eso, no cuando todo va bien.
Antes de trabajar concretamente con la resiliencia, suelo definir el concepto con ellos, porque muchas veces tienen ideas confusas sobre lo que significa. Si no lo hicimos antes de la competencia, lo hago en ese momento: definimos juntos qué es la resiliencia y cómo se ve aplicada en su contexto deportivo. A partir de ahí, la trabajamos desde la experiencia concreta de la derrota, vinculándola con su propia definición de lo que implica ser fuerte y seguir adelante.

Entrevistador: **¿Trabajás estrategias de afrontamiento? ¿Cómo las identificás o desarrollás en cada caso?**

Entrevistada: Sí, trabajo estrategias de afrontamiento, pero siempre adaptadas a lo que cada deportista necesita en su contexto. Lo primero que hago es identificar de dónde viene la dificultad para gestionar las emociones, porque detrás de un enojo, frustración o tristeza suele haber una causa más profunda. Puede ser que el deportista se sienta impotente porque no pudo resolver una situación en la pelea, o porque cree que le falló a su entrenador o a sus compañeros.

Entonces, en lugar de quedarme solo con la emoción, intento entender qué pensamiento o creencia hay detrás de eso.
Trabajo, por un lado, estrategias inmediatas para calmarse y recuperar el foco —como ejercicios de respiración, pausas breves o visualización—, pero también busco ir al origen del conflicto. Si el problema es, por ejemplo, sentir que le falló a los demás, indago qué expectativas cree que los otros tienen sobre él, y desde ahí abordamos esa creencia.
Porque si no se trabaja lo que está en la base, esa dificultad va a seguir apareciendo, incluso fuera de la competencia: en un entrenamiento, cuando algo no sale bien o cuando el entrenador le pide algo que no puede cumplir. Entonces, sí enseño herramientas concretas para afrontar el momento, (respirar, tomar distancia, reingresar con otra actitud), pero siempre acompañadas por un trabajo más profundo sobre el porqué de la reacción.
Suelo plantearlo así: primero resolvemos lo inmediato ("qué podrías hacer en el momento en vez de explotar") y luego analizamos por qué reaccionó de esa manera. No le doy todas las respuestas, sino que espero que el deportista reflexione, proponga alternativas, y a partir de ahí incorporamos nuevas herramientas. Es un proceso que busca fortalecer el afrontamiento tanto en lo emocional como en lo cognitivo.

Entrevistador: **¿Cómo ordenas tu intervención según el momento del proceso competitivo (días previos, durante y post competencia), considerando que el peleador se encuentra en una etapa difícil por acumular varias derrotas?**

Entrevistada: Mi intervención la organizo considerando estos tres momentos si: la previa, el momento de la competencia y el post, siempre pensando, por ejemplo, en una derrota. En la preparación, trabajo desde varios días antes. Todo tiene un hilo conductor: voy viendo cómo surgen señales de ansiedad y planifico un cronograma de actividades hora por hora. Esto incluye levantarse, desayunar, preparar el bolso, entrenamientos ligeros, visualizaciones, respiraciones, repaso de cuaderno de entrenamiento mental, repetición de palabras o mantras; todo lo que ayude a la persona a entrar en sintonía con la competencia y gestionar la ansiedad. Esto es especialmente útil para deportistas que viajan a competir. Si la persona ya tiene experiencia y sabe cómo manejarse, no intervengo demasiado, solo dejo que siga su rutina habitual.
En el momento previo a la competencia, como el calentamiento, no trabajo nada nuevo. Lo que sí hago es que tengan una rutina establecida: cuándo vendarse, qué ejercicios hacer, qué suplementación tomar. No es momento de probar cosas nuevas; lo importante es replicar sensaciones conocidas que los hagan sentirse cómodos y seguros. Si el deportista se ahoga por la ansiedad o tiene pulsaciones muy altas, trabajamos técnicas breves de respiración o relajación con su entrenador. También adapto estrategias para casos específicos, como deportistas con déficit de atención, asegurando que las indicaciones sean claras y repetitivas para mantener el foco.

Durante la competencia, mi rol es más indirecto. Lo que trabajamos previamente debe alinearse con lo que se practica con el equipo y el entrenador. En ese momento, la persona debe concentrarse en las indicaciones de la esquina y ejecutar lo entrenado; no hay espacio para introducir estrategias nuevas. Finalmente, en la post competencia, se analiza lo sucedido: revisamos la pelea, identificamos qué salió bien y qué se puede mejorar, y se observan las diferentes situaciones para trabajar emociones y aprendizajes, cerrando el ciclo de la experiencia competitiva.

Entrevistador: **¿Qué diferencias notás en el abordaje cuando se trata de un atleta con más experiencia versus uno con menos trayectoria luego de un resultado negativo?**

Entrevistada: La principal diferencia está relacionada con cómo cada deportista maneja la competencia y sus rutinas pre-competencia. Los atletas con menos experiencia suelen no tener armadas estas rutinas; esto se construye con prueba y error a medida que viven la experiencia competitiva. Al principio no saben exactamente qué les funciona: pueden activarse poco o demasiado, y eso los lleva a ajustar con el tiempo lo que necesitan antes de competir.
En cambio, los deportistas con más experiencia ya saben qué hacer antes de la competencia. Su rutina está establecida y les ayuda a llegar preparados, con el nivel adecuado de activación y concentración. Claro que incluso los más experimentados pueden tener preocupaciones o pensamientos que les generan ansiedad momentos antes de competir, pero rara vez desconocen cómo estructurar su preparación para rendir mejor.

Entrevistador: **¿Podés compartir un ejemplo concreto donde una estrategia haya tenido un impacto positivo en la recuperación psicológica del atleta?**

Entrevistada: Sí, trabajé con un deportista que venía de varias derrotas y con baja autoconfianza. Al principio estaba bastante bajoneado, frustrado, incluso dudaba de su capacidad para seguir entrenando. Lo primero que hicimos fue evaluar su ansiedad, pensamientos y sensaciones, y diseñamos un plan individualizado.
Vimos juntos videos de sus peleas para resignificar la derrota, destacando aciertos y aprendizajes, aunque al principio le costaba ver lo positivo y se enfocaba solo en lo que salió mal. Incorporamos herramientas de regulación emocional, como respiraciones, visualizaciones y meditación, y le pedí que registrara todo en un cuaderno mental, lo que al principio le parecía un poco pesado, pero con el tiempo empezó a ayudarle a ordenar sus ideas. También estructuramos sus entrenamientos, incluso los que hacía solo, para darle control y seguridad. Con altos y bajos en el proceso, empezó a recuperar motivación, manejar mejor la ansiedad y fortalecer su resiliencia. Al final, pudo aplicar las estrategias aprendidas durante la preparación de su siguiente pelea, y noté un cambio claro en su confianza y en cómo afrontaba las dificultades.

Entrevistador: **Desde tu perspectiva, ¿qué aspectos faltan fortalecer en el trabajo psicológico con atletas de Artes Marciales Mixtas que enfrentan resultados negativos?**

Entrevistada: Creo que la psicología deportiva, aunque ha avanzado mucho, sigue en crecimiento y todavía le falta consolidarse, especialmente en deportes de combate como las MMA. En cuanto a trabajar con resultados negativos y la falta de motivación que pueden generar, considero que lo que más falta es investigación. Cuando investigamos, generamos herramientas y estrategias que van más allá del ensayo y error individual. Hoy muchas intervenciones se adaptan solo al deportista específico, pero la investigación permitiría desarrollar métodos más sistematizados que luego puedan aplicarse y adaptarse a otros atletas.
Otro aspecto clave que falta fortalecer es la incorporación de la tecnología. Hay múltiples herramientas que podrían potenciar el trabajo psicológico: medir frecuencia cardíaca,

oxigenación, actividad neuronal durante entrenamientos o visualizaciones, o usar análisis de combate en tiempo real mediante inteligencia artificial. Por ejemplo, en algunos lugares de alto rendimiento, como las academias de formación para el UFC, se analizan las peleas con sistemas que registran cada golpe conectado o fallido, dominancia de acciones y otros datos precisos. Esto permite ofrecer al deportista información objetiva sobre su desempeño y complementa su percepción subjetiva, generando otra forma de aprendizaje y mejora.

Además, estos análisis se integran con el trabajo de todo el equipo técnico, entrenadores y preparadores, lo que potencia la coherencia del entrenamiento y la intervención psicológica. Creo que la tecnología nos da oportunidades enormes que aún no estamos incorporando del todo, y combinarla con investigación puede marcar un salto cualitativo en la manera de acompañar a los atletas de MMA, sobre todo frente a resultados negativos.

Porque bueno, están todos ahí también. La forma de trabajo está muy bien estructurada. No es como suele pasar que el psicólogo está por un lado El preparador físico está por otro, ¿no? Y cada deportista se va armando su equipo como puede.