


**Universidad Nacional de Rosario**

**Facultad de Psicología**

**Trabajo Integrador Final**

# “La frustración en el deporte: comprensión e intervención psicológica en la trayectoria del deportista, desde el amateurismo hasta el profesionalismo”

**Ensayo**

**Autor:** Vazquez, Conrado Glauco

**Legajo:** 5480/1

**DNI:** 43844061

**Docente responsable:** Soler, Francisco

**2026**

**Agradecimientos**

A mi familia por el apoyo incondicional, la comprensión y la motivación constante a lo largo de mi trayecto académico, al brindarme el sostén necesario para alcanzar este objetivo.

A los docentes de la carrera, quienes a lo largo de estos años han transmitido no solo conocimientos teóricos, sino también una mirada crítica, reflexiva y comprometida con la práctica profesional.

A Juan y María por su valioso acompañamiento en el proceso de redacción del trabajo y la predisposición para realizar aportes, correcciones y señalamientos que contribuyeron a la elaboración del mismo.

Agradezco especialmente a Francisco, mi tutor de TIF, por su disposición, paciencia y acompañamiento constante durante el desarrollo de este trabajo. Sus aportes, sugerencias y observaciones, las cuales permitieron enriquecer y profundizar la comprensión de la problemática abordada, orientando el trabajo hacia una mayor claridad y coherencia teórica.

Asimismo, quiero reconocer a mis compañeros y compañeras de cursada, con quienes compartí espacios y experiencias que fortalecieron mi formación académica y personal.

Este trabajo representa no solo el cierre de una etapa académica, sino también el inicio de nuevos desafíos, sostenidos por el aprendizaje y el acompañamiento recibido a lo largo de este arduo camino.

**Índice**

Resumen y palabras clave …….. ……p. 4

Introducción ……...p. 5

Desarrollo ……p. 6

Psicología del deporte y la experiencia de la frustración ……p. 6

La gestión de la frustración en el deporte: entre la formación y la profesionalización …….. ……p. 10

Intervención psicológica en el deporte: del bienestar emocional a la optimización del rendimiento …….. ……..p. 14

Conclusión …… p. 17

Referencias bibliográficas ……. ……..p. 20

**Resumen**

El presente trabajo integrador final aborda la temática de la frustración como una experiencia inherente y constitutiva de la práctica deportiva, analizada desde una perspectiva integral de la psicología del deporte. Se parte de la concepción del deporte como un fenómeno que trasciende la dimensión física y se configura como un espacio de construcción subjetiva y desarrollo personal, en el cual los deportistas se enfrentan de manera constante a desafíos y situaciones de incertidumbre. El objetivo principal consiste en comprender los mecanismos psicológicos implicados en la experiencia de la frustración y analizar las estrategias que permiten su gestión tanto en deportistas en etapa formativa como en el ámbito del alto rendimiento. Para ello, se articulan fundamentos teóricos con la mención de herramientas prácticas, enfatizando el papel de variables emocionales, cognitivas y contextuales que inciden en la vivencia del deportista. El trabajo examina las particularidades que adquiere la frustración en diferentes momentos de la trayectoria deportiva, señalando que en la etapa formativa se vincula con procesos de construcción de identidad y el aprendizaje mientras que en el ámbito profesional se intensifica por la exposición mediática y la autoexigencia. Asimismo, se resalta la relevancia del enfoque cognitivo-conductual como marco de intervención, a partir del cual se promueven estrategias orientadas a transformar la frustración en una oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento psicológico. Finalmente, se concluye que la intervención psicológica resulta fundamental para favorecer el desarrollo de la autorregulación emocional, el bienestar integral del deportista e impulsar la construcción de las trayectorias deportivas.

**Palabras clave:** Psicología del deporte – Frustración -Intervención- Amateurismo- Formación deportiva

## Introducción

A lo largo de la historia, el deporte se ha consolidado como un fenómeno social, cultural y psicológico que trasciende ampliamente la idea de una simple práctica física. Participar en el deporte implica formar parte de un espacio donde se construyen identidades, se fortalecen valores y se desarrollan proyectos personales y colectivos. En este sentido, el deporte no solo representa una vía de expresión corporal o competitiva, sino también un ámbito de aprendizaje, pertenencia y crecimiento humano.

En este marco, la psicología del deporte emerge como una disciplina que busca comprender y acompañar los procesos subjetivos que atraviesan los deportistas a lo largo de su trayectoria. Su campo de acción no se restringe únicamente al rendimiento competitivo, sino que también abarca la dimensión emocional, cognitiva y social de la experiencia deportiva, reconociendo al atleta en su totalidad. Esta mirada integral permite atender no solo a los factores que inciden en la performance, sino también al bienestar y equilibrio psicológico que hacen posible sostener la práctica en el tiempo.

Entre los múltiples fenómenos abordados por la psicología del deporte, la frustración ocupa un lugar de especial relevancia, ya que constituye una experiencia inevitable en la vida deportiva. Surge cuando los resultados no se corresponden con las expectativas o cuando diversos factores —internos o externos— interfieren en el logro de los objetivos. En estos casos, la frustración se convierte en un punto de inflexión: puede obstaculizar la motivación y la autoconfianza, o bien funcionar como motor de aprendizaje y superación cuando es acompañada de los recursos psicológicos adecuados. Reflexionar sobre la frustración permite comprender los efectos emocionales, motivacionales y conductuales que emergen frente a los desafíos propios de la práctica deportiva. También posibilita reconocer el papel central que cumple la intervención psicológica en la elaboración de estas experiencias, promoviendo interpretaciones más flexibles, procesos de autorregulación emocional y el fortalecimiento de la identidad del deportista.

En esta línea, el presente trabajo se propone examinar el lugar que ocupa la frustración en el deporte desde un posicionamiento epistemologico situado en el enfoque cognitivo- conductual, atendiendo a las particularidades que este fenómeno adquiere tanto en las etapas formativas como en el ámbito profesional. Desde esta perspectiva, se busca analizar las estrategias psicológicas que posibilitan su comprensión, prevención y gestión, al considerar las exigencias propias de la práctica, las presiones externas y las vivencias subjetivas que atraviesan los atletas. A través de la articulación entre fundamentos teóricos y herramientas prácticas de la psicología del deporte, se pretende aportar una mirada integral del fenómeno, subrayando su relevancia en la consolidación de las trayectorias deportivas y en la promoción del bienestar psicosocial de quienes las transitan.

## Desarrollo

### Psicología del deporte y la experiencia de la frustración

Si se parte del interrogante desarrollado en la introducción—¿qué estrategias prácticas se emplean para comprender y gestionar la frustración tanto en deportistas profesionales como amateurs, en relación con las exigencias propias de la práctica deportiva, las presiones internas y externas, así como los factores que inciden en su experiencia emocional? —, el presente apartado se orienta a profundizar sobre esta problemática.

El objetivo es articular una fundamentación teórica que permita comprender los mecanismos psicológicos, entendidos como procesos mentales o estrategias que posibilitarían al sujeto a adaptarse a las dificultades del entorno vinculados a la frustración en el deporte, al tiempo que se presentan situaciones ejemplificadoras que ilustran cómo dichas estrategias se ponen en práctica en diferentes contextos. De este modo, se busca no solo ofrecer un análisis conceptual, sino también aportar una mirada aplicada que favorezca la comprensión integral del fenómeno y sus posibles abordajes.

En primer lugar, la psicología del deporte se ha consolidado como una disciplina central para comprender y acompañar los procesos que atraviesan los atletas tanto en sus etapas formativas como a lo largo de su trayectoria deportiva. Su campo de acción no se limita únicamente a los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales que inciden de manera directa en el rendimiento —como la atención, los pensamientos que el deportista construye sobre sí mismo o las condiciones del entorno en el que se desenvuelve—, sino que también se orienta al cuidado del bienestar integral de la persona, considerando su desarrollo personal, social y profesional (Llopis, 2014; Weinberg, 2019).

En este contexto, la frustración se configura como un fenómeno de particular relevancia entendida como una respuesta emocional compleja que surge cuando los resultados obtenidos no coinciden con los esperados, o cuando ciertos obstáculos internos —como la ansiedad, la inseguridad o el estrés— o externos —como las condiciones del entorno competitivo, la presión social o la influencia del contexto— dificultan la consecución de metas previamente establecidas. Así, la frustración se manifiesta como una experiencia subjetiva en la que se tensionan deseos y expectativas, lo cual produce malestar y, en muchos casos, poniendo a prueba la motivación y el compromiso del deportista con su disciplina (Cox, 2012).

En el ámbito deportivo, la frustración se manifiesta de manera recurrente, ya que la práctica implica un proceso de aprendizaje constante donde el atleta se ve confrontado con

sus propios límites, con la necesidad de tolerar el error para poder sobreseguir la situación, de convivir con la posibilidad del fracaso y de adaptarse a contextos de alta incertidumbre. La naturaleza competitiva del deporte, junto con las exigencias de rendimiento y superación, sitúan al deportista en una tensión permanente entre el deseo de tener éxito y la aceptación de la derrota como parte del recorrido por el hecho de que son más las derrotas que los triunfos alcanzados.

En este sentido, la frustración no debe ser entendida únicamente como un obstáculo, sino como una experiencia que, cuando es acompañada y elaborada adecuadamente, puede favorecer la adquisición de herramientas de autorregulación emocional, el fortalecimiento del carácter y la consolidación de una actitud resiliente frente a la adversidad. De allí la importancia de abordarla desde una perspectiva psicológica que permita resignificarla como parte constitutiva del proceso formativo del atleta y no como un signo de debilidad o fracaso personal.

En la etapa formativa o amateur, el terreno es especialmente propicio para la aparición de frustraciones, ya que los jóvenes se encuentran en pleno proceso de construcción de su identidad, adquisición de habilidades y fortalecimiento de recursos psicológicos que les permitan sostener la continuidad en la práctica deportiva. En este recorrido, situaciones como ser desafectados de un club, obtener un bajo rendimiento en una competencia o atribuir los propios errores a otros pueden convertirse en desencadenantes habituales de malestar emocional.

Es por eso que la frustración, en estos contextos, no solo se asocia a las dificultades para dominar determinadas técnicas o a la exigencia de mantener un nivel competitivo cada vez más alto, sino también a la presión de responder a las expectativas impuestas por entrenadores, familiares o el entorno deportivo en general. Por consiguiente, la etapa formativa constituye un período especialmente sensible, en el que resulta fundamental el acompañamiento por parte de los referentes, de modo que, desde los inicios de la trayectoria deportiva, los jóvenes cuenten con el apoyo necesario para gestionar adecuadamente estas experiencias y evitar, por ejemplo, el abandono de la actividad.

Por otro lado, en el ámbito del alto rendimiento o deporte de élite, la frustración adquiere una dimensión particularmente compleja, ya que se encuentra estrechamente vinculada con la búsqueda de logros específicos, el cumplimiento de marcas o resultados y la constante presión por sostener niveles de desempeño excepcionales. En este escenario, el deportista no solo compite contra sus pares, sino también contra sus propios registros y expectativas, lo que incrementa la autoexigencia y la posibilidad de experimentar frustración ante cualquier desviación respecto de los objetivos trazados. A ello se suman las exigencias impuestas por el entorno mediático, los compromisos contractuales, las expectativas del

público, los patrocinadores y las instituciones deportivas que pueden intensificar la sensación de que el valor personal está condicionado al rendimiento obtenido.

La vivencia de la frustración puede verse amplificada por la escasa posibilidad de distanciamiento entre la identidad personal y el rol deportivo, dado que, en el alto rendimiento, la práctica deja de ser una actividad realizada únicamente por placer para convertirse en un modo de vida y, en muchos casos, en la principal fuente de reconocimiento social y estabilidad económica. Por este motivo, la gestión de la frustración en estos niveles requiere intervenciones especializadas que contemplen tanto la dimensión emocional como la institucional y social del deportista favoreciendo espacios de reflexión que permitan redefinir el sentido del éxito y del fracaso más allá de los resultados inmediatos y acompañarlo en todo su proceso.

Lejos de constituir únicamente un obstáculo, la frustración puede desempeñar un papel constructivo cuando se concibe como un desafío que moviliza procesos de resiliencia, perseverancia y mejora personal. Para ello, resulta esencial la adquisición y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que permitan transformar el malestar inicial en un estímulo de superación. Entre estas herramientas, los psicólogos deportivos y entrenadores suelen emplear técnicas como la visualización, el autodiálogo positivo, la detección temprana de señales de nerviosismo o bloqueo, la regulación emocional, la reformulación de objetivos y el reconocimiento de los propios avances, aun cuando los resultados inmediatos no sean los esperados (García-Naveira, 2010).

No obstante, cuando la frustración no se gestiona adecuadamente puede convertirse en un obstáculo relevante para el desarrollo deportivo y personal. La ausencia de estrategias eficaces de regulación y afrontamiento intensifica sus efectos, los cuales repercuten en la motivación, la percepción de competencia y el rendimiento. Entre sus consecuencias más frecuentes se incluyen la pérdida de interés por la práctica, la disminución de la confianza en las propias capacidades y la dificultad para asumir nuevos desafíos o sostener con seguridad habilidades previamente adquiridas. Un efecto psicológico particularmente frecuente de esta dinámica es el incremento de la ansiedad, tanto en el entrenamiento como en la competición, lo cual da lugar a un círculo vicioso en el que el miedo al error y la anticipación de posibles fracasos limitan la expresión del potencial deportivo.

En situaciones más críticas, esta acumulación de experiencias frustrantes no resueltas puede incluso derivar en la pérdida de placer por la actividad, especialmente en jóvenes en etapa formativa, quienes se encuentran en pleno proceso de aprendizaje y son más vulnerables a los impactos emocionales de estas primeras vivencias. Frente a este panorama, la psicología del deporte ofrece un conjunto de herramientas orientadas a reconocer, aceptar y canalizar la frustración de manera constructiva fomentando la

autorregulación emocional, la resiliencia y el desarrollo de una motivación más estable. Asimismo, incorpora técnicas y ejercicios específicos que permiten mantener el enfoque en los objetivos y reducir los niveles de ansiedad ante situaciones competitivas (Fletcher & Sarkar, 2012).

Dentro de este marco, la psicología cognitivo-conductual se presenta como un enfoque de especial relevancia al analizar la interacción entre pensamientos, emociones y conductas, y su influencia en la experiencia del atleta. Desde esta perspectiva, el rendimiento deportivo no depende únicamente de factores físicos o técnicos, sino también de la capacidad del deportista para interpretar las situaciones, regular sus estados emocionales y orientar su comportamiento hacia la consecución de objetivos (Segura, 2016). Este enfoque, además, promueve el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, la visualización, el entrenamiento en autoinstrucciones positivas, el manejo de la atención, la regulación emocional y la planificación de metas alcanzables. Tales herramientas no solo disminuyen el impacto negativo de la frustración y la ansiedad, sino que también fortalecen la autoconfianza, la motivación y la percepción de autoeficacia; de este modo, se contribuye al bienestar psicológico y al rendimiento competitivo. En este sentido, el deportista adquiere mayores recursos para enfrentar los desafíos de su trayectoria, tanto en la etapa formativa como en la profesional, con mayor autonomía, resiliencia y solidez (Bellotta, 2020).

La principal fortaleza de la psicología cognitivo-conductual radica en su capacidad para identificar y modificar patrones cognitivos disfuncionales, tales como pensamientos automáticos negativos o creencias limitantes, que tienden amplificar la percepción de fracaso y aumentar la frustración (Weinberg & Gould, 2015). Desde este enfoque, el profesional trabaja junto al deportista en el reconocimiento de pensamientos que suelen surgir cotidianamente en el ámbito deportivo y en su posterior reformulación hacia interpretaciones más realistas y adaptativas, la cual favorece de esa manera a una comprensión del error como parte del proceso de aprendizaje y promoviendo el desarrollo progresivo a partir de la práctica y la experiencia. De igual modo, mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición ficticia a situaciones de presión, la visualización de escenarios exitosos o el uso de autoinstrucciones positivas durante la competencia, se busca reducir la ansiedad y fortalecer la sensación de control. Estas intervenciones permiten que el atleta desarrolle una lectura más ajustada de sus experiencias, adoptando una actitud flexible, confiada y resiliente frente a los desafíos y la incertidumbre inherentes a la práctica deportiva.

Estas características propias de la frustración, presentes tanto en la etapa formativa como en el alto rendimiento, muestran que la frustración no es un hecho aislado, sino una experiencia inevitable a lo largo de la trayectoria del atleta. Cuando se gestiona

adecuadamente, se transforma en un motor de aprendizaje y superación funcionando como un elemento formativo que fortalece el rendimiento, los recursos psicológicos y la identidad integral del deportista. Su valor reside en la capacidad de promover la resiliencia y facilitar la adquisición de competencias que trascienden el ámbito estrictamente deportivo, impactando de manera positiva en la vida personal y social del individuo (Llopis, 2014).

A modo de cierre resulta pertinente plantear algunos interrogantes que permitan abrir el camino hacia el próximo apartado. ¿Con qué herramientas cuenta un deportista en su etapa formativa para afrontar la frustración y sostenerse en la práctica? ¿En qué medida esas estrategias contrastan con las que se despliegan en el ámbito profesional donde las demandas y las presiones adquieren otra magnitud?.

## La gestión de la frustración en el deporte: entre la formación y la profesionalización

A partir de los conceptos previamente desarrollados y con el propósito de dar respuesta a los interrogantes planteados, el desarrollo deportivo puede ser conceptualizado como un proceso de carácter multidimensional que excede la mera preparación física, al integrar dimensiones relativas al autoconocimiento, el aprendizaje y la evolución personal. En la etapa formativa, esta configuración adquiere una relevancia particular, en la medida en que se constituye como una instancia de especial sensibilidad, durante la cual los jóvenes deportistas transitan la construcción de la identidad, el desarrollo de habilidades técnicas y el fortalecimiento de recursos emocionales indispensables para sostener la continuidad de la práctica (Cruz, 2017).

La detección temprana de emociones como la frustración, la ansiedad o el miedo no debe entenderse únicamente como un signo de dificultad, sino como una instancia valiosa de aprendizaje que posibilita la implementación de estrategias adecuadas de regulación emocional. En este marco, el rol de los entrenadores, las familias y otros adultos referentes adquiere una importancia central a lo largo de la trayectoria del deportista, ya que su acompañamiento contribuye a generar un clima motivacional positivo y a orientar la atención hacia metas de rendimiento basadas en el esfuerzo, la constancia y la superación personal. De este modo, las experiencias de error o frustración pueden ser resignificadas como parte natural del proceso de aprendizaje y no como fracasos definitivos, lo cual favorece al desarrollo de una actitud más resiliente y constructiva frente a los desafíos propios de la práctica deportiva (Bellotta, 2020).

En este proceso, el entrenador cumple un papel central como referente formativo y emocional en la experiencia deportiva de los jóvenes. Su función no se limita a la

enseñanza técnica o táctica, sino que implica acompañar el desarrollo integral del deportista y promover la confianza, la motivación y la estabilidad emocional. Este debe ser consciente de las dificultades que atraviesan los deportistas durante su formación y propiciar un entorno que combine exigencia con contención. Tal como señala Llopis (2014), quienes trabajan con jóvenes deben reunir cualidades tales como la capacidad de transmitir conocimientos, la honestidad, el respeto, la responsabilidad y la empatía, en la medida que estas virtudes posibilitan construir vínculos saludables y establecer una comunicación efectiva.

Asimismo, el entrenador debe adoptar una orientación centrada en el desarrollo integral, interesándose por las necesidades emocionales y psicológicas de cada deportista y evitando reducir su intervención al mero rendimiento. Desde esta perspectiva, se convierte en un agente educativo que contribuye a la formación de la personalidad del joven y enseña valores como el esfuerzo, la cooperación y la tolerancia a la frustración, que resultan fundamentales tanto dentro como fuera del campo de juego.

Otra competencia fundamental del entrenador radica en su capacidad para gestionar de manera integral el entorno que rodea al deportista. Conocer el contexto familiar y social de los jugadores le permite anticipar posibles presiones o expectativas excesivas, así como establecer vínculos colaborativos con las familias y orientar su participación hacia el acompañamiento del proceso de aprendizaje y el disfrute de la práctica más que hacia la obtención de resultados. Asimismo, una comunicación clara, motivadora y centrada en los procesos se torna esencial para fortalecer la autoconfianza, la motivación y la resiliencia de los deportistas. De este modo, el entrenador no solo contribuye a optimizar el rendimiento deportivo, sino también a promover el desarrollo personal y el bienestar psicológico de los jóvenes atletas.

En el caso de los atletas profesionales, la frustración puede intensificarse debido a factores como la exigencia de resultados inmediatos y su desempeño en el campo de juego, la presión del entorno mediático y las expectativas de entrenadores, clubes, así como también la importante exposición que suelen tener en los medios sociales (Pensgaard & Roberts, 2002). Por su parte, en el ámbito amateur, esta emoción suele estar más vinculada a la percepción de limitaciones personales, la ausencia de soporte para sostener la práctica, la presión ejercida por los padres, la comparación que suele realizarse con sus pares o la dificultad de equilibrar el deporte con otros ámbitos de la vida cotidiana como podría llegar a ser la escuela.

La gestión de la frustración en la etapa formativa está estrechamente vinculada con la construcción de la autoconfianza y la motivación, así como con la comprensión de que los errores forman parte del proceso de aprendizaje y constituyen oportunidades para progresar. Mantener metas claras y alcanzables favorece la continuidad en la práctica

incluso ante dificultades (Llopis, 2018). Del mismo modo, fortalecer la autoconfianza a través de logros parciales, la reestructuración de pensamientos negativos y el empleo de estrategias como la visualización, las pausas conscientes o el autodiálogo positivo, contribuye a que los jóvenes deportistas gestionen sus emociones, mantengan la motivación y disminuyan el impacto de las experiencias adversas. Así, la etapa formativa no constituye solo el inicio del camino deportivo, sino también un espacio crucial en el que la frustración puede adquirir un sentido pedagógico y de desarrollo personal. Con un acompañamiento adecuado, esta emoción deja de funcionar como un obstáculo paralizante para convertirse en un motor de resiliencia y superación, cimentando las bases necesarias para enfrentar los desafíos propios de la transición hacia el profesionalismo.

A medida que el deportista avanza del amateurismo al profesionalismo, se enfrenta a nuevas situaciones de vulnerabilidad que pueden incidir tanto en su rendimiento como en su bienestar psicológico. Entre ellas, las primeras lesiones constituyen un desafío especialmente relevante, ya que no solo implican un obstáculo físico, sino que también generan un impacto emocional considerable, al afectar la confianza, la motivación y la percepción de control sobre su desempeño. En este escenario, la gestión psicológica se vuelve fundamental, dado que la ansiedad y la tensión asociadas a la lesión no solo incrementan el riesgo de nuevos percances, sino que también dificultan la recuperación y el retorno seguro a la práctica deportiva (Arrieta, 2020). La aceptación de los tiempos de rehabilitación, el mantenimiento de la motivación y el fortalecimiento de la confianza se presentan, por tanto, como factores determinantes para atravesar este proceso de manera adaptativa y favorecer la continuidad y consolidación de la trayectoria deportiva.

Otro factor que puede aparecer en los inicios y con los cuáles el deportista en formación debe lidiar es el agotamiento mental o burnout, especialmente cuando la práctica se percibe más como una carga que como una fuente de disfrute, lo que en muchos casos puede conducir al abandono del deporte. Para prevenir este fenómeno, resulta esencial contar con un sostén social que facilite el intercambio y el apoyo, fomentar actividades externas, mantener proyectos alternativos y atender de manera equilibrada las necesidades físicas y emocionales del atleta (Gustafsson et al., 2017).

Pero también hay que hacer especial mención al entorno social, el cual desempeña un papel determinante en la experiencia deportiva, tanto en el ámbito amateur como en el de alto rendimiento, e influye directamente en la motivación, el bienestar y la permanencia en la práctica (Cruz, 2017). La familia puede constituir un apoyo emocional fundamental, pero también puede generar presión adicional si centra sus expectativas exclusivamente en los resultados. De manera similar, el entrenador afecta la confianza del deportista y su continuidad en la práctica, mientras que el grupo de pares funciona como un espacio de pertenencia y contención, lo que disminuye el riesgo de abandono del alto rendimiento. Esta

influencia se integra con la preparación psicológica, física, técnica y táctica, para favorecer la concentración, la estabilidad emocional y la capacidad de competir bajo presión. Asimismo, un acompañamiento adecuado en las transiciones críticas —como la adolescencia o el paso al profesionalismo— resulta esencial para reducir el riesgo de que surjan frustraciones, desmotivación o abandono de la actividad, y contribuye a la construcción de un entorno que potencie tanto el rendimiento como el desarrollo personal del atleta.

En conjunto, factores como las lesiones, el agotamiento y la influencia del entorno social evidencian la necesidad de una gestión psicológica integral que acompañe al deportista a lo largo de toda su trayectoria. Este abordaje no solo fortalece la resiliencia y facilita la adaptación a los desafíos, sino que también contribuye a mantener la motivación, gestionar las expectativas de familiares, entrenadores, pares, y transformar las transiciones críticas —como la adolescencia o el paso al profesionalismo— en oportunidades de aprendizaje y consolidación de competencias emocionales y sociales. De este modo, la atención psicológica integral se configura como un recurso esencial para garantizar tanto el bienestar emocional como la continuidad y el desarrollo sostenido del atleta.

En el ámbito profesional, particularmente en deportes colectivos como el fútbol o el básquet, los deportistas suelen contar con el acompañamiento de un psicólogo del deporte, un recurso que en las etapas formativas no siempre está disponible. Este profesional cumple una función clave al asistir al atleta en la gestión progresiva de la presión, la regulación de la frustración y la adaptación a la incertidumbre. Asimismo, facilita la recuperación de la motivación tras derrotas o lesiones y orienta la toma de decisiones estratégicas, a través de herramientas que el deportista puede aplicar de manera autónoma tanto dentro como fuera del campo (Segura, 2021).

Durante la etapa formativa, la intervención psicológica adquiere especial relevancia, en tanto posibilita que los jóvenes reconozcan y cuestionen sus pensamientos automáticos negativos, tales como la creencia de que un error implica decepcionar a los demás o la incertidumbre frente a no haber sido convocados para un partido importante, transformándolos en interpretaciones más realistas y constructivas que favorecen a su desarrollo emocional y motivacional. Este proceso contribuye a disminuir la ansiedad ante los errores, fortalecer la autoconfianza y promover la resiliencia frente a las dificultades propias del aprendizaje y de las primeras experiencias competitivas.

En el alto rendimiento, en cambio, el abordaje psicológico adquiere un carácter más estratégico, orientado al diseño e implementación de rutinas precompetitivas que favorezcan la autorregulación cognitiva y emocional. Dichas rutinas —que incluyen técnicas como la visualización, la respiración controlada, el autodiálogo positivo y otros procedimientos de regulación emocional— buscan optimizar la concentración, controlar los

pensamientos intrusivos y mejorar la ejecución técnica en contextos de elevada presión competitiva. No obstante, uno de los principales desafíos en este nivel consiste en alcanzar un equilibrio adecuado entre la autoexigencia y el manejo del error. Una autoexigencia excesiva o la vivencia del error como un fracaso absoluto tienden a incrementar la frustración, mientras que su resignificación como una instancia de aprendizaje favorece el desarrollo de la resiliencia y contribuye al fortalecimiento psicológico del deportista (Bellotta, 2020).

Tanto en el nivel formativo como en el profesional, este enfoque integral trasciende la intervención ante dificultades puntuales —como la frustración o la desmotivación—, para consolidar un estilo de afrontamiento global que fortalece al atleta a lo largo de toda su carrera. En este sentido, la adaptación, la motivación sostenida y la autorregulación emocional se convierten en pilares esenciales del éxito deportivo y del desarrollo personal. Este fortalecimiento no ocurre de manera espontánea, sino que requiere de un acompañamiento psicológico que oriente, sostenga y potencie las capacidades adaptativas y emocionales del deportista en cada fase de su desarrollo.

En síntesis, los aspectos abordados permiten reconocer la importancia de un acompañamiento psicológico que contemple las particularidades del tránsito entre el deporte formativo y el profesionalismo. La presencia del psicólogo deportivo se vuelve indispensable para ofrecer herramientas que faciliten la elaboración de la frustración, la regulación de la ansiedad frente a las presiones, el fortalecimiento de la confianza en sí mismo y la consolidación de la motivación.

El siguiente apartado introduce una nueva instancia de desarrollo, orientada al abordaje del concepto de intervención y al análisis de posibles estrategias frente a la problemática de la frustración, desde la perspectiva de la psicología en el ámbito deportivo.

## Intervención psicológica en el deporte: del bienestar emocional a la optimización del rendimiento

A partir de lo desarrollado, es posible comprender la intervención del psicólogo en el ámbito deportivo no como una acción puntual o correctiva, sino como un proceso continuo y articulado que acompaña la construcción subjetiva del deportista a lo largo de toda su trayectoria. La intervención posibilita reconocer que la frustración constituye una experiencia estructural del deporte y que su adecuada elaboración puede transformarse en una oportunidad de aprendizaje, resiliencia y crecimiento personal, más allá de las connotaciones negativas que suele tener. Desde esta perspectiva, el psicólogo deportivo asume una función que trasciende la mera optimización del rendimiento, orientándose al

bienestar integral del atleta (Weinberg & Gould, 2015). En las etapas formativas, su labor se centra en fortalecer los recursos emocionales de los jóvenes, ayudándolos a reconocer, nombrar y elaborar emociones vinculadas al error, la pérdida o la falta de reconocimiento. Trabajar sobre los pensamientos automáticos disfuncionales y promover interpretaciones más flexibles permite disminuir la ansiedad y consolidar una autoconfianza basada en la experiencia y el esfuerzo, antes que en los resultados.

En este marco, las estrategias cognitivo-conductuales —como la reestructuración cognitiva, entendida como el proceso de identificar y cuestionar pensamientos negativos o irracionales (distorsiones cognitivas) para reemplazarlos por interpretaciones más realistas y saludables, junto con la visualización, el autodiálogo positivo y la fijación de metas realistas— constituyen herramientas eficaces para promover una relación más consciente y saludable con la práctica deportiva. A ellas se suman técnicas complementarias, como el entrenamiento en relajación y respiración controlada, que contribuyen a disminuir la activación fisiológica y la ansiedad precompetitiva. Asimismo, la planificación conductual y la autoobservación sistemática permiten identificar patrones de pensamiento y comportamiento que interfieren en el desempeño, lo cual favorece a la autorregulación y la autoconciencia como pilares del bienestar psicológico

En su conjunto, estas estrategias no solo optimizan el rendimiento, sino que promueven una práctica deportiva sostenible, equilibrada y emocionalmente saludable. Asimismo, el psicólogo deportivo puede desempeñar un rol mediador entre entrenadores, familias y deportistas, propiciando espacios de diálogo y reflexión que permitan revisar las expectativas y presiones que inciden en la vivencia del fracaso. Estos espacios favorecen la creación de un clima motivacional positivo centrado en el esfuerzo, el proceso y la cooperación, fortaleciendo la cohesión grupal y el sentido de pertenencia (Llopis, 2014).

En el alto rendimiento, la intervención adquiere un carácter más focalizado y estratégico. Acompañar la gestión de la frustración implica trabajar en la preparación mental previa a la competencia, en la regulación emocional durante la misma y en la elaboración posterior de los resultados, sean estos favorables o no (Segura, 2021). Del mismo modo, el psicólogo cumple un papel central en los momentos de transición —como el paso del deporte formativo al profesionalismo o la recuperación tras una lesión—, contribuye a la adaptación del deportista a los nuevos desafíos y promueve un equilibrio entre la autoexigencia y el bienestar subjetivo (Arrieta, 2020).

En definitiva, la intervención psicológica en el deporte busca acompañar al deportista en el reconocimiento de sus límites, en la aceptación del error como parte del aprendizaje y en la construcción de una identidad que no dependa exclusivamente del éxito competitivo. Desde esta mirada, el trabajo del psicólogo deportivo no solo contribuye a optimizar la

performance, sino que promueve un modo de habitar el deporte más consciente, equilibrado y pleno. Requiere una planificación estructurada, orientada al logro de objetivos definidos.

De acuerdo con el modelo propuesto por Linares (2016), la intervención psicológica en el deporte se concibe como un proceso progresivo y articulado, compuesto por diferentes momentos que se interrelacionan de manera dinámica. En una primera instancia, el psicólogo se presenta ante el atleta o grupo adoptando una actitud abierta y flexible, orientada a generar un vínculo de confianza y a establecer el encuadre del trabajo. Posteriormente, se desarrolla una fase de evaluación psicológica que, mediante entrevistas, observaciones y pruebas específicas, permite reconocer las características personales y grupales de los deportistas, así como sus niveles de motivación frente al trabajo propuesto.

En la etapa previa a la competencia, el profesional focaliza su intervención en la adaptación del atleta o del equipo al contexto competitivo y al adversario, ensayando las técnicas psicológicas que se aplicarán durante el evento. Este momento resulta clave para la preparación mental, la proyección de objetivos y la consolidación de estrategias de afrontamiento. Durante la competencia propiamente dicha, se ponen en práctica los recursos trabajados previamente —tales como la visualización guiada, los simulacros o el uso de recursos audiovisuales— con el propósito de favorecer el manejo de la ansiedad, la cohesión grupal y la autorregulación emocional.

Finalmente, una vez concluida la competencia, se realiza una evaluación retrospectiva del desempeño individual y colectivo, analizando los aciertos y las dificultades observadas para su posterior abordaje. Linares (2016) enfatiza que el proceso no finaliza en esta instancia, ya que la continuidad y la constancia constituyen condiciones esenciales para alcanzar un desarrollo sostenido y una mayor satisfacción personal y deportiva.

En función de lo desarrollado a lo largo del presente capítulo resulta posible comprender que el rol del psicólogo deportivo no se limita a la aplicación de técnicas orientadas al rendimiento, sino que implica un proceso de acompañamiento que favorece la adaptación del deportista a las diversas exigencias y cambios propios tanto del ámbito deportivo como de su vida cotidiana. En este marco, la posibilidad de reelaborar experiencias previas atravesadas por la frustración o el sentimiento de indefensión adquiere especial relevancia, ya que contribuye al fortalecimiento de los recursos psicológicos necesarios para afrontar futuras competencias con mayor preparación emocional y mental.

De este modo, la intervención psicológica en el deporte se configura como un proceso continuo y dinámico que busca tanto optimizar el rendimiento como promover el bienestar integral del deportista al potenciar sus recursos internos frente a los desafíos que se presentan dentro y fuera del campo de juego. En síntesis, la consideración de los aspectos psicológicos en el deporte permite ampliar la comprensión del rendimiento deportivo desde una perspectiva integral. Este enfoque constituye un aporte esencial para el

desarrollo del deportista y prepara el terreno para las reflexiones finales que serán abordadas en las conclusiones del presente trabajo.

## Conclusión

A lo largo del presente trabajo se ha abordado la frustración como una experiencia inherente y estructural a la práctica deportiva, tanto en el ámbito formativo como en el profesional. Lejos de concebirla únicamente como un obstáculo o un indicador de fracaso, se ha puesto de relieve su potencial formativo y transformador cuando es comprendida, elaborada y acompañada desde una perspectiva psicológica integral. El deporte, en tanto espacio de construcción subjetiva, expone al atleta de manera constante a situaciones de error, límite y pérdida, que ponen en juego no solo sus capacidades físicas y técnicas, sino también sus recursos emocionales, cognitivos y relacionales.

Desde la psicología del deporte, la frustración se configura como un fenómeno complejo que emerge de la tensión entre expectativas, objetivos y resultados, atravesada por múltiples factores personales, contextuales y sociales. En las etapas formativas, esta emoción adquiere particular relevancia debido a que los jóvenes deportistas se encuentran en pleno proceso de construcción de su identidad, de adquisición de habilidades y de consolidación de estrategias de afrontamiento. En este recorrido, el acompañamiento de entrenadores, familias y profesionales de la psicología resulta fundamental para favorecer una resignificación del error como parte del aprendizaje y evitar que la frustración derive en desmotivación, ansiedad o abandono de la práctica.

En el ámbito del alto rendimiento, la frustración se intensifica a partir de la presión por los resultados, la exposición mediática, las exigencias institucionales y la estrecha vinculación entre la identidad personal y el rol deportivo. En este nivel, la intervención psicológica adquiere un carácter estratégico, orientado no solo a la optimización del rendimiento, sino también al sostenimiento del bienestar emocional, la regulación de la ansiedad y la construcción de una relación más flexible y saludable con el éxito y el fracaso. La gestión adecuada de la frustración se vuelve así un factor clave para la continuidad de la carrera deportiva y la prevención de problemáticas como el burnout, la desmotivación o el impacto psicológico de las lesiones.

El enfoque cognitivo-conductual se destacó como una herramienta especialmente pertinente para el abordaje de esta problemática, al permitir identificar y modificar pensamientos disfuncionales, fortalecer la autoconfianza, promover estrategias de autorregulación emocional y favorecer una percepción de mayor control sobre la experiencia deportiva. Técnicas como la reestructuración cognitiva, la visualización, el autodiálogo positivo y la fijación de metas realistas demostraron ser recursos eficaces para transformar la frustración en un motor de aprendizaje, resiliencia y superación personal.

En síntesis, la frustración atraviesa de manera transversal la trayectoria deportiva y su impacto no depende exclusivamente de su presencia, sino de los recursos con los que el deportista cuenta para afrontarla. La intervención psicológica, entendida como un proceso continuo y articulado, se configura como un pilar fundamental para acompañar al atleta en la elaboración de esta experiencia, promoviendo no solo el rendimiento, sino también una vivencia del deporte más consciente, equilibrada y saludable. Desde esta perspectiva, el rol del psicólogo del deporte resulta indispensable para favorecer el desarrollo integral del deportista, contribuyendo a la construcción de trayectorias sostenibles que integren desempeño, bienestar y crecimiento personal.

**Referencias bibliográficas**:


-Arrieta, M. (2020). *Psicología aplicada al deporte de alto rendimiento.* Editorial Paidotribo.

-Bellotta, B. (2020). *Psicología del deporte: Herramientas para entrenadores y deportistas.* Editorial Universidad de La Plata.

-Cruz, J. (2017). *Psicología del deporte y del ejercicio físico.* Síntesis.

-Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). *Una teoría fundamentada de la resiliencia psicológica en campeones olímpicos.* Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669–678. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007

-García-Naveira, A. (2010). *Resiliencia en el deporte: Una perspectiva psicológica del rendimiento deportivo.* Revista de Psicología del Deporte, 19(2), 341–356.

-González, M. (2019). *Psicología del deporte: Teoría y práctica aplicada.* Editorial UOC.

-Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). *El agotamiento en los deportistas: una revisión sistemática.* Sport & Exercise Psychology Review, 13(1), 36–52.

-Linares, R. E. (2016). *Psicología del deporte. Herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento.* Córdoba: Editorial Brujas.

-Llopis, D. (2014). *La importancia de la psicología en el deporte.* Alto rendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness.

-Llopis, D. (2018). *Motivación y autoconfianza en el deporte.* Editorial Inde.

-Pensgaard, A.-M., & Roberts, G. C. (2002). *Las experiencias de los atletas de élite respecto al clima motivacional: la importancia del entrenador.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12(1), 54–59.

-Segura, J. (2016). *La psicología cognitivo-conductual aplicada al deporte: Estrategias de intervención.* Revista de Psicología del Deporte, 25(2), 45–59.

-Segura, J. (2021). *Intervención psicológica en el deporte de alto rendimiento.* Editorial Síntesis.

-Valdez, J. (2019). *Psicología del deporte: Técnicas de intervención cognitiva y emocional. Editorial Trillas.*

-Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio (6.ª ed.).* Human Kinetics.