Revista Electrónica de Psicología Iztacala

Universidad Nacional Autónoma de México

**Vol. 28 No. 1** **Marzo de 2025**

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA COHESIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS EN UN CLUB DE FÚTBOL SOCCER DE LA LIGA PREMIER DE MÉXICO

José Guadalupe García Zavala[1]
Departamento de Psicología
Universidad Autónoma de Durango
Campus Morelia, México

**RESUMEN**

Este trabajo describe la intervención psicológica en un equipo de fútbol soccer de la liga premier de México. El objetivo de esta intervención fue disminuir la ansiedad precompetitiva para incrementar el rendimiento deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas basado en técnicas de visualización, parada de pensamiento y establecimiento de rutinas precompetitivas así como ejercicios para incrementar la cohesión de grupo en el equipo. Se utilizó el CSAI-2R antes y después de la intervención como medida de la ansiedad. También se utilizaron registros para la visualización, parada de pensamiento y rutinas precompetitivas. Los resultados muestran que, tras la intervención, los niveles de cohesión de equipo y ansiedad precompetitiva disminuyeron notablemente y el rendimiento deportivo aumentó con buenos resultados durante las competiciones.

**Palabras clave:** soccer; cohesión de equipo, ansiedad; rendimiento; habilidades psicológicas.

[1] Maestro en Psicología del Deporte, Profesor Titular C, bizraidjose0908@gmail.com

# PSYCHOLOGICAL INTERVENTION FOR COHESION AND STRESS MANAGEMENT IN A SOCCER CLUB OF THE PREMIER LEAGUE OF MEXICO

**ABSTRACT**

This work describes the psychological intervention in a soccer team from the Mexican premier league. The objective of this intervention was to reduce precompetitive anxiety to increase sports performance through a psychological skills program based on visualization techniques, thinking stopping and establishing precompetitive routines as well as exercises to increase group cohesion in the team. The CSAI-2R was used before and after the intervention as a measure of anxiety. Recordings were also used for visualization, thinking stopping, and precompetitive routines. The results show that, after the intervention, the levels of team cohesion and pre-competitive anxiety decreased significantly, and sports performance increased with good results during the competitions.

**Key words:** soccer football; team cohesion, anxiety; performance; psychological skills.

El fútbol soccer es un deporte de equipo que se practica sobre un campo de juego donde son 11 contra 11, el objetivo es anotar goles en la portería del equipo contrario, es uno de los deportes más populares y practicados en el mundo.

Pertenencia al grupo

Todos los seres humanos tienen la necesidad de conformar grupos y el motivo por el cual se asocia a ellos pueden ser las siguientes premisas. La primera tiene que ver con el gusto de la tarea o la actividad y básicamente se refiere al carácter lúdico que ofrece el grupo. La segunda son las relaciones sociales que se pueden hacer dentro del grupo, que parecen ser el factor principal de cohesión y de deserción. La tercera de ellas y de acuerdo con los autores se refiere a la satisfacción de necesidades ajenas al grupo, es decir, que sea un medio para lograr algo personal (Napier y Gershenfeld, 2008).

Por otro lado y complementando lo anterior Wilson (2007), afirma que las personas buscan pertenecer a un grupo por su naturaleza humana de comunicación y acompañamiento, la discriminación de este para filtrar la posibilidades de grupos a los cuales puede pertenecer está en función al nivel de atracción a otros miembros, actividades y/o metas del grupo, interés de pertenencia por el hombre o reputación

del grupo y ver el grupo como medio para alcanzar alguna meta personal no relacionada con los propósitos fundamentales del mismo. Una vez que el individuo busque pertenecer a algún grupo y satisfacer alguna de las premisas mencionadas con anterioridad dependerá de la membresía su entrada. La membresía describe la cualidad de la relación del individuo y el grupo y tiene como función discriminar la entrada al grupo en función a los objetivos del grupo e individuo, determinar los objetivos del grupo, determinar el estatus de jerarquía de los miembros, establecer formas de conductas dentro y fuera del grupo, entre otras. Cabe mencionar que la membresía puede presentarse de manera implícita o explícita (Napier y Gershenfeld, 2008).

El atractivo de la membresía está relacionado positivamente con la cohesión grupal y establecimiento de metas individuales y colectivas, es decir, si el grupo tiene un objetivo claro y proporciona el medio adecuado para cumplir las necesidades de sus participantes, el grupo estará más cohesionado y las personas de fuera del grupo les será atractivo pertenecer a él (Losada, Rocha y Castillo, 2012). Algunas propiedades que aumentan la membresía del grupo son descritas a continuación: El prestigio, el primero de ellos, entre mayor prestigio tenga el grupo, mayor será la cohesión grupal y la forma en que se aumenta está ligado al grado de dificultad para entrar a este. Si la forma de trabajar del grupo está más del lado de la cooperación y no la competición, los miembros de esté se sentirán más comprometidos al mismo debido a que consideran que la forma de lograr el objetivo en común es por medio del trabajo en equipo. La cooperación incrementa el atractivo de los miembros hacia el grupo.

Cohesión social y cohesión tarea.

Entre temporadas deportivas y deportes de equipo existen numerosos cambios que los técnicos hacen con el fin de obtener mejores resultados, por tal motivo se pueden presentar bajas, fichajes y esto genera el rompimiento de lazos y la oportunidad de crear nuevos. Por este motivo es fundamental que la intervención del psicólogo del deporte incluya temas de cohesión grupal para promover el surgimiento de alianzas y la eliminación de inhibiciones. Para entender este punto

de una mejor manera, Ramírez y Rodríguez (2015) mencionan que un equipo de fútbol es como la maquinaria de un reloj donde cada pieza debe de estar en su sitio y funcionar correctamente para que dé la hora exacta, resaltando la unión del equipo. Existen distintas definiciones de cohesión que a lo largo de la historia se han ido complementando, siendo así la definición más acertada la de Carron, Brawley y Widmeyer (citado en Weinberg y Gould, 2007), debido al sentido que le da englobando diferentes dimensiones personales y grupales, ya que afirman que la cohesión es un proceso dinámico que se puede observar en la tendencia del grupo a no separarse y mantener un grado de unión con el objetivo de cumplir metas grupales y satisfacer las necesidades afectivas que tengan sus miembros. Partiendo de esta definición se pudiera aseverar que la cohesión tiene dos principales dimensiones, la primera hace relación al cumplimiento de objetivos o metas, llamándose cohesión tarea, y la segunda se refiere a la cohesión grupal, que es la atracción interpersonal entre los miembros del grupo.

Para medir la cohesión o simplemente tener una idea de los lazos que existen en un grupo se pueden utilizar distintos cuestionarios como el Cuestionario de Entorno de Grupos (GEQ, Group EnvironmentQuestionnaire, Widmeyer, Brawley y Carron, 1985) que diferencia los aspectos individuales de los grupales y los aspectos de tarea de los sociales.

Otra forma de conocer la cohesión sin el uso de cuestionaros son los sociogramas, siendo una herramienta que se utiliza más para conocer la dimensión de cohesión social, dando a conocer la presencia o ausencia de subgrupos, percepciones de afinidad hacia los miembros, preferencias de amistad internas, grado de percepción de compartimiento de sentimientos personales, aislamiento de miembros del grupo y grado de atracción hacia este. Retomando el tema de la cohesión social, o el grado de interacción entre los miembros se refiere a que en el grupo se puede hacer buenos amigos o compañeros que comparten mismos objetivos y se puede ejercer o recibir influencia. La cohesión social incrementa el atractivo de la membresía, sin embargo, una interacción negativa o desagradable, como miembros que se contradicen, líderes aburridos o repulsivos, disminuye la atracción (Wilson, 2007). El estudio de la cohesión social es importante en el campo de la psicología del

deporte, ya que liga a sus miembros al grupo y los mantiene unidos y así es como los miembros del grupo comienzan a llamarse como un conjunto “nosotros” y sentido de pertenencia y esto crea que ese grupo sea visto como una familia o comunidad, en donde los miembros están dispuestos a sacrificar sus propios deseos personales por los del grupo (Wilson, 2007). Sabiendo ahora qué aspectos aumentan la membresía y su relación con la cohesión, se presentan ahora distintos factores que tienen un efecto esta última.

Las actitudes similares entre los miembros propicia una cohesión social y tarea, sin embargo, para que esto suceda es necesario la exposición implícita de ellos de tal manera que cuando los miembros identifican valores y prácticas similares, se sienten más cohesionados y tiene un efecto que perdura en el tiempo. De acuerdo a un estudio de Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García (2013) con jugadores semi-profesionales de España de fútbol asociación, las variables que maneja el instrumento GEQ, la integración grupal hacia lo social (relacionarse con los demás en ambientes ajenos al deporte), la integración grupal hacia la tarea (cumplir objetivos en grupo), la atracción social hacia lo grupal (sentimiento de posibilidad de rendir mejor por estar en el equipo en cuestión) y la atracción social hacia lo grupal (sentimiento de bienestar teniendo actividades con ese grupo en ambientes ajenos al deporte) se relacionan positiva y significativamente entre sí, además de que tienen un efecto de correlación positiva con el cumplimiento de objetivos enfocados al ego y a la tarea.

De acuerdo a un estudio realizado por Durán, Velasco, Iza y Morales (2017) el cual está relacionado con la atracción social hacia lo grupal del punto anterior, se determinó en una muestra de estudiantes de Educación Física de la Universidad Politécnica de Madrid que la práctica deportiva está muy relacionada con la percepción de felicidad y bienestar, ya que contribuye a los aumentos de niveles de salud, eleva el estado de ánimo y autoestima y disminuye los niveles de ansiedad y depresión, esto se concluyó a partir de que el 83% de esa muestra afirmó que el deporte les permite socializar con otros individuos y pueden pertenecer a otros grupos que conviven dentro y fuera de la práctica deportiva. Continuando con la cohesión social, Napier y Gershenfeld (2008) concluyeron que el tamaño de un

grupo influye inversamente en la cohesión, es decir, entre más grande sea el grupo en menor grado se presentará esta variable y esto se debe a que en un grupo pequeño es más fácil conocer a los demás y descubrir intereses similares. Cuando el grupo se hace más grande, se incrementan la cantidad de personas que se unen a la causa, sin embargo, la participación individual, la intimidad y el interés al grupo se disminuye. Las relaciones con otros grupos es un factor importante en el atractivo de la membresía, si la posición social del grupo es superior a la de otro similar, el conjunto se encontrará más cohesionado y motivado por cumplir los objetivos grupales, ya que se percibe que hay otro grupo trabajando por los mismos ideales, sin embargo, las acciones del propio grupo han logrado estar más cerca de la meta que el otro (Wilson, 2007).

El éxito, en relación con el punto anterior, es igual de importante, cuando un equipo deportivo gana más que los demás, es más atractivo pertenecer a este. En situaciones de este tipo todos se encuentran convencidos que sus acciones los han llevado al éxito, por tal motivo el nivel de satisfacción personal aumenta y se deriva en una cohesión grupal más fuerte.

Metas grupales e individuales

Existe una teoría que data del siglo pasado, a pesar de ser antigua, es aplicable en este contexto y afirma que una meta tiene un gran poder en la motivación del individuo, y esto se debe a que cuando algún individuo establece metas, se forma un sistema de tensión dentro de sí que motiva a la persona a que termine lo establecido o que haya algún tipo de cierre psicológico que repercuta en la percepción de que ya se logró el objetivo (Seigarnik, 1927, citado en Napier y Gershenfeld, 2008). Esto básicamente explica el cómo una meta influye en el comportamiento y cognición del individuo. Este sistema de tensión también influye en las metas establecidas por un grupo ya que los miembros sienten un cierre cuando se completa una tarea, ya sea que ellos mismos lo realicen o alguien más. De acuerdo con un estudio realizado por Losada, Rocha y Castillo (2012), cuando un equipo tiene un alto grado de comunicación, solidaridad y metas comunes, tienen una mayor posibilidad de alcanzar el éxito grupal y un mejor rendimiento deportivo. Pérez y Martínez (2018) mencionan que la planificación de metas es un

procedimiento que debe de incluirse en cualquier entrenamiento psicológico. Un sistema de establecimiento de objetivos que se plantea de una manera correcta puede funcionar como eje transversal a lo largo de toda la temporada, además que funciona como una estrategia motivacional, focaliza la atención en lo que se debe de hacer y cómo mejorar en áreas de oportunidad (Ramírez y Rodríguez, 2015).

Las metas individuales pueden tener dos orientaciones, la primera de ellas es la orientada a la misma persona, y se refiere a servir los motivos orientadas por ella, y se satisfacen por medio de la actividad grupal. La otra orientación se refiere al grupo, aquí es donde la persona está satisfecha con los resultados que obtenga el mismo grupo como unidad, es interesante mencionar que, en ocasiones, se puede lograr un objetivo grupal sin satisfacer los personales. De acuerdo con investigaciones, los individuos que tienen una meta de grupo en común sienten una mayor satisfacción cuando se cumple en comparación con quienes tienen una meta orientada a la persona y esto se debe al proceso en que se envuelve la persona para el cumplimiento del grupal (Napier y Gershenfeld, 2008). Existe una relación entre el establecimiento de metas, ya sea individuales o grupales, con el desarrollo de las actividades del grupo. La redacción de ellas puede determinar el sentimiento del grupo al finalizar el periodo de tiempo para el cumplimiento del objetivo, de acuerdo a Napier y Gershenfeld (2008) se debe de establecer un nivel de aspiración en función a las posibilidades de cumplimiento, pudiéndose basarse en actuaciones pasadas o la opinión de un experto. Al finalizar el objetivo, cuando se actúa por encima del nivel de aspiración se considerará exitoso el proceso, en cambio, si se hace por debajo de ese nivel, se verá como un fracaso, partiendo de este último punto, el no alcanzar las metas de grupo puede debilitar el atractivo de este y la cohesión grupal. El trabajo de establecimiento de metas debe de realizarse al principio del macro ciclo o temporada, ya que evita que los atletas tengan tareas ambiguas o que no hagan lo que les corresponde por falta de conocimiento, además que la cohesión tarea es más visible en el periodo preparatorio acordando tareas y objetivos, y de acuerdo a una vez terminado esto, los miembros pueden dedicar más tiempo a la interacción social familiarizándose unos con otros (Losada, Rocha y Castillo, 2012).

La misma redacción de las metas debe de estar en función al cumplimiento grupal del objetivo debido a que cuando las metas son competitivas dentro del grupo se tiende a que los miembros del grupo se saboteen unos a otros, se retenga información y se perciban sentimientos hostiles y de crítica, de esta forma cuando una persona alcanza su meta sin actuar de acuerdo con el objetivo grupal, solo se preocupará por sí mismo, además de que este tipo de miembros, son percibidos como externos al grupo. En cambio, si la meta es cooperativa y la persona alcanza su objetivo, se va a tener la tendencia de ayudar a los demás a cumplir las suyas y esta cooperación influye en los procesos grupales de cohesión, efectividad del grupo y atracción (Napier y Gershenfeld, 2008; Wilson, 2007).

## ANSIEDAD

De acuerdo con Ramírez y Rodríguez (2015), la forma en que se presenta la ansiedad genera dudas en los atletas, aunque el talento no desaparece, se mantienen las mismas habilidades, pero la ansiedad no permite el aprovechamiento de estas, por tal motivo se comienzan a desconcentrar, sin embargo, una técnica para el control de esta y dar una solución es explicar el mecanismo de cómo funciona la ansiedad.

Es necesaria la explicación de los componentes somáticos y cognitivos de la ansiedad y cómo afectan en la creación de amenazas y la propagación sobre el propio juego que generalmente son percibidas como reales y ponen en peligro la vida del mismo atleta, aunque no sea así. En relación con el estrés, el burnout es definido como un síndrome de tres dimensiones que se caracteriza por el cansancio emocional refiriéndose a sentimientos de cansancio físico y emocional causado por la interacción constante con las personas que tienen relación con la actividad diaria del atleta, despersonalización haciendo mención a la falta de empatía y actitud negativa hacia el grupo de trabajo y reducción en la percepción de logros personales que se describe como la baja productividad de rendimiento traduciéndose en una falta de confianza.

La teoría de la autodeterminación puede dar una explicación del motivo por el cual los atletas se sienten “quemados”, Deci y Ryan (2017) afirman que el

comportamiento humano está motivado por tres principales necesidades psicológicas, la primera de ellas se refiere a la percepción de uno mismo como el principal activo del comportamiento propio, llamándose autonomía, el segundo es la percepción de sentirse aceptado por los miembros de una comunidad, refiriéndose a la relación con los demás y el tercero es la percepción de competencia, siendo el sentirse seguro efectuando las habilidades requeridas en el medio.

De acuerdo con Martínez-Alvarado et. al (2016) sugieren que los entrenadores diseñen sus entrenamientos dando oportunidad a los jugadores de expresar sus sentimientos e ideas para aumentar los grados de libertad de expresión y sentirse como miembros activos dentro del equipo, además de brindar espacios donde los jugadores sean quienes eligen los ejercicios o actividades recreativas para hacer para tener un efecto directo en la percepción de autonomía. Cuando la autonomía se acompaña con niveles de voluntad altos, se puede potenciar el compromiso del jugador hacia el deporte, y como consecuencia experimentar una condición psicológica más positiva. En cuanto a intervenciones con el staff técnico, estos autores sugieren que los entrenadores pongan especial énfasis en hacer que cualquier logro de los deportistas sea recompensado de alguna manera, esto para mejorar los sentimientos de competencia de los jugadores.

## MÉTODO

Participantes

30 varones Futbolistas pertenecientes a un club que milita en la liga de segunda división de fútbol profesional de México, con edades comprendidas entre los 17 a 29 años, cuya media fue de 25.7 años

La intervención se llevó a cabo para afrontar la competición de la Liga.

Instrumentos de evaluación

Entrevistas semi-estructuradas con los futbolistas. La entrevista inicial se utilizó para determinar el nivel de motivación que el deportista mostraba hacia el proceso y estimar, a partir de ella, el grado de adherencia a la intervención, así como explorar la presencia de las habilidades prerrequisito para llevar a cabo la intervención

(capacidad de visualización, conocimiento de técnicas de relajación, etc.). Escala de valoración CSAI-2R (Cox, Martens y Russel, 2003). Consta de 17 ítems con una escala tipo Lickert. Consta de tres dimensiones: Ansiedad cognitiva (AC), Ansiedad somática (AS) y Autoconfianza (AU). La adaptación española de este instrumento (Andrade, Lois y Arce, 2007) arroja unos valores adecuados de consistencia interna de las escalas (.83, .80 y .79, respectivamente).

Procedimiento

Previo al levantamiento de los datos se llevaron a cabo reuniones presenciales con los directivos del club. Una vez obtenida la autorización de la directiva, se envió el comunicado al cuerpo técnico y a los futbolistas para informar sobre la participación en la investigación. Finalmente, se agendaron las visitas para la intervención en campo en el salón de medios. Antes de responder se les leyó el consentimiento informado, aclarando que no había consecuencias si rechazaban participar, además se aclaró que los datos eran confidenciales. Cabe mencionar que la recolección de datos se realizó durante aproximadamente cuatro meses, ya que, se alternaba semanalmente y esta aplicación tenía una duración de 35 a 45 minutos.

Se llevaron a cabo dos fases. La primera fase fue la evaluación inicial (registro de las necesidades competitivas de los futbolistas). La última fase consistió en la evaluación final con el fin de comparar los resultados.

Se llevó a cabo una entrevista individual con el entrenador con el fin de saber qué necesidades psicológicas, posteriormente se entrevistó a cada uno de los jugadores y la mayoría mencionó la falta de unión en el equipo y presencia de 6 subgrupos, además que algunos de ellos afirmaron sentirse cansados de la práctica deportiva, debido a la exigencia que esta representa.

Partiendo de esta información, entonces e puede establecer el siguiente propósito de la intervención:

Trabajar la cohesión grupal por medio de actividades ajenas al futbol con el fin de unir los cinco subgrupos presentes, así como reducir los niveles de ansiedad Precompetitiva.

Actividades

Se trabajó la cohesión grupal por medio de la terapia de juego, se adaptó una técnica de simulación de supervivencia en el desierto después de un accidente de avión en la cual tenían que tomar decisiones en equipo y determinar qué objetos, de los que se proporciona en un principio, les ayudaría a sobrevivir, esta actividad genera cohesión grupal y procesos de comunicación.

Control de ansiedad

Se trabajó con una pequeña psico-educación sobre el proceso de la ansiedad con el fin de conocer en qué consiste y cómo es que se vuelve en un obstáculo a vencer. Para el control de la ansiedad se trabajó con técnicas de relajación para conocer la forma correcta de respiración y de acuerdo con Téllez (2007), con la correcta respiración (diafragmática) se pueden controlar la ansiedad somática y cognitiva. Los jugadores presentaban ansiedad ante los escenarios que se les pudieran presentar, por lo que se trabajó la técnica de "Whatif…", en donde los jugadores decían un escenario que se pudiera presentar y los demás tenían que proponen soluciones alternas, el objetivo es conservar la calma. Para esta técnica se utilizó la visualización después de una inducción a técnicas de relajación por respiración.

Comunicación

Se trabajó con una pequeña psico-educación dando a entender los puntos necesarios para una comunicación efectiva. El rol del psicólogo fue promover la comunicación correcta y efectiva por medio de su diálogo y ayudar a los jugadores a que fuera de la misma manera, en ocasiones corrigiendo y modelando las ideas que presentaban.

Evaluación: Se aplicó la entrevista individual y el CSAI-2R.

Intervención: Tuvo lugar en las canchas y aula de usos múltiples de peribán, Mich.

Consideraciones éticas

De acuerdo, con la American Psychological Association (2017) y el Código Ético del Psicólogo (Hernández, 2009), se identificó que este estudio no representa riesgos para la integridad de quienes participaron en él. Se obtuvo el consentimiento informado tanto de la Directiva, como de los jugadores. Reconociendo el manejo privado y confidencial de sus datos personales.

## RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la intervención psicológica en un equipo de segunda división de fútbol profesional de México.

En la Figura 1 podemos observar los momentos en que fue aplicado el inventario CSAI-2R. Se puede observar cómo a medida que avanza la intervención, los niveles de AC y AS van disminuyendo a la vez que aumentan los de AU. Los valores más bajos de AC y AS y los más altos en AU se obtuvieron en el cuarto mes de la intervención.

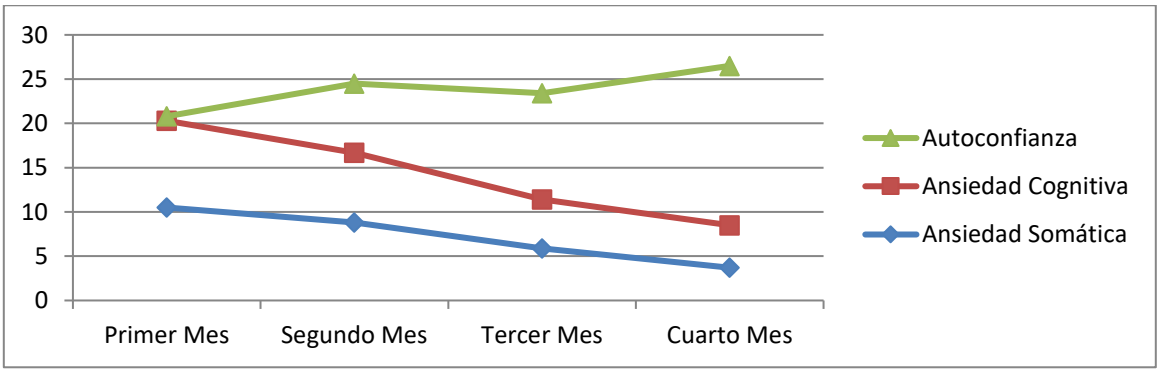


Fig. 1 Donde se observan la reducción de los niveles de Ansiedad somática (AS) y Ansiedad Cognitiva (AC) y se incrementa el nivel de Autoconfianza (AU)conforme avanza la intervención en el equipo.

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados, la intervención tuvo efectos positivos en cuanto la ansiedad y al nivel de autoconfianza de los futbolistas, factores ambos que se han puesto en relación con la mejora del rendimiento deportivo (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003).

Para la cohesión de equipo se redijeron el número de subgrupos previo a la intervención eran 6 y al final de la intervención se redujeron a 2, poniendo de manifiesto lo positivo de la intervención psicológica.

## CONCLUSIONES

La intervención se realizó de acuerdo con la necesidad primaria del equipo, al decir que el grupo no se encontraba “unido” y percibían una falta de motivación o compromiso.

Se puede afirmar que se mejoraron los niveles de cohesión grupal y social por las intervenciones realizadas, sin embargo sería pertinente mencionar que durante el cierre de las sesiones, el entrenador auxiliar, siendo el único que se encontraba durante la misma, mencionó que las intervenciones hicieron que el equipo se uniera, ya que percibía mayor apertura hacia nuevas relaciones entre las jugadores, menos “grilla” y el ambiente de trabajo propiciaba ahora un mayor rendimiento en los entrenamientos y las competencias.

De la misma forma los jugadores compartieron su experiencia y mencionaban que ahora se sentían más unidos y que el ambiente ya no se percibía hostil.

Se puede afirmar que la intervención si tuvieron un impacto positivo en la cohesión, motivación y control de la ansiedad, considerando los sociogramas, los comentarios del cuerpo técnico, jugadores y los resultados de la Liga.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrade, E. M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedadespsicométricas de la versión española del inventariode ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas.*Psicothema*, *19*, 150-155.

Barbas, I., Kouli, O., Bebetsos, E., Mirzaei, B. y Curby,D. G. (2011). The relationship between emotions andconfidence among wrestling athletes in Greece.

Almagro, B. (2014) Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica deportiva en adolescentes. Apuntes Educación Física y Deportes, 118 (4).

Blanco, C., Estupiña. F., Labrador, F., Fernández-Arias, I., Bernaldo-de-Quirós, M. y Gómez, L. (2014). El uso de las técnicas de relajación en la práctica clínica de psicología. Anales de Psicología 30 (2), 403-411.

Durán, J., Velasco, J., Iza, B. y Morales. B. (2017). Deporte y felicidad. Apuntes Educación Física y Deportes. 130 (4). 18-28

Emara, A. (2012). Strategies of mental imagery and it's relation to some psychological variables in sport of wrestling. World Journal of Sport Sciences, 6, 167-172.

Gacar, A., Kirtepe, A, y Yalcn I. (2015). Examination on the assertiveness levels of female futsal players. The online journal of recreation and sport, 4 (4), 8-14.

García-Mas A. y Vicens, P. (1995). Cooperación y Rendimiento en un equipo deportivo. Psicothema 7 (1). 5-19.

Karageorghis, C., Terry, P. (2011). Inside Sport Psychology.Illinois. Human Kinetics

Leo, F., García, T., Parejo, I., Sánchez, P. y García-Mass, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9 (1), 73-84.

Losada, E., Rocha, D. y Castillo, L. (2012). Relación de cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyocá-Colombia. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12 (1), 33-44.

Martens, R. (1978). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL. Human Kinetic.

Martínez-Alvarado, J., Guillén, F. y Feltz.D. (2016).Athletes' motivationalneedsregardingburnout and engagment.Revista de Psicología del Deporte, 25 (1), 65- 71

Martínez, J. y Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-Pasando Fronteras, (11).

Olivares, E., López J. y Garcés, E. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. Revista de Psicología del Deporte, 25 (1). 131-135.

Palmi, J, y Riera, J. (2016). Las competencias del deportista para el rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte 17 (1), 13-18.

Pineschi, G. y Di Pietro, A. (2013). Anxiety Managment through Psychophysiological Techniques: Relaxation and Psyching-up in Sport. Journal of Sport Psychology in Action 4. 181-190

Peterson, C y Seligman, M. (2004). Character Strengths and virtues. A handbook and classification.Washington DC: Oxford UniversityPress.

Ramírez, P. y Rodríguez, Z. (2015). Intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones. En García-Naviera A. y Locatelli, L. (2015). Avances en Psicología del Deporte. Badalona, España. Paidolibro.

Ryan, R. y Deci, E. (2017). Self-DeterminationTheory. Basic Psychological needs in Motivation, Development and Wellness. New York: TheGuilfordPress.

Torregrosa, M., Sousa. C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2009) El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. Psicothema 20 (2), 254-259.

Napier, R. y Gershenfeld, M. (2008) Grupos, teoría y experiencia. Massachusetts, EUA: Trillas

Wilson, G. (2007). Groups in context: Leadership and participation in small groups. Alabama, EUA. McGraw Hill.