El tercer tiempo - Entrena la frustración

2026 / 8 de abril - 14 de abril

4ª edición

Escuela

Educar Entrenando

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna

Laboratorio de Innovación Social
de la Universidad de La Laguna (LabINS ULL)
Todos los derechos reservados.

DOCENTE

Alejandro Hernández González.

1. ÍNDICE

2. INTRODUCCIÓN

3. EL GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **3.1** IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE BASE
- **3.2** IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

4. DINÁMICA: SEMÁFORO EMOCIONAL

- **4.1** PRIMERA VERSIÓN ADAPTADA A EDADES HASTA LOS 8-10 AÑOS
- **4.2** SEGUNDA VERSIÓN PARA DEPORTISTAS MAYORES DE 10 AÑOS

5. DINÁMICA: LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

6. PAUTA DE COMUNICACIÓN

- **6.1** PREGUNTAS ABIERTAS
- **6.2** COHERENCIA MENSAJE VERBAL Y NO VERBAL

7. TÉCNICA DE RESPIRACIÓN: RESPIRACIÓN TRIANGULAR

- **7.1** ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN ACTIVA (GUIADAS POR PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA)

8. ENTRENANDO LA RESILIENCIA

- **8.1** MOTIVACIÓN DE LOGRO VS MOTIVACIÓN DE RESULTADO
- **8.2** DINÁMICA: SI CONTROLO / NO CONTROLO
- **8.3** DINÁMICA: MI MOMENTO DE SUPERACIÓN

9. REDEFINIENDO EL ÉXITO Y EL FRACASO DEPORTIVO

- **9.1** DINÁMICA: MI DEFINICIÓN DE ÉXITO Y FRACASO

10. CONCLUSIÓN

11. REFERENCIAS

2. INTRODUCCIÓN

El objetivo de la formación como del presente dossier es crear un espacio de aprendizaje colaborativo donde buscaremos reconocer cómo las distintas experiencias individuales y la identidad competitiva influyen en la toma de decisiones dentro y fuera del campo. Durante la lectura, te invitamos a pensar en el grupo de deportistas que entrenes o en el club en el que practiques cualquier deporte. Imagina cómo podrías poner en práctica las herramientas que encontrarás a lo largo de este dossier y así poder construir un deporte base dónde la fortaleza mental tenga un papel fundamental.

Para lograr este propósito, exploraremos técnicas de inteligencia emocional que ayudan a transformar emociones menos placenteras en recursos positivos, fortaleciendo la motivación autónoma frente a retos como el miedo al error o la presión del entorno (Leñador-Albano et al., 2023). Para facilitar este proceso, se presentan una serie de dinámicas grupales donde analizaremos casos reales de adversidad, permitiendo que cada participante identifique sus propias estrategias de afrontamiento. De esta manera, lograremos reconceptualizar el rendimiento no como una acumulación de victorias, sino como el desarrollo constante de la capacidad de adaptación ante los desafíos.

Fomentar esta capacidad de adaptación es fundamental, ya que los estudios demuestran que una mayor resiliencia mejora directamente la salud mental del/la deportista y reduce el riesgo de padecer agotamiento o **burnout** durante su etapa formativa. A su vez, esto puede conllevar uno de los mayores riesgos, el abandono deportivo. Un objetivo primordial para formadores de deportistas jóvenes debe ser el evitar que se abandone la práctica deportiva, ya que el deporte actúa como factor de protección frente a múltiples situaciones que se le presenten en el futuro.

3. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Para comenzar, me gustaría poder centrarnos en definir y poner en valor distintos términos que se mencionarán a lo largo de la formación y del documento.

Las **emociones** son respuestas psicofisiológicas complejas que se desencadenan ante estímulos internos o externos. En otras palabras, son reacciones automáticas del cuerpo y la mente ante situaciones o pensamientos, manifestándose a través de cambios físicos, pensamientos y comportamientos.

Las principales emociones que se conocen son la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y la sorpresa, cada una con funciones adaptativas específicas. Sin embargo, existen otras más complejas como la vergüenza, la culpa o la frustración, que también juegan un papel crucial. Mientras que la ira es una emoción intensa que surge ante la percepción de una injusticia o un obstáculo, el miedo es una respuesta natural de alerta frente a una amenaza.

Otro de los conceptos que, a nivel de emociones, más solicitan trabajar los entrenadores y entrenadores es la **frustración**. Aparentemente, cada uno/a tiene una definición de esta idea y trataremos de unificarla a lo largo del trabajo. En primer lugar, la definiremos como una respuesta emocional de malestar que surge cuando no se logran los objetivos esperados o se encuentran obstáculos significativos en el camino hacia ellos.

Aunque erróneamente se han definido a las emociones como positivas o negativas, es mejor hablar de emociones agradables o desagradables, ya que todas cumplen una función adaptativa y proporcionan información valiosa sobre nuestro entorno y estado interno.

A continuación se presenta una tabla con emociones anteriormente mencionadas y la función que cumple cada una de ellas.

Emoción	Función Adaptativa
Alegría	Facilita la **afiliación**, el vínculo social y la tendencia a la reproducción.
Tristeza	Promueve la **reintegración** personal y la búsqueda de apoyo tras una pérdida.
Miedo	Activa mecanismos de **protección** y supervivencia ante amenazas directas.
Ira	Impulsa la **destrucción** de obstáculos o la defensa ante injusticias percibidas.
Sorpresa	Facilita la **exploración** y la atención inmediata ante estímulos inesperados.
Frustración	Señala la necesidad de **afrontar y recuperarse** ante contratiempos, permitiendo gestionar mejor los retos futuros.
Culpa	Motiva la **reparación** de acciones que han perjudicado a otros miembros del grupo.
Vergüenza	Regula el comportamiento social para **limitar la devaluación** y asegurar la pertenencia al grupo.
Orgullo	Promueve el **logro de acciones valoradas** para incrementar el estatus y la aceptación social.

Es importante conocer y entender esta afirmación sobre la función adaptativa de cada emoción para seguir avanzando. Sobre todo porque permitirá dar una mejor respuesta a los distintos estados emocionales que se nos presentan tanto a nivel personal como a los/las deportistas. Es por ello que, ante la necesidad o las dificultades que pueden surgir cuando aparecen estos estados afectivos, aparece un concepto como es la **inteligencia emocional**, la capacidad de identificar, comprender y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás. Dentro de **la inteligencia emocional** existen **la inteligencia intrapersonal**, que se refiere a la autoconciencia y la autorregulación de las emociones, y la **inteligencia interpersonal**, que implica la empatía y las habilidades sociales necesarias para interactuar eficazmente con los demás.

Una de las cualidades que se abordará a lo largo del presente trabajo es **la resiliencia**, que se define como la habilidad para exhibir respuestas adaptativas ante situaciones adversas y estresantes, manteniendo o recuperando niveles óptimos de rendimiento. Es decir, la capacidad de un/a atleta para reponerse y crecer frente a contratiempos, desafíos y presiones, transformando estas experiencias en oportunidades de aprendizaje y mejora.

Una vez se han abordado estos términos, como psicólogo, me gustaría empezar tratando de dar, brevemente, respuesta a la pregunta: **¿Qué es la Psicología del Deporte y la Actividad Física?**

Más allá de los mitos comunes, esta disciplina se define como el **estudio científico** de los procesos mentales y el comportamiento humano dentro del entorno competitivo, buscando potenciar tanto el **rendimiento óptimo** como el bienestar integral de la persona atleta (Schmid et al., 2024). El concepto **rendimiento óptimo** es muy amplio pero se define como la capacidad de ejecutar las habilidades técnicas y tácticas con eficacia mientras se mantienen procesos de autorregulación cognitiva y emocional, permitiendo al deportista adaptarse a las demandas del entorno competitivo y recuperarse rápidamente de los contratiempos. Es decir, no se trata simplemente de rendir al máximo nivel a costa de la propia salud física o emocional, sino de fomentar una trayectoria sostenible que equilibre las exigencias competitivas con una adecuada recuperación personal.

En este sentido, el entrenamiento actual traslada el énfasis tradicional hacia la promoción de emociones positivas, las cuales actúan como un factor protector frente al estrés y potencian la calidad del rendimiento (Aguinaga et al., 2021). Desde el entrenamiento se pueden lograr trabajar estos objetivos, para ello es importante romper con la idea del “papel lo aguanta todo” e intentar abordar aspectos más teóricos y llevarlos a la realidad a través de actividades concretas.

3.1 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE BASE

En esta etapa formativa, la mente actúa como el motor que sostiene la continuidad a largo plazo, ya que el desarrollo de habilidades psicológicas como el control del estrés y la autoconfianza no solo predice un mejor desempeño, sino que previene el abandono deportivo (Munévar et al., 2023). Al integrar estas competencias desde edades tempranas, el/la deportista aprende a gestionar la presión y las expectativas externas, transformando los estresores competitivos en oportunidades para consolidar su fortaleza mental. Este enfoque, inspirado en los principios de la psicología positiva, permite que los y las atletas evolucionen más

allá de la simple ausencia de malestar, orientándose hacia la optimización de su máximo potencial y el disfrute del esfuerzo realizado.

Uno de los principales objetivos a la hora de abordar la gestión emocional es la regulación emocional, que **identificar y gestionar estados internos**, permitiendo al deportista mantener el enfoque y la flexibilidad necesarios durante momentos de presión intensa (Müller et al., 2025).

3.2 IDENTIFICANDO NUESTRAS EMOCIONES EN EL DEPORTE

El primer paso para una gestión efectiva es reconocer que las emociones, ya sean de frustración, euforia o ansiedad, influyen directamente en nuestra toma de decisiones y en la calidad del esfuerzo físico (Robazza et al., 2025). Por tanto, integrar ejercicios de autoconciencia permite que los y las jóvenes deportistas identifiquen la relación entre sus estados afectivos y su ejecución técnica, facilitando un proceso de regulación más sistemático y menos reactivo.

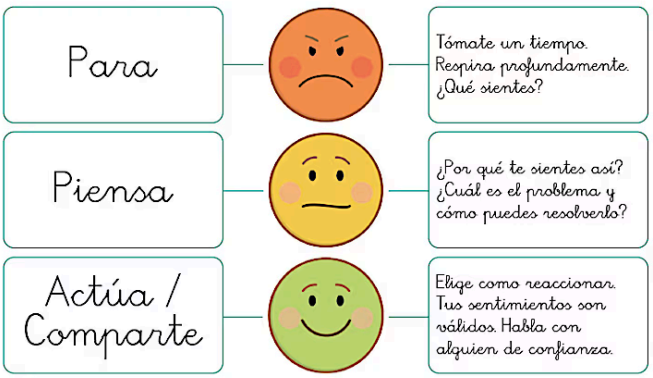
4. DINÁMICA: SEMÁFORO EMOCIONAL

Para facilitar este aprendizaje, proponemos la dinámica de "El Semáforo Emocional", a través de la cual, ante situaciones de alta carga estresante, el/la deportista debe realizar una breve pausa consciente para identificar si su nivel de activación le ayuda o le perjudica, ajustando posteriormente su enfoque mediante un diálogo interno constructivo.

Aunque a simple vista pueda parecer una herramienta infantil o de poca utilidad, es una potente guía visual que da unas indicaciones básicas a la hora de abordar gran variedad de estados emocionales. Utilizando los colores de un semáforo, se plantea el ejercicio, todos y todas sentados/as en grupo antes de una sesión de entrenamiento o después de la misma, imaginar algo que les haga generar una gran sensación de... (cualquier emoción más desagradable).

Vamos a imaginar que eligen la ira, ante el escenario de, recuerda la última vez que te enfadaste mucho en una cancha o practicando tu deporte. ¿Cómo reaccionaste? ¿Cómo te hubiera gustado reaccionar? ¿Crees que hay más manera de responder? ¿Siempre respondes igual? Son ejemplos de preguntas que se pueden hacer para guiar la actividad. Luego presentas la siguiente imagen proyectada, impresa o enviándoselas a sus teléfonos móviles.

4.1 PRIMERA VERSIÓN ADAPTADA A EDADES HASTA LOS 8-10 AÑOS



4.2 SEGUNDA VERSIÓN PARA DEPORTISTAS MAYORES DE 10 AÑOS

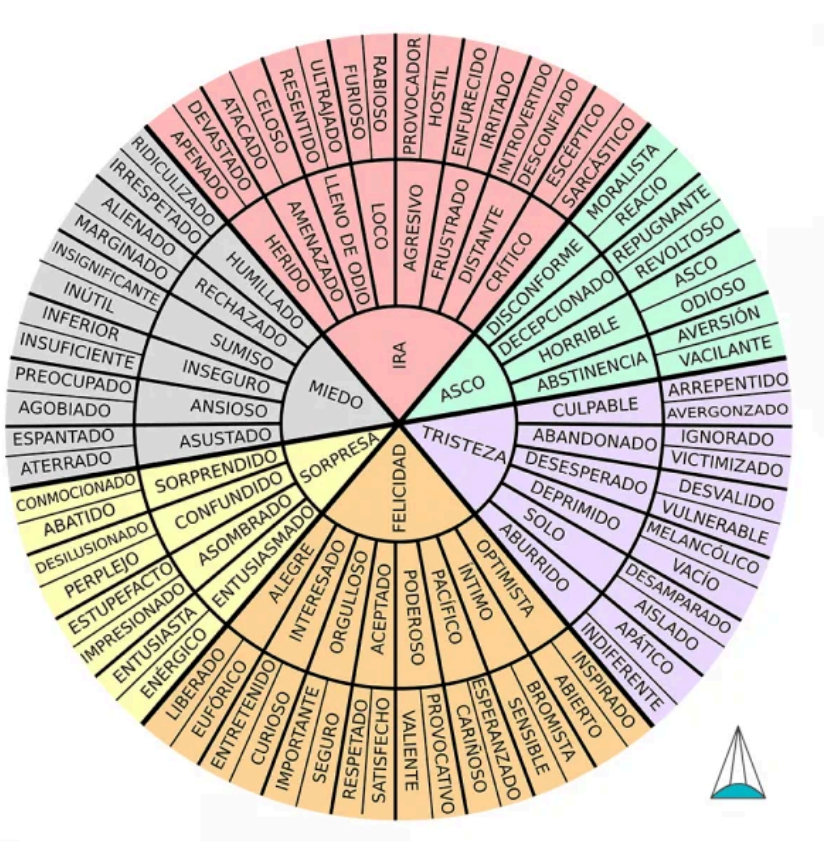


A la hora de poner en práctica estas herramientas, es fundamental recordar que los/las entrenadores y entrenadoras desempeñan un rol clave al modelar esta autorregulación y adaptabilidad, transformando situaciones de riesgo en oportunidades de aprendizaje. Esta relación basada en el apoyo y el refuerzo positivo facilita que el/la deportista comprenda cómo gestionar obstáculos, permitiendo que el trabajo emocional se traduzca en una mayor resiliencia frente a los desafíos.

5. DINÁMICA: LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Esta actividad invita a los y las deportistas a identificar y nombrar diversas emociones experimentadas durante el juego mediante una representación visual, permitiendo validar sentimientos complejos y reducir el peso de estereotipos sociales sobre cómo "debemos" sentirnos.

El ejercicio consiste en buscar un momento previo o posterior a la práctica deportiva, de modo que se pueda dedicar un tiempo de calidad a la actividad, con todo el grupo reunido, se hace una primera aproximación a la rueda emocional, mostrando una copia o proyectando una imagen de la misma.



Hay diversas maneras de hacer la actividad, o bien eligen un momento que han vivido y describen la emoción que sintieron dentro de las que hay en la rueda, o bien, si se busca que amplíen su lenguaje emocional, se les da una emoción

concreta de la rueda y tienen que buscar un momento relacionado con el deporte, momentos en equipo, etc. en los que hayan sentido esa emoción.

6. PAUTA DE COMUNICACIÓN

6.1 PREGUNTAS ABIERTAS

A lo largo de esta actividad, como entrenadores y entrenadoras deben hacer uso de estrategias comunicativas que fomenten la participación. Un ejemplo de este tipo de estrategias es el uso de preguntas abiertas, las cuales permiten a los y las jóvenes explorar sus experiencias emocionales en profundidad y sin restricciones.

Un ejemplo de pregunta abierta es “¿Cómo te hizo sentir ese momento y qué impacto crees que tuvo en tu rendimiento en el partido?”. Mientras que una pregunta cerrada sería "¿Estás contento con tu rendimiento?". Es decir, en las preguntas cerradas la opción de respuesta es dicotómica “si o no”, “bien o mal”, sin embargo las preguntas abiertas invitan a una elaboración más detallada y a una introspección significativa.

6.2 COHERENCIA MENSAJE VERBAL Y NO VERBAL

En lo que respecta también a la comunicación, es importante mencionar lo relevante que resulta transmitir coherencia entre lo que se dice y cómo se dice. En muchas ocasiones se escucha en los campos de fútbol o baloncesto a entrenadores y entrenadoras gritar ¡CALMAAA! o ¡TRANQUILIDAD!, habitualmente, la cara que acompaña este grito suele verse distinta al mensaje verbal que se está transmitiendo.

Paradójicamente, la indicación de "calma" o "tranquilidad" a menudo genera el efecto contrario, incrementando la tensión en lugar de aliviarla, lo que subraya la necesidad de técnicas de autocontrol más sofisticadas. En primer lugar, tenemos que estar atentos/as al lenguaje no corporal, que no puede estar transmitiendo una idea completamente opuesta a la que queremos comunicar verbalmente, lo que impacta directamente en la coherencia del mensaje transmitido al deportista.



Como entrenador/a, directiva, o delegada te pregunto ¿cómo valorarías del 1 al 10 tu coherencia entre los mensajes que sueles transmitir y tus gestos o lenguaje no verbal? Es una reflexión interesante que se suele trabajar en las sesiones con cuerpos técnicos.

Una vez escuché decir a una entrenadora que “aquello que no se entrena, no se consigue cuando se juega” y es algo muy aplicable al concepto de relajación o estado de activación. Para ello, se presentan una serie de técnicas que se pueden utilizar, acompañado del asesoramiento profesional en psicología del deporte, para lograr acercarse lo máximo posible al estado de activación óptimo de cada deportista.

El **estado de activación óptimo** se define como aquel nivel de energía física y mental en el que el rendimiento deportivo es máximo, implicando un equilibrio entre la excitación y la calma para ejecutar las habilidades de manera eficiente y controlada. (Tamminen & Dunn, 2022). Es decir, la energía que necesita cada persona para rendir lo mejor posible. En ocasiones supondrá tener que relajarse, y en otras el tener que activarse algo más.

Generalmente nos encontramos con mayores dificultades a la hora de tratar de aumentar el estado de relajación de la persona deportista, mientras que aumentar la activación puede resultar más sencillo. Para ello se presenta la siguiente técnica, que entre otros muchos nombres, se conoce como respiración triangular.

7. TÉCNICA DE RESPIRACIÓN: RESPIRACIÓN TRIANGULAR

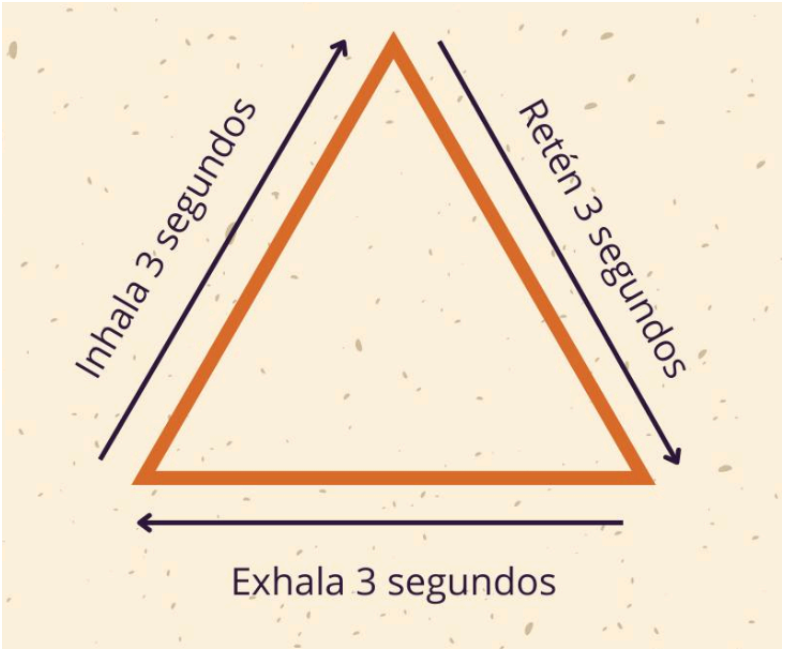
La técnica consiste en inhalar profundamente, retener el aire y exhalar lentamente, visualizando un triángulo en cada fase, lo que ayuda a concentrar la mente y regular el sistema nervioso parasimpático (Gupta, 2025).

Esta técnica puede preceder a otras estrategias de visualización guiadas por, como se mencionó anteriormente, profesionales de la psicología del deporte que las apliquen en el trabajo a nivel individual como grupal. Pero además, pueden servir para dar una respuesta ante una situación de malestar de la persona deportista, siempre entendiendo que es algo que se debe practicar, que no sirve como herramienta "apagafuegos" cuando hay situaciones que sobrepasan a la persona.

7.1 ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN ACTIVA (GUIADAS POR PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA)

La **visualización** consiste en imaginar escenas agradables o recuerdos de éxito que evoquen serenidad y confianza, integrando la voluntad con la capacidad creativa del deportista para potenciar su bienestar. Para poner esto en práctica, los y las deportistas pueden dedicar unos minutos antes de la competición a visualizar escenas que asocien con sensaciones de seguridad y calma, fortaleciendo así su estabilidad emocional frente a nuevos retos.

Este tipo de dinámicas son útiles cuando tienen un propósito adecuado. Es decir,



no es positivo una dinámica de relajación quizás 5 minutos antes de jugar un partido, al igual que una estrategia de visualización en el descanso de una prueba quizás puede generar demasiado estrés o ansiedad. Aun así, buscando con la ayuda de un/a profesional de la psicología del deporte el momento más adecuado en base al estado general del grupo o de cada deportista, se pueden aplicar

algunas estrategias que ayuden a lograr un estado de relajación o de activación óptimo de cara a mejorar el rendimiento.

8. ENTRENANDO LA RESILIENCIA

8.1 MOTIVACIÓN DE LOGRO VS MOTIVACIÓN DE RESULTADO

Mientras que la motivación orientada al resultado condiciona el bienestar al éxito externo, la motivación de logro se centra en la superación personal y en la percepción de competencia como consecuencia de haber afrontado desafíos reales (Miranda-Rochín et al., 2023). Al adoptar esta perspectiva, los y las deportistas dejan de percibir el estrés como una amenaza insuperable y comienzan a verlo como un reto necesario para mejorar su autoeficacia (García et al., 2024).

Para desarrollar esta capacidad es imprescindible que la persona deportista entienda cuales son elementos que dependen de ellos/ellas y cuáles no. Intentar lograr una mejoría sin saber, esto puede generar altos niveles de frustración ante la imposibilidad de controlar todo aquello que les rodea. El desarrollo de esta mentalidad permite que el/la deportista incorpore la resiliencia como una herramienta para gestionar la adversidad, facilitando una recuperación más rápida tras experimentar situaciones negativas. Para fomentarlo se recomienda implementar una dinámica donde los y las deportistas analizan de forma grupal errores específicos, identificando qué factores pudieron controlar y cómo ajustar su respuesta ante situaciones similares en el futuro.

8.2 DINÁMICA: SI CONTROLO / NO CONTROLO

Esta actividad propone que los y las deportistas describan una situación reciente de error o derrota, clasificándola según los elementos que estaban bajo su control directo y aquellos que fueron ajenos a su voluntad. Posteriormente, el grupo colabora en la formulación de una estrategia de respuesta adaptativa para el futuro, reforzando la idea de que la resiliencia es una capacidad dinámica que se entrena al interactuar con el entorno.

SI controlo	NO controlo

Esta herramienta ayuda a filtrar las demandas externas, permitiendo que cada deportista enfoque sus recursos cognitivos únicamente en aquello que puede modificar, lo cual es fundamental para desarrollar una autoeficacia sólida. Además, como entrenadores y entrenadoras, debemos fomentar que los y las deportistas se centren en aquello que depende de ellos/ellas, porque todo aquello que no pueden controlar, intentar hacerlo les genera mayor estado de ansiedad.

8.3 DINÁMICA: MI MOMENTO DE SUPERACIÓN

Otro aspecto clave para desarrollar una buena resiliencia es valorar los momentos de éxito personal, especialmente ante una situación de mayor adversidad. Esta actividad consiste en que cada integrante narre una experiencia personal donde superó un obstáculo deportivo, identificando conscientemente qué pensamientos, emociones o acciones específicas le permitieron mantener su esfuerzo a pesar de la dificultad.

Para aplicar esta técnica es necesario tener un vocabulario emocional amplio, ya que esto permite a los y las deportistas etiquetar con precisión sus estados internos, transformando la vivencia del desafío en un ejercicio de autoanálisis que fortalece la flexibilidad psicológica. También es recomendable tener en cuenta que en muchas ocasiones pueden tener algo de vergüenza de hablar de ciertos temas, por lo que, si tras crear el clima de confianza oportuno, aún así no sienten comodidad al hablarlo siempre pueden escribirlo de forma anónima y luego ofrecer la oportunidad de exponerlo ante el grupo.

9. REDEFINIENDO EL ÉXITO Y EL FRACASO DEPORTIVO

En el deporte base, es fundamental transformar nuestra interpretación de los resultados: el éxito no debe medirse únicamente por la victoria, sino por la capacidad de aprender, adaptarse y mantener la motivación tras la adversidad. Por el contrario, el fracaso se reconfigura como un dato informativo sobre aspectos técnicos o tácticos que requieren ajuste, eliminando la carga emocional paralizante que suele acompañar a las derrotas, esto es transformar la percepción

del fallo en una herramienta de aprendizaje estratégico que nos permite fortalecer nuestra resiliencia, consolidando así el crecimiento personal frente a cualquier resultado. Es aquella frase que tanto resuena: “ganar o aprender”

9.1 DINÁMICA: MI DEFINICIÓN DE ÉXITO Y FRACASO

En esta actividad, se invita a las personas participantes a escribir una definición personal de ambos términos. Luego, deberán poner en común estas definiciones para debatir cómo las expectativas externas pueden condicionar su rendimiento, fomentando un diálogo que integre diversas perspectivas y experiencias previas.

Este ejercicio permite que los y las atletas identifiquen pensamientos disfuncionales y, mediante el debate racional, desarrollen un pensamiento alternativo más adaptativo ante futuras competiciones. Al identificar estos sesgos cognitivos, los y las deportistas logran desvincular su valor personal de los resultados inmediatos, mitigando el miedo a fallar y trabajando el concepto de la frustración, que al fin y al cabo aparece cuando la persona deportista no se siente capaz de mejorar o de corregir esos errores.

Otra dinámica parecida consistiría en redactar frases en pedazos de papel de cosas que hayan logrado en el deporte y otras que personalmente consideren fracasos, sin poner si es un fracaso o un logro. Luego se arrugan las bolas de papel y se meten en un mismo recipiente. De una en una, se van leyendo en voz alta, y todo el grupo debe decidir si es éxito o fracaso. Si la persona que lo escribió ve que es incorrecto, debe levantar la mano y corregir el lugar donde iría la experiencia. De este modo, se puede ir elaborando la idea de que todo depende de la interpretación personal que cada deportista haga.

10. CONCLUSIÓN

A lo largo de este manual, se ha evidenciado que la mente no es un elemento secundario, sino el motor que sostiene la continuidad y el bienestar integral de cada joven atleta. Al integrar la **inteligencia emocional** en el entrenamiento diario, permitimos que los y las deportistas identifiquen sus emociones no como obstáculos, sino como señales adaptativas que proporcionan información valiosa sobre su entorno. Esta capacidad de autoconciencia es el primer paso para desarrollar una **resiliencia** dinámica, entendida como el proceso de reponerse y crecer ante factores estresantes como una derrota o una carga de entrenamiento elevada. Del mismo modo, con una mejora de la inteligencia intrapersonal se

convive mejor con esas emociones más desagradables como la **frustración**, que también tiene una función adaptativa.

La transformación del rendimiento deportivo exige un cambio de paradigma: pasar de una motivación centrada exclusivamente en el resultado a una **motivación orientada al logro** y a la tarea. Los estudios demuestran que cuando el éxito se define mediante la superación personal y el dominio de habilidades, se fortalece el compromiso de la persona deportista y se logra luchar contra la gran lacra que es el **abandono deportivo**. En este sentido, el rol de cada entrenador y entrenadora, así como de la familia es crucial para fomentar un clima motivacional donde se premie el esfuerzo, permitiendo que cada joven perciba las situaciones de estrés no como amenazas, sino como retos que incrementan su autoconfianza.

El título de este documento, así como de la formación, "Tercer Tiempo" simboliza la integración de estas competencias psicológicas en la vida cotidiana. Al dominar herramientas como el "semáforo emocional", SI controlo / NO controlo o la respiración triangular para alcanzar un estado de activación óptimo, la persona deportista adquiere una fortaleza mental que trasciende la cancha. Educar Entrenando pone el foco, en última instancia, en entender que la verdadera victoria no reside en el marcador, sino en la capacidad de adaptación y en el crecimiento personal que se forja ante cada desafío. Al final del día, el objetivo es que cada joven atleta pueda seguir practicando el deporte que le gusta, sin miedo a que su desarrollo emocional se vea afectado, sino potenciado en un ambiente de ocio y educativo.

11. REFERENCIAS

- Acosta, R. E. C., & Pieras, J. G. (2023). Deporte, resiliencia y calidad de vida. *Cuerpo Cultura y Movimiento, 13*(1), 11. https://doi.org/10.15332/2422474x.5158

- Adiloğulları, İ., Şenel, E., Kerr-Cumbo, R., & Aydemir, R. (2025). Exploring the interplay of coach behaviours, team resilience, support perception, and collective efficacy in young team athletes. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 17*(1), 227. https://doi.org/10.1186/s13102-025-01277-1

- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 21*(1), 86. https://doi.org/10.6018/cpd.414281

- Bademci, F., & HALAÇ, H. H. (2025). The role of social media and infographics in increasing cultural heritage awareness of young athletes: an experimental study. *Frontiers in Psychology, 16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1687803

- Felix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., Reche-García, Resiliencia, & García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual (Resilience and burnout in dual career). *Cultura Ciencia y Deporte, 16*(47). https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1665

- Gajardo, M. Á. L., García, J. D., Morales, A. R., & Muñoz, R. L. (2023). Análisis del estilo interpersonal del entrenador de fútbol, la motivación, las necesidades psicológicas básicas y la autonomía de los deportistas en formación. *Dialnet (Universidad de La Rioja)*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=10613249

- García, P. Á. C., Constante-Amores, A., & Galeano-Terán, A. (2024). Práctica deportiva saludable, resiliencia del profesorado e inclusión educativa en Imbabura (Ecuador). *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 27*(1), 167. https://doi.org/10.6018/reifop.575951

- Garit, J. R., Surita, Y. P., Moya, Y. S., Carvajal, D. C., & Quintana, A. G. (2023). Habilidades psicológicas en una muestra de jóvenes deportistas cubanos: Diferencias según sexo y deporte. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity, 9*(2), 220. https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9268

- Leñador-Albano, V. M., Gragera-López, A. M., Córdoba-Caro, L. G., & Molina, S. F. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 23*(3). https://doi.org/10.6018/cpd.536391

- Miranda-Rochín, D., Walle, J. M. L., Berrueto, A. C., López-Gajardo, M. A., & García-Calvo, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 23*(3). https://doi.org/10.6018/cpd.560221

- Müller, P., Schwarzer, U., Collins, D., Frey, R., & Spörri, J. (2025). "Everybody wants to coach it, but fewer know how to do it": a qualitative study of stakeholders' perspectives on mental skill development in youth sports. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1633943

- Munévar, F. R., Quintero-Ovalle, C., Madiedo-Parra, M. P., Torres-Avendaño, M. J., Londoño-Salazar, J., Toro-Marin, M. P., & Latorre-Niño, S. (2023). Relación entre características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, con variables demográficas y del deporte, en una muestra de deportistas colombianos. *Journal of Sport and Health Research, 15*(1). https://doi.org/10.58727/jshr.86272

- Rossing, N. N., Christensen, A., & Skrubbeltrang, L. S. (2024). Coopetitive sport participation – an extreme case study among a diverse group of handball players with special needs. *Research Portal Denmark*.

- Santana, T. T. (2024). Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes, 11*(3). https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.3.5

Lab INS ULL

922 319 785

labins@fg.ull.es

Avenida de la Trinidad, 61
Aulario Torre Profesor Agustín Arévalo,
planta 1, aula 14, Campus Central, 38204
San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna