

Protocolo de intervención psicológica en deportistas del Instituto para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física de Barrancabermeja (INDERBA)

Juan Sebastián Torrado Arenas

Trabajo de grado para optar al título de Maestría en Ciencias del Deporte

Director

David Julián Quiñones Paredes

MSc. Estudios Psicosociales del Deporte y el Rendimiento

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Maestría en Ciencias del Deporte

2026

Contenido

Introducción 6

1. Planteamiento del problema..... 9

 1.1 Justificación..... 9

 1.2 Objetivos 10

 1.2.1 Objetivo general..... 10

 1.2.2 Objetivos específicos 11

2. Marco referencial 11

 2.1 Marco teórico 11

3. Método..... 14

4. Resultados..... 16

5. Conclusiones 17

Referencias..... 20

Apéndices..... 23

Lista de apéndices

Apéndice A. *Valoración Cuantitativa – Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)*
..... 23

Apéndice B. *Valoración Cualitativa – Entrevista Estructurada de Evaluación Psicosocial del Deportista* 26

Apéndice C. *Entrevista Semiestructurada – Evaluación de Habilidades Psicológicas en Momentos Clave de la Competencia* 27

Apéndice D. *Manual Operativo del Archivo Excel – Planeación del Entrenamiento Psicológico (INDERBA)* 28

Apéndice E. *Matriz de Habilidades Psicológicas e Intervenciones* 29

Apéndice F. *Consentimiento Informado* 34

Resumen

Problema: En el contexto del deporte municipal, la ausencia de lineamientos estandarizados para la evaluación, intervención y seguimiento psicológico limita el desarrollo integral y el bienestar de los deportistas. **Objetivo:** Formular un protocolo de intervención psicológica para los deportistas del INDERBA, fundamentado en evidencia científica y ajustado a las realidades del contexto local. **Método:** Se empleó un enfoque mixto, integrando valoración cuantitativa mediante el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y valoración cualitativa a través de una Entrevista Psicosocial Estructurada y una Entrevista Semiestructurada sobre Momentos Clave de Competencia, aplicadas a deportistas de diferentes edades y modalidades deportivas. **Resultados:** Los hallazgos evidenciaron necesidades recurrentes relacionadas con ansiedad precompetitiva, dificultades atencionales, escasa estructuración de rutinas mentales, presiones familiares y problemas en la regulación emocional. A partir de estos resultados se diseñó un protocolo que organiza rutas de evaluación, intervención y seguimiento psicológico. **Discusión:** El protocolo responde a modelos contemporáneos de la psicología del deporte, como el Long-Term Athlete Development (LTAD) y el entrenamiento de habilidades psicológicas (PST), permitiendo un abordaje integral, preventivo y formativo que fortalece el rendimiento y el bienestar del deportista.

Palabras clave: protocolo, psicología del deporte, intervención psicológica, desarrollo del talento, bienestar del deportista

Abstract

Problem: In the municipal sport context, the lack of standardized guidelines for psychological assessment, intervention, and follow-up limits athletes' holistic development and well-being.

Objective: To design a psychological intervention protocol for INDERBA athletes, grounded in scientific evidence and adapted to the local context. **Method:** A mixed-methods approach was

used, integrating quantitative assessment through the Psychological Inventory of Sport Performance (IPED) and qualitative assessment through a Structured Psychosocial Interview and a Semi-Structured Interview on Key Competitive Moments, applied to athletes of different ages and sport modalities.

Results: Findings revealed recurrent needs related to pre-competitive anxiety, attentional difficulties, limited mental routines, family pressure, and emotional regulation issues. Based on these results, a structured protocol for assessment, intervention, and psychological

follow-up was developed. **Discussion:** The protocol aligns with contemporary sport psychology models such as Long-Term Athlete Development (LTAD) and Psychological Skills Training (PST), promoting an integral, preventive, and formative approach that enhances both performance

and athlete well-being.

Keywords: protocol, sport psychology, psychological intervention, talent development, athlete well-being

Introducción

El deporte contemporáneo, particularmente en contextos de deporte formativo y de rendimiento, se ha consolidado como un escenario clave para la promoción del bienestar integral y el desarrollo humano. Desde una perspectiva interdisciplinaria, las ciencias aplicadas al deporte han evidenciado que el rendimiento atlético no depende exclusivamente de las capacidades físicas, técnicas o tácticas, sino que constituye un fenómeno multidimensional, en el cual los factores psicológicos desempeñan un papel determinante (Weinberg y Gould, 2019; Wylleman y Lavallee, 2004). En este sentido, habilidades psicológicas como la motivación, la autoconfianza, la regulación emocional, la atención y las estrategias de afrontamiento del estrés influyen de manera directa en la calidad del aprendizaje deportivo, la experiencia competitiva y la permanencia de los deportistas en los procesos formativos y competitivos (Gustafsson et al., 2017; Gucciardi et al., 2017).

Diversos organismos internacionales y nacionales, como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Ministerio del Deporte en Colombia, han resaltado la necesidad de integrar la salud mental dentro de los programas deportivos como un componente esencial del desarrollo integral del deportista. En esta línea, el Comité Olímpico Internacional y el Ministerio del Deporte coinciden en que la ausencia de un apoyo psicológico sistemático incrementa el riesgo de burnout, deserción deportiva y deterioro del bienestar emocional, especialmente en contextos formativos y de rendimiento (Comité Olímpico Internacional, 2019; Ministerio del Deporte, 2021). Desde esta perspectiva, modelos de desarrollo deportivo a largo plazo, como el Long-Term Athlete Development (LTAD), propuesto por Balyi, Way y Higgs, plantean la necesidad de acompañar de manera integral la evolución física, psicológica y social del deportista a lo largo de todo su ciclo de desarrollo (Balyi et al., 2013).

En el contexto municipal de Barrancabermeja, y específicamente en el Instituto para el Fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física (INDERBA), se identificó durante la pasantía de maestría la ausencia de un protocolo institucional que orientara de manera clara y estandarizada la evaluación, intervención y seguimiento psicológico de los deportistas. Esta carencia resultaba relevante, ya que la falta de estandarización impedía la continuidad de los procesos, la comparación de resultados en el tiempo y la articulación efectiva con entrenadores y otros profesionales del área deportiva, limitando el impacto formativo y preventivo de la intervención psicológica (Weinberg y Gould, 2019).

En consecuencia, las acciones desarrolladas previamente se caracterizaban por ser aisladas, reactivas y dependientes de necesidades emergentes, lo que dificultaba el seguimiento sistemático del desarrollo psicológico del deportista y la consolidación de una atención interdisciplinaria coherente y sostenible.

Ante esta situación, surge la pregunta de investigación: ¿cómo estructurar un protocolo de intervención psicológica que permita evaluar, intervenir y realizar seguimiento al desarrollo psicológico de los deportistas del INDERBA, de manera coherente con la evidencia científica y las necesidades del contexto local? En respuesta a este interrogante, el presente trabajo tuvo como propósito formular un protocolo de intervención psicológica que integrara herramientas cuantitativas y cualitativas, y que ofreciera rutas claras de acción para psicólogos, entrenadores y demás actores del proceso deportivo (ver Apéndices A, B y C).

El trabajo se estructura en cinco apartados principales. En primer lugar, se presenta el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación. Posteriormente, se expone el marco teórico que fundamenta la propuesta. En tercer lugar, se describe el método, incluyendo participantes, instrumentos y procedimiento. En cuarto lugar, se presentan los

resultados y el proceso de construcción del protocolo. Finalmente, se desarrollan las conclusiones, recomendaciones, referencias y apéndices correspondientes.

1. Planteamiento del problema

En INDERBA no existía un protocolo institucional que orientara de manera sistemática la evaluación, intervención y seguimiento psicológico de los deportistas. Esta ausencia generaba acciones fragmentadas, escasa continuidad en los procesos psicológicos y limitada articulación con el trabajo de entrenadores y familias, situación que, según la literatura científica, afecta negativamente el desarrollo de habilidades psicológicas, la adherencia a los procesos de entrenamiento y el bienestar integral del deportista (Weinberg y Gould, 2019; Wylleman et al., 2013). A pesar de la evidencia científica que respalda la importancia de las habilidades psicológicas en el rendimiento y el bienestar deportivo, estas no estaban siendo abordadas de manera estructurada en el contexto municipal.

Desde una perspectiva científica y aplicada, resulta pertinente diseñar un protocolo que permita integrar la evaluación psicológica con procesos de intervención y seguimiento, considerando variables como la ansiedad, la motivación, la autoconfianza, la atención, el afrontamiento y los factores psicosociales (ver Apéndices A, B y C). En este sentido, el problema de investigación se centra en la necesidad de contar con un modelo técnico y contextualizado que responda a las demandas reales de los deportistas del INDERBA.

Pregunta de investigación: ¿Cómo formular un protocolo de intervención psicológica, basado en evidencia científica, que permita mejorar el rendimiento y el bienestar integral de los deportistas del INDERBA?

1.1 Justificación

La formulación del Protocolo de Intervención Psicológica en Deportistas del INDERBA se justifica por la necesidad de integrar la evidencia científica contemporánea con las realidades

del desarrollo deportivo a nivel municipal. La literatura en psicología del deporte ha mostrado que variables como la ansiedad, el estrés, la desmotivación y la baja tolerancia a la frustración impactan de manera significativa el aprendizaje, la experiencia competitiva y la permanencia deportiva (Weinberg y Gould, 2019).

Asimismo, los lineamientos del Ministerio del Deporte de Colombia promueven un enfoque biopsicosocial e interdisciplinario dentro del Sistema Nacional del Deporte, lo cual incluye la promoción de la salud mental, la atención psicosocial y la articulación con otros profesionales en ciencias del deporte para propender por el bienestar integral de los deportistas (Ministerio del Deporte, 2022; Ministerio del Deporte, 2022). En el contexto local, la ausencia de un protocolo institucional hacía necesario un producto de innovación que permitiera estandarizar procesos, asegurar la continuidad del acompañamiento psicológico, articular la atención psicológica con el trabajo técnico y proteger el bienestar emocional de los deportistas.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Formular un protocolo de intervención psicológica para los deportistas del INDERBA, basado en evidencia científica, que oriente la evaluación, intervención y seguimiento del desarrollo psicológico y el bienestar integral.

1.2.2 Objetivos específicos

Identificar las necesidades psicológicas y psicosociales de los deportistas del INDERBA mediante instrumentos cuantitativos y cualitativos (ver Apéndices A, B y C).

Diseñar rutas de evaluación psicológica adaptadas a las características del contexto deportivo municipal.

Estructurar un modelo de intervención psicológica basado en el entrenamiento de habilidades psicológicas.

Proponer un sistema de seguimiento y reevaluación que permita monitorear el progreso de los deportistas.

2. Marco referencial

2.1 Marco teórico

La psicología del deporte ha evidenciado de manera consistente que las variables psicológicas desempeñan un papel determinante en el proceso de formación, rendimiento y permanencia de los deportistas en los programas de desarrollo del talento. Diversos estudios señalan que la ansiedad, el estrés, la desmotivación, la baja tolerancia a la frustración y otros problemas emocionales impactan negativamente la calidad del aprendizaje deportivo, la experiencia competitiva y la continuidad de los atletas en su disciplina (Gould y Whitley, 2009; Isoard-Gauthier et al., 2016; Gustafsson et al., 2017). Estas variables, cuando no son abordadas de manera sistemática, pueden derivar en fenómenos como el agotamiento emocional, el bajo rendimiento y la deserción deportiva, especialmente en etapas formativas.

En concordancia con estos hallazgos, el Comité Olímpico Internacional (COI, 2019) ha advertido que la ausencia de apoyo psicológico estructurado constituye un factor de riesgo significativo para el bienestar integral de los atletas. Dicha entidad resalta la necesidad de integrar la atención psicológica como un componente esencial dentro de los programas deportivos, no solo con el objetivo de optimizar el rendimiento, sino también de proteger la salud mental y emocional de los deportistas a lo largo de su trayectoria deportiva. Esta perspectiva coincide con los enfoques contemporáneos del desarrollo deportivo, los cuales proponen una visión holística del atleta.

Uno de los modelos más representativos de este enfoque integral es el Long-Term Athlete Development (LTAD), el cual plantea que el desarrollo deportivo debe contemplar de manera equilibrada las dimensiones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas desde la infancia hasta el alto rendimiento (Balyi et al., 2013). Desde esta perspectiva, la formación psicológica no debe ser considerada un complemento opcional, sino un eje transversal que acompañe cada etapa del proceso, permitiendo al deportista adaptarse de manera saludable a las demandas progresivas del entrenamiento y la competencia.

Los hallazgos derivados de entrevistas sobre momentos clave de la competencia evidencian la presencia de elevados niveles de ansiedad en la fase precompetitiva, dificultades para recuperar el enfoque tras cometer errores, escasez de rutinas mentales estructuradas y problemas en la gestión emocional posterior a la competencia (ver Apéndice C). Estos resultados son coherentes con la literatura científica, la cual destaca la importancia de entrenar habilidades psicológicas como la concentración, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento ante situaciones imprevistas, especialmente en deportistas en proceso de formación (Kaufman et al., 2018). La falta de dichas habilidades puede limitar la capacidad del atleta para responder eficazmente a las exigencias competitivas y a los errores inherentes al deporte.

Asimismo, la amplitud etaria de la población evaluada —que incluye deportistas desde los 8 años hasta adultos— exige un enfoque diferenciado y sensible al desarrollo evolutivo. Wylleman y Lavallee (2004) proponen que el ciclo de vida deportivo está compuesto por distintas transiciones psicológicas, académicas, sociales y deportivas, las cuales requieren acompañamiento específico para facilitar una adaptación adecuada. En este sentido, el diseño de intervenciones psicológicas debe considerar las características propias de cada etapa, reconociendo que las necesidades emocionales y cognitivas de un niño difieren sustancialmente de las de un adolescente o un adulto.

En este contexto, el entrenamiento de habilidades psicológicas (Psychological Skills Training, PST) se ha consolidado como una de las estrategias más eficaces para el fortalecimiento del rendimiento deportivo y el bienestar del atleta. El PST se orienta al desarrollo sistemático de competencias como el control del estrés y la ansiedad, la regulación emocional, la confianza, la fortaleza mental y los mecanismos de afrontamiento (Gucciardi et al., 2017). La evidencia empírica respalda la efectividad de estos programas, mostrando mejoras significativas en variables psicológicas y de rendimiento, como la motivación, la percepción del éxito y la resiliencia.

Estudios recientes con deportistas universitarios, particularmente en fútbol, han reportado efectos estadísticamente significativos de los programas de PST sobre el desempeño atlético, con coeficientes beta que oscilan entre 0,563 y 0,773 ($p < .001$), lo que refuerza su impacto positivo y su aplicabilidad en distintos contextos deportivos (Ríos et al., 2023). Estos resultados sustentan la pertinencia de diseñar y aplicar protocolos de intervención psicológica estructurados, que permitan anticipar, prevenir y abordar de manera técnica las necesidades psicológicas de los deportistas según su etapa de desarrollo.

En consecuencia, la elaboración de un protocolo de intervención psicológica se presenta como una estrategia fundamental para garantizar procesos de formación deportiva más saludables,

coherentes y sostenibles, alineados con los principios del desarrollo integral del atleta y con las recomendaciones de los organismos internacionales en materia de salud mental y rendimiento deportivo.

3. Método

3.1 Participantes

Participaron deportistas vinculados a INDERBA, pertenecientes a disciplinas individuales y colectivas. La muestra incluyó niños, adolescentes y adultos jóvenes en procesos de formación, proyección y competencia. La selección se realizó mediante muestreo intencional, considerando criterios de inclusión como: vinculación activa a procesos deportivos institucionales, participación regular en entrenamientos y consentimiento informado por parte del deportista o sus acudientes. Se excluyeron deportistas con procesos clínicos activos que requirieran intervención especializada externa.

3.2 Instrumentos

Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED)

Instrumento cuantitativo basado en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) propuesto por Hernández-Mendo (2006), el cual evalúa variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo. Para el presente proyecto, el IPED fue utilizado como instrumento de referencia, adaptando algunos ítems a las características del contexto institucional del INDERBA y a los objetivos específicos del protocolo, permitiendo valorar dimensiones como la autoconfianza, el control atencional, el afrontamiento y el control emocional (ver Apéndice A).

Entrevista psicosocial estructurada

Instrumento cualitativo de elaboración propia, diseñado por el investigador en conjunto con el asesor académico, con el fin de identificar factores familiares, sociales y contextuales que influyen en la práctica deportiva, el bienestar emocional y la permanencia de los deportistas en los procesos formativos. La entrevista fue construida específicamente para los objetivos del presente proyecto (ver Apéndice B).

Entrevista semiestructurada sobre momentos clave de la competencia

Instrumento cualitativo de elaboración propia, desarrollado por el investigador y su asesor académico, orientado a explorar experiencias subjetivas relacionadas con la presión competitiva, la toma de decisiones, la regulación emocional y el afrontamiento del error durante entrenamientos y competencias. Su diseño respondió a las necesidades del protocolo y al contexto específico de los deportistas del INDERBA (ver Apéndice C).

3.3 Procedimiento

El procedimiento se desarrolló en cuatro fases. En la primera fase se realizó la socialización del proceso con directivos, entrenadores y deportistas, así como la firma de consentimientos informados (ver Apéndice D). En la segunda fase se aplicaron los instrumentos cuantitativos y cualitativos en contextos de entrenamiento y competencia. En la tercera fase se analizaron los resultados de manera integrada, identificando patrones y necesidades psicológicas recurrentes. Finalmente, en la cuarta fase, se diseñó el Protocolo de Intervención Psicológica, estructurando rutas de evaluación, intervención y seguimiento adaptadas al contexto institucional (ver Apéndice F).

El estudio respetó los principios éticos establecidos para la investigación en psicología, garantizando confidencialidad, voluntariedad y uso responsable de la información. Se obtuvo consentimiento informado y se protegió el bienestar psicológico de los participantes.

4. Resultados

Los resultados se presentan de manera integrada, a partir de la triangulación de los hallazgos cuantitativos y cualitativos obtenidos durante el proceso de evaluación psicológica de los deportistas del INDERBA.

En el componente cuantitativo, los puntajes obtenidos en el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) evidenciaron niveles variables de habilidades psicológicas como la autoconfianza, el control emocional y el control atencional. De manera recurrente, se identificaron dificultades en la regulación de la ansiedad precompetitiva y en el afrontamiento de situaciones de alta presión, especialmente en contextos competitivos y evaluativos.

Desde el análisis cualitativo, las entrevistas semiestructuradas permitieron identificar categorías emergentes relacionadas con ansiedad y nerviosismo previo a la competencia, dificultades para mantener la concentración, temor al error y elevada presión percibida por parte de entrenadores y familias. Asimismo, se evidenció una escasa estructuración de rutinas psicológicas precompetitivas, limitaciones en la educación emocional de algunos deportistas jóvenes y dificultades en la comunicación entre deportistas, entrenadores y acudientes.

La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos permitió establecer necesidades psicológicas prioritarias, las cuales fueron sistematizadas mediante el Manual Operativo del Archivo Excel para la Planeación del Entrenamiento Psicológico (Apéndice D). Esta herramienta facilitó el registro, análisis e interpretación de la información, permitiendo identificar patrones de

desempeño psicológico, priorizar áreas de intervención y apoyar la toma de decisiones basadas en evidencia dentro del contexto institucional del INDERBA.

A partir de este análisis, se estructuró la intervención psicológica mediante la Matriz de Habilidades Psicológicas e Intervenciones (Apéndice E.4), la cual traduce los resultados del IPED y de las entrevistas en estrategias de intervención específicas, de acuerdo con el nivel de desarrollo de cada habilidad (bajo, medio o alto), el contexto psicosocial del deportista y los momentos de la competencia (antes, durante y después). Esta matriz permitió operacionalizar los hallazgos en acciones concretas de entrenamiento psicológico.

En coherencia con lo anterior, los resultados sustentaron la formulación del protocolo de intervención psicológica, el cual quedó organizado en tres componentes principales: evaluación psicológica inicial, intervención psicológica mediante el entrenamiento de habilidades psicológicas y seguimiento continuo. Cada componente contempla objetivos, actividades, criterios de aplicación y responsables, garantizando un abordaje sistemático, continuo y contextualizado.

Finalmente, los resultados evidencian la pertinencia de contar con un modelo institucional que permita intervenir de manera preventiva y formativa, superando enfoques exclusivamente reactivos. El protocolo diseñado, apoyado en los instrumentos operativos presentados en los apéndices, contribuye a la estandarización de la atención psicológica en el INDERBA y al fortalecimiento del acompañamiento integral del deportista.

5. Conclusiones

El presente trabajo permitió formular un Protocolo de Intervención Psicológica dirigido a los deportistas del Instituto del Deporte de Barrancabermeja (INDERBA), fundamentado en evidencia científica y ajustado a las características del contexto deportivo municipal. La

integración de métodos cuantitativos y cualitativos posibilitó una comprensión amplia de las necesidades psicológicas y psicosociales de los deportistas, evidenciando la relevancia de la intervención psicológica sistemática dentro de los procesos deportivos.

El protocolo constituye una herramienta pertinente e innovadora, ya que organiza de manera clara y estructurada los procesos de evaluación, intervención y seguimiento psicológico, favoreciendo el bienestar integral, el rendimiento deportivo y la permanencia en la práctica deportiva. Asimismo, promueve una visión interdisciplinaria y preventiva, alineada con modelos contemporáneos como el Desarrollo Deportivo a Largo Plazo (LTAD) y el enfoque de entrenamiento de habilidades psicológicas.

Como producto final del proceso investigativo y de intervención, el protocolo será entregado oficialmente al INDERBA, incluyendo la totalidad de los instrumentos utilizados para su formulación, aplicación y evaluación, así como los apéndices correspondientes, con el fin de garantizar su adecuada implementación, replicabilidad y sostenibilidad por parte de los profesionales del instituto. Esta entrega busca facilitar el uso práctico del protocolo y fortalecer las competencias técnicas de los equipos interdisciplinarios del INDERBA.

Finalmente, el trabajo aporta de manera significativa a la institucionalización de la psicología del deporte en contextos municipales, fortaleciendo la calidad de los procesos formativos y competitivos, y posicionando la salud mental como un eje transversal del desarrollo deportivo.

Se recomienda implementar el protocolo de manera oficial en el INDERBA, garantizando recursos humanos, tiempos específicos y condiciones institucionales adecuadas para su correcta aplicación. Asimismo, se sugiere capacitar a entrenadores y demás actores deportivos en principios

básicos de habilidades psicológicas y comunicación efectiva, con el fin de potenciar el impacto del protocolo.

Adicionalmente, se recomienda realizar evaluaciones periódicas que permitan el ajuste y la mejora continua del protocolo, así como promover futuras investigaciones que evalúen su efectividad en diferentes disciplinas deportivas. Finalmente, se sugiere fortalecer el trabajo con las familias de los deportistas, promoviendo entornos de apoyo que favorezcan su desarrollo integral y su permanencia en el deporte.

Referencias

- Balyi, I., Way, R., y Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Comité Olímpico Internacional. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Gould, D., y Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16–30.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., y Temby, P. (2017). Psychological skills training is converging toward stress management, anxiety control, and coping. *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1743–1756.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., y Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes. En R. J. Schinke, K. R. McGannon, y B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 605–614). Routledge.
- Hernández-Mendo, A. (2006). *Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva* [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): Características psicométricas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 275–294.

Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., y Blanco-Villaseñor, Á. (2002). Evaluación de habilidades psicológicas en deportistas mediante el IPED. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 47–67.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gustafsson, H., y Duda, J. L. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–133.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., y Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association.

Ministerio del Deporte. (2021). *Lineamientos para el desarrollo del talento deportivo en Colombia*. Gobierno de Colombia.

Ministerio del Deporte. (2022). Decreto 1052 de 2022: *Lineamientos para el desarrollo multifactorial de deportistas, atención psicosocial y promoción de la salud deportiva* [Normativa]. República de Colombia.

Ministerio del Deporte. (2022). *Salud mental y deporte seguro, prioridad para Talentos Colombia*. Ministerio del Deporte.

Ríos, R., Pérez, J., Martínez, L., y Gómez, A. (2023). Impact of psychological skill training on sporting performance: The mediating role of mental toughness, perception of success, motivation, and sports performance. *Migration Letters*, 20(1), 122–140.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Wylleman, P., y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes.

En M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology* (pp. 507–527). Fitness Information Technology.

Wylleman, P., Reints, A., y De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on

athletic career development. En P. Sotiriadou y V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159–182). Routledge.

Apéndices

Apéndice A. Valoración Cuantitativa – Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

A.1 Justificación teórica

La psicología del deporte ha consolidado en las últimas décadas la relevancia de las habilidades psicológicas como factores determinantes del rendimiento deportivo. Variables como la autoconfianza, el control emocional, la concentración, la visualización y la motivación influyen de manera directa en la calidad del aprendizaje, la ejecución en competencia y la permanencia de los deportistas en los programas de desarrollo deportivo.

En este marco, el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) se constituye como una herramienta válida y confiable para la evaluación sistemática de dichas habilidades, permitiendo obtener un perfil psicológico integral que orienta tanto el diagnóstico como la planeación de intervenciones psicológicas específicas.

A.2 Instrumento

El Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), desarrollado por Hernández-Mendo, Morales-Sánchez y Blanco-Villaseñor (2002) y validado en población latinoamericana, es un instrumento ampliamente utilizado en contextos deportivos formativos y competitivos.

A.3 Características del instrumento

- Nombre: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)
- Autores: Hernández-Mendo, Morales-Sánchez y Blanco-Villaseñor (2002)
- Número de ítems: 42
- Escala de respuesta: Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 5 = Siempre)
- Dimensiones: 7 habilidades psicológicas (6 ítems por dimensión)
- Población: Deportistas desde los 13 años, deportes individuales y colectivos

- Tiempo de aplicación: 10 a 15 minutos
- Formato: Papel o aplicación verbal
- Fiabilidad: Alfa de Cronbach entre 0.78 y 0.91
- Validez: Confirmada en múltiples estudios, incluyendo población colombiana

A.4 Habilidades psicológicas evaluadas

- Autoconfianza
- Afrontamiento positivo
- Control del afrontamiento negativo
- Atención
- Visualización
- Motivación
- Actitud

A.5 Procedimiento de aplicación e interpretación

Preparación:

- Disponer del cuestionario impreso.
- Garantizar un espacio tranquilo.
- Explicar al deportista el carácter confidencial y no evaluativo del instrumento.

Escala de respuesta: 1 = Nunca | 2 = Casi nunca | 3 = Algunas veces | 4 = Casi siempre | 5 =

Siempre

Cálculo de puntajes:

- Promedio por dimensión: suma de los 6 ítems / 6.
- Promedio general: suma total de los 42 ítems / 42.

Clasificación del nivel de habilidad:

- 4.5 – 5.0: Muy alta
- 3.5 – 4.4: Alta
- 2.5 – 3.4: Moderada
- 1.5 – 2.4: Baja
- 1.0 – 1.4: Muy baja

Uso de resultados:

- Fortalezas: mantenimiento y consolidación.
- Debilidades: diseño de intervenciones específicas.

Apéndice B. *Valoración Cualitativa – Entrevista Estructurada de Evaluación Psicosocial del Deportista*

B.1 Justificación teórica

La evaluación psicosocial del deportista permite identificar factores personales, familiares y contextuales que inciden directamente en el rendimiento y el bienestar psicológico. El apoyo familiar, el clima motivacional, el equilibrio deporte–estudio y las relaciones interpersonales constituyen determinantes clave de la adherencia y la motivación deportiva.

Desde la Teoría de la Orientación Motivacional al Logro, se reconoce que climas centrados en la tarea favorecen el aprendizaje y la persistencia, mientras que entornos excesivamente comparativos incrementan la ansiedad y el riesgo de abandono. Por ello, la entrevista estructurada se plantea como una herramienta complementaria al IPED, orientada a profundizar en estos factores.

B.2 Características del instrumento

- Tipo: Entrevista estructurada
- Objetivo: Evaluar factores psicosociales asociados al rendimiento deportivo
- Áreas evaluadas: apoyo familiar, equilibrio académico, relaciones interpersonales, bienestar emocional y motivación
- Duración: 15–20 minutos
- Fundamento teórico: modelos de apoyo social y motivación en el deporte

B.3 Entrega e interpretación de resultados

Los resultados se integran con la valoración cuantitativa (IPED) para construir un perfil psicosocial completo. El informe final identifica fortalezas, factores de riesgo y recomendaciones personalizadas, garantizando confidencialidad y consentimiento informado.

Apéndice C. *Entrevista Semiestructurada – Evaluación de Habilidades Psicológicas en Momentos Clave de la Competencia*

C.1 Justificación teórica

El entrenamiento de habilidades psicológicas (Psychological Skills Training, PST) ha demostrado efectos positivos significativos sobre el rendimiento deportivo, especialmente en el manejo del estrés, la ansiedad, la concentración y la autoconfianza. Este instrumento semiestructurado se fundamenta en modelos validados de evaluación psicológica aplicada al deporte, adaptados al contexto competitivo del deportista.

C.2 Características del instrumento

- Enfoque mixto (cualitativo–cuantitativo)
- Nueve ítems organizados en fases precompetitiva, competitiva y postcompetitiva
- Inspirado en el PSIS-Y y en modelos contemporáneos de PST

C.3 Uso de resultados

Los resultados permiten identificar patrones de afrontamiento, regulación emocional y control atencional en situaciones reales de competencia, orientando la planificación del entrenamiento psicológico.

Apéndice D. Manual Operativo del Archivo Excel – Planeación del Entrenamiento Psicológico (INDERBA)

D.1 Objetivo

Este apéndice describe el uso del archivo Excel entregado para el registro, análisis e interpretación de las valoraciones psicológicas aplicadas a los deportistas del INDERBA, funcionando como manual operativo para el equipo interdisciplinario.

D.2 Funcionalidad general

El archivo permite:

- Ingresar datos de IPED y entrevistas.
- Calcular promedios automáticos por dimensión.
- Convertir respuestas categóricas en valores numéricos.
- Generar gráficos y reportes descriptivos.
- Priorizar necesidades de intervención psicológica.

D.3 Uso en la planeación de la intervención

La información obtenida orienta la estructuración del entrenamiento psicológico en fases de diagnóstico, intervención, seguimiento y reevaluación, facilitando la toma de decisiones basadas en evidencia y el trabajo coordinado con entrenadores y familias.

Apéndice E. *Matriz de Habilidades Psicológicas e Intervenciones*

E.1 Justificación

A partir de los resultados obtenidos mediante el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), las entrevistas semiestructuradas de perfil psicosocial y el análisis de momentos clave de la competencia, se diseñó una matriz de habilidades psicológicas e intervenciones. Esta matriz tiene como finalidad orientar la toma de decisiones, permitiendo seleccionar estrategias de intervención ajustadas al nivel de cada habilidad (bajo, medio o alto), al contexto psicosocial del deportista y a los momentos específicos de la competencia (antes, durante y después).

La propuesta integra enfoques cognitivo-conductuales, de tercera generación, autorregulación, mindfulness y teoría de la autodeterminación, sustentados en evidencia científica actual y aplicables al deporte formativo y competitivo.

E.2 Matriz de habilidades psicológicas según nivel de rendimiento (IPED)

Autoconfianza

- Nivel bajo:

Reestructuración cognitiva (Beck, 2011), registro de logros y diario de evidencias (Kanfer y Gaelick-Buys, 1991; Zimmerman, 2002), modelado y verbalizaciones positivas (Vealey, 2007).

- Nivel medio:

Ensayos conductuales y simulación competitiva (Feltz y Landers, 1983), establecimiento de metas SMART (Locke y Latham, 2002), rutinas precompetitivas (Cohn, 1990).

- Nivel alto:

Visualización de éxito y consolidación de rutinas psicológicas avanzadas (Taylor y Wilson, 2005).

Control del afrontamiento negativo

- Nivel bajo:

Respiración diafragmática (Ma et al., 2017), parada de pensamiento (Yates, 1986), defusión cognitiva desde ACT (Hayes et al., 2012).

- Nivel medio:

Mindfulness aplicado al deporte (Baltzell, 2016), autorregistro emocional (Kendall, 1993), rutinas de autorregulación emocional (Hanin, 2000).

- Nivel alto:

Mindfulness breve precompetitivo (Zeidan et al., 2010) y estrategias de mantenimiento del control emocional bajo presión.

Control atencional

- Nivel bajo:

Ejercicios tipo Stroop (MacLeod, 1991), palabras clave o señales atencionales (Wulf y Lewthwaite, 2016).

- Nivel medio:

Mindfulness focalizado (Tang et al., 2007), cambio de foco atencional amplio–reducido (Nideffer, 1976), simulación de distracciones (Abernethy, 2001).

- Nivel alto:

Rutinas atencionales avanzadas y entrenamiento bajo presión (Moran, 2016; Oudejans, 2008).

Control visu-imaginativo

- Nivel bajo:

Modelo PETTLEP (Holmes y Collins, 2001), guiones visuales guiados (Williams y Krane, 2015).

- Nivel medio:

Imaginería técnica y táctica, rutinas de visualización precompetitiva (Morris et al., 2005; Taylor y Wilson, 2005).

- Nivel alto:

Imaginería multisensorial y visualización en tiempo real (Cumming y Williams, 2012; Guillot y Collet, 2008).

Nivel motivacional

- Nivel bajo:

Identificación de valores desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2002), reformulación de metas (Burton y Weiss, 2008).

- Nivel medio:

Seguimiento semanal de metas, autoevaluación del progreso (Zimmerman y Kitsantas, 2005; Schunk, 1990).

- Nivel alto:

Trabajo en propósito e identidad deportiva y rutinas motivacionales avanzadas (Appleton y Curran, 2016; Weinberg y Gould, 2019).

Afrontamiento positivo

- Nivel bajo:

Reencuadre cognitivo positivo (Gross, 1998), técnica ABC de Ellis (1991).

- Nivel medio:

Diario de gratitud y optimismo, solución de problemas (Seligman, 2011; D’Zurilla y Nezu, 2007).

- Nivel alto:

Autoafirmaciones realistas y coaching basado en resiliencia (Creswell et al., 2005; Fletcher y Sarkar, 2012).

Control actitudinal

- Nivel bajo:

Trabajo en identidad deportiva y estilo explicativo optimista (Brewer et al., 1993; Seligman, 1998).

- Nivel medio:

Clarificación de roles, alineación de expectativas entrenador–familia–deportista (Hausenblas, 1998; Jowett y Cockerill, 2003).

- Nivel alto:

Autoobservación actitudinal y entrenamiento en liderazgo deportivo (Carver y Scheier, 1982; Northouse, 2018).

E.3 Matriz de áreas psicosociales evaluadas

Se intervinieron áreas como apoyo familiar, educación y tiempo libre, relaciones sociales, condiciones económicas, bienestar emocional y percepción personal, aplicando entrevistas motivacionales, psicoeducación, entrenamiento en autorregulación, fortalecimiento de redes de apoyo y planificación a largo plazo (LTAD), de acuerdo con el nivel de riesgo psicosocial identificado (bajo, medio o alto).

E.4. Matriz de intervención por momentos de la competencia

Las intervenciones se organizaron según los momentos antes, durante y después de la competencia, incorporando técnicas de regulación fisiológica, control cognitivo, atención, manejo de presión, reflexión postcompetitiva y planificación del siguiente ciclo competitivo, con el fin de optimizar el rendimiento y favorecer el aprendizaje psicológico continuo del deportista.

Apéndice F. *Consentimiento Informado*

Apéndice F.1 Consentimiento informado – Deportistas mayores de edad

Título del estudio: Formulación del Protocolo de Intervención Psicológica en Deportistas del Instituto para el Fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física en Barrancabermeja (INDERBA).

Investigador responsable: Juan Sebastián Torrado Arenas.

El presente estudio tiene como propósito identificar características psicológicas, psicosociales y situaciones clave en la competencia mediante la aplicación del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y dos entrevistas semiestructuradas. La información recolectada será utilizada para la formulación de un protocolo de intervención psicológica dirigido a los deportistas del Instituto.

La participación consiste en responder el cuestionario IPED y conceder dos entrevistas. El tiempo estimado total es de aproximadamente 30 minutos. Los beneficios incluyen la entrega de un informe individual y la contribución al desarrollo de estrategias de intervención que beneficiarán a la comunidad deportiva. Los riesgos son mínimos y se limitan a un posible malestar emocional al recordar experiencias competitivas. En caso de presentarse, se brindará orientación y remisión si es necesario.

La información será tratada de forma confidencial, anónima y exclusivamente con fines académicos y de intervención profesional. La participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Declaración de consentimiento

Yo, _____, identificado(a) con documento No. _____, declaro que he leído y comprendido la información anterior y acepto participar voluntariamente en este estudio.

Firma del participante: _____

Fecha: ___ / ___ / _____

Firma del investigador: _____

Fecha: ___ / ___ / _____

Contacto: sebastian99952@gmail.com

Apéndice F.2 Consentimiento informado y asentimiento – Deportistas menores de edad

Yo, _____, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. _____, en calidad de acudiente del menor _____, identificado con tarjeta de identidad No. _____, certifico que he sido informado(a) de manera clara sobre el estudio denominado:

“Formulación del Protocolo de Intervención Psicológica en Deportistas del INDERBA”.

Declaro que autorizo la participación del menor, reconozco la voluntariedad del proceso, la confidencialidad de la información, los riesgos mínimos y la posibilidad de retiro en cualquier momento sin consecuencias.

Asimismo, confirmo que el menor ha sido informado de manera acorde a su edad y ha expresado su asentimiento para participar.

Firma del acudiente: _____

Fecha: ___ / ___ / _____

Firma del menor: _____

Fecha: ___ / ___ / _____

Firma del investigador: _____

Fecha: ___ / ___ / _____

Contacto: sebastian99952@gmail.com

Nota final: Los apéndices presentados constituyen material técnico de apoyo al protocolo de intervención psicológica, y su aplicación debe ser realizada exclusivamente por profesionales en psicología del deporte, respetando los principios éticos y la confidencialidad de la información.