Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica
ISSN en línea 3005-2599, Julio - Septiembre 2026,
Volumen 6, Número 3.

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a.v6i3

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EL ÁREA DE FÚTBOL SOCCER EN ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE MONTERREY NUEVO LEÓN

SPORT PSYCHOLOGY IN SOCCER AMONG UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN MONTERREY, NUEVO LEÓN

Lidia Fernanda Mendez Balderas
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, México

Dina Irazema Peña Sánchez
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, México

Griselda Magdalena Sifuentes García
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, México

E. COUTURE
Educación y Ciencias Sociales

Estudios y Perspectivas
Revista Científica y Académica

Estudios y Perspectivas
Revista Científica Multidisciplinaria

DOI: https://doi.org/10.61384/r.c.a..v6i3.2104

Psicología del Deporte en el Área de Fútbol Soccer en Estudiantes de Nivel Medio Superior de la Ciudad de Monterrey Nuevo León

Lidia Fernanda Mendez Balderas
lidia.mendez.ais@gmail.com
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, Monterrey-Nuevo León, México

Dina Irazema Peña Sánchez
dina.pena@amistad.school
https://orcid.org/0009-0003-8445-9141
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, Monterrey-Nuevo León, México

Griselda Magdalena Sifuentes García
griselda.s@amistad.school
https://orcid.org/0009-0003-7546-3253
Instituto AIS para las Naciones Amistad International School, Monterrey-Nuevo León, México

RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir las percepciones de jóvenes futbolistas de entre 14 y 17 años de la zona sur de Monterrey, Nuevo León, sobre la autoconfianza, el trabajo en equipo, el nerviosismo, el control emocional y la presión experimentada durante la práctica deportiva. Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal. Participaron 28 adolescentes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se aplicó un cuestionario de diez preguntas. Los resultados mostraron que el 67,9 % manifestó tener confianza al jugar y el 64,3 % señaló que trabaja adecuadamente en equipo. Antes de los partidos, el 39,3 % indicó sentir nerviosismo y el 42,9 % afirmó experimentarlo algunas veces. El 57,1 % expresó que controla sus emociones durante encuentros difíciles. Respecto de la presión competitiva, el 21,4 % consideró que afecta su rendimiento y el 32,1 % señaló que esto ocurre ocasionalmente. Además, el 14,3 % manifestó participar con frecuencia en discusiones durante los partidos y el 25 % indicó que lo hace algunas veces. Se concluye que, aunque predominaron respuestas favorables sobre la confianza, el trabajo en equipo y el control emocional, una parte de los participantes experimentó nerviosismo y presión. Estos hallazgos respaldan la conveniencia de incorporar orientación psicológica en los procesos formativos del fútbol juvenil

***Palabras clave*:** adolescentes; fútbol juvenil; presión competitiva; psicología del deporte

Sport Psychology in Soccer Among Upper Secondary School Students in Monterrey, Nuevo León

ABSTRACT

This study aimed to describe the perceptions of young soccer players aged 14 to 17 from southern Monterrey, Nuevo León, regarding self-confidence, teamwork, nervousness, emotional control, and the pressure experienced during sports participation. A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted. The participants were 28 adolescents selected through non-probability convenience sampling, who completed a ten-item questionnaire. The results showed that 67.9% reported feeling confident while playing, and 64.3% stated that they worked effectively as part of a team. Before matches, 39.3% reported feeling nervous, while 42.9% indicated that they experienced nervousness occasionally. In addition, 57.1% stated that they were able to control their emotions during difficult matches. Regarding competitive pressure, 21.4% considered that it affected their performance, while 32.1% reported that this occurred occasionally. Furthermore, 14.3% reported frequently becoming involved in arguments during matches, and 25% indicated that they did so occasionally. The study concludes that although favorable responses regarding confidence, teamwork, and emotional control predominated, some participants experienced nervousness and pressure. These findings support the value of incorporating psychological guidance into youth soccer development programs

***Keywords*:** adolescents; competitive pressure; sport psychology; youth soccer

Recibido: 20- junio-2026 / Aprobado: 24-septiembre-2026

INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física se relaciona con beneficios para la salud, el bienestar psicológico y la convivencia social. Durante la adolescencia, el deporte también puede favorecer la disciplina, la cooperación y el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones competitivas. Los datos del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico muestran que la actividad física forma parte del tiempo libre de una proporción relevante de la población mexicana y que su práctica presenta diferencias según la edad y otras características sociodemográficas (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2025).

El fútbol ocupa un lugar destacado entre las actividades deportivas practicadas en México y constituye un espacio de interacción entre jugadores, entrenadores, familiares, árbitros y compañeros. Su práctica durante la adolescencia puede generar experiencias favorables de pertenencia y aprendizaje, aunque también expone a los participantes a exigencias competitivas, nerviosismo, distracciones y dificultades para controlar sus emociones. Estas condiciones justifican el estudio de los componentes psicológicos relacionados con la formación de jóvenes futbolistas.

La participación deportiva extracurricular puede asociarse con el desarrollo integral de los estudiantes cuando se mantiene una adecuada relación entre entrenamiento, responsabilidades académicas y bienestar personal. Troya Ávila et al. (2026) encontraron vínculos favorables entre la participación deportiva y el desempeño académico, aunque tales relaciones dependen del contexto y no significan que toda experiencia deportiva produzca los mismos efectos. La presión excesiva, un clima competitivo desfavorable o la dificultad para gestionar las emociones pueden afectar la experiencia del adolescente, incluso cuando la actividad física conserva sus beneficios.

La psicología del deporte estudia la influencia de los factores psicológicos y emocionales sobre la participación y el rendimiento, así como los efectos que la actividad deportiva puede ejercer sobre el bienestar de quienes la practican (Cox, 2008). Desde esta perspectiva, la autoconfianza, la motivación, el trabajo en equipo, el control emocional y la respuesta ante la presión forman parte de la experiencia deportiva y pueden desarrollarse mediante procesos de orientación y entrenamiento psicológico.

La actuación del entrenador influye en el clima que se configura dentro del equipo. La literatura ha contrastado estilos de dirección centrados en el respeto, el aprendizaje y la cooperación con otros basados en la intimidación o el temor al error. Walton destacó el ambiente positivo y colectivo promovido por el entrenador John Wooden, frente a estilos que producían menor disfrute entre los jugadores (Walton, 2000, como se citó en Cox, 2008). Esta comparación muestra que la dirección técnica comprende aspectos relacionales y emocionales, además de la preparación física y táctica.

Los profesionales vinculados con el fútbol requieren conocimientos básicos para reconocer las necesidades psicológicas de los deportistas y aplicar estrategias acordes con su función. Peris-Delcampo y Cantón Chirivella (2018) señalan que la intervención psicológica en este deporte exige delimitar las responsabilidades del entrenador y del especialista, así como conocer el fundamento y las condiciones de aplicación de cada estrategia. En el fútbol juvenil, esta preparación adquiere especial relevancia porque los participantes se encuentran en una etapa de desarrollo emocional y social.

Aunque existe literatura sobre los factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, se dispone de información limitada sobre la manera en que jóvenes futbolistas de la zona sur de Monterrey perciben su confianza, el trabajo en equipo, el nerviosismo, el control emocional y la presión competitiva. La investigación se orientó mediante las siguientes preguntas: ¿cómo valoran los participantes su autoconfianza y su capacidad para trabajar en equipo?, ¿qué niveles de nerviosismo y presión manifiestan durante los partidos? y ¿cómo perciben su control emocional, las distracciones y los conflictos surgidos en la competencia?

El objetivo del estudio fue describir las percepciones de jóvenes futbolistas de entre 14 y 17 años de la zona sur de Monterrey, Nuevo León, sobre la autoconfianza, el trabajo en equipo, el nerviosismo, el control emocional y la presión experimentada durante la práctica deportiva. A partir de los resultados se busca aportar información contextual que ayude a reconocer necesidades de orientación psicológica en los procesos formativos del fútbol juvenil, sin establecer relaciones causales ni generalizar los hallazgos a todos los adolescentes de la ciudad.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y de alcance descriptivo. El estudio se orientó a conocer las percepciones de jóvenes futbolistas sobre distintos componentes psicológicos de su práctica deportiva, sin manipular variables ni establecer relaciones causales. El alcance descriptivo permitió presentar la distribución de las respuestas obtenidas en el grupo participante (Dander Flores, 2018).

Participantes

Participaron 28 adolescentes de entre 14 y 17 años que practicaban fútbol y tenían su domicilio o centro de entrenamiento en la zona sur de Monterrey, Nuevo León. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con la accesibilidad y disposición de los jóvenes para responder el cuestionario.

Debido al tipo de muestreo y al número de participantes, los resultados describen únicamente al grupo estudiado y no pueden generalizarse a todos los adolescentes futbolistas de Monterrey. Por esta razón, se excluyó el cálculo inicial que proponía una muestra de 380 personas con un margen de error del 5 % y un nivel de confianza del 95 %, ya que esos parámetros no corresponden a la muestra efectiva de 28 participantes ni a un procedimiento de selección no probabilístico.

Instrumento

Se aplicó un cuestionario elaborado para el estudio, denominado *Psicología del fútbol y sus efectos en los jugadores*. Su construcción tomó como referencia conceptos sobre intervención psicológica en el fútbol desarrollados por García Zavala (2024). El instrumento estuvo integrado por diez preguntas orientadas a explorar la autoconfianza, el esfuerzo durante el entrenamiento, la percepción de las propias habilidades, el trabajo en equipo, el nerviosismo previo a la competencia, el control emocional, la presión, las distracciones externas, los conflictos durante los partidos y el mantenimiento de una actitud positiva.

Las preguntas fueron las siguientes:

¿Tienes confianza en ti mismo o en ti misma cuando juegas fútbol?

¿Te esfuerzas durante los entrenamientos aunque no vayas a participar en un partido?

¿Confías en tus habilidades cuando juegas?

¿Trabajas bien en equipo o prefieres realizar las actividades individualmente?

¿Te pones nervioso o nerviosa antes de un partido?

¿Controlas tus emociones cuando el partido se vuelve difícil?

¿La presión de un partido afecta tu rendimiento en el campo?

¿Te resulta fácil ignorar las distracciones externas mientras juegas, ya sean producidas por entrenadores, árbitros, rivales o familiares?

¿Participas frecuentemente en peleas o discusiones durante los partidos con entrenadores, árbitros, rivales o familiares?

¿Mantienes una actitud positiva cuando el resultado del partido es desfavorable?

En nueve preguntas se utilizaron las opciones «sí», «no» y «a veces». Para la pregunta sobre trabajo en equipo se emplearon las alternativas «trabajo bien en equipo», «a veces prefiero trabajar individualmente» y «prefiero trabajar individualmente». El cuestionario no se utilizó como una escala diagnóstica ni generó una puntuación global; cada pregunta se examinó de manera independiente.

Procedimiento y análisis de los datos

El cuestionario se administró mediante Google Forms. Las respuestas fueron organizadas y procesadas a través de las herramientas de la plataforma. El análisis consistió en el cálculo de frecuencias y porcentajes para cada opción de respuesta. Los resultados se presentaron mediante gráficas y descripciones correspondientes a los 28 cuestionarios respondidos.

La octava pregunta se interpretó conforme a su redacción: una respuesta afirmativa indica que al participante le resulta fácil ignorar las distracciones, mientras que una respuesta negativa expresa dificultad para hacerlo. Esta precisión se consideró para evitar invertir el significado de los datos.

RESULTADOS

Se analizaron las respuestas de 28 adolescentes. Cada pregunta se examinó de manera independiente mediante frecuencias y porcentajes. La Tabla 1 presenta la distribución obtenida en los diez ítems del cuestionario.

Tabla 1. Distribución de las respuestas al cuestionario sobre aspectos psicológicos de la práctica del fútbol

Aspecto evaluado	**Sí / respuesta favorable**	**A veces / respuesta intermedia**	**No / respuesta desfavorable**
Confianza al jugar	19 (67,9 %)	8 (28,6 %)	1 (3,6 %)
Esfuerzo durante los entrenamientos	16 (57,1 %)	11 (39,3 %)	1 (3,6 %)
Confianza en las propias habilidades	14 (50,0 %)	13 (46,4 %)	1 (3,6 %)
Trabajo en equipo[1]	18 (64,3 %)	9 (32,1 %)	1 (3,6 %)
Nerviosismo antes del partido	11 (39,3 %)	12 (42,9 %)	5 (17,9 %)
Control emocional en partidos difíciles	16 (57,1 %)	11 (39,3 %)	1 (3,6 %)
Efecto de la presión sobre el rendimiento	6 (21,4 %)	9 (32,1 %)	13 (46,4 %)
Facilidad para ignorar distracciones externas	13 (46,4 %)	13 (46,4 %)	2 (7,1 %)
Participación en discusiones o peleas	4 (14,3 %)	7 (25,0 %)	17 (60,7 %)
Actitud positiva ante un resultado desfavorable	18 (64,3 %)	9 (32,1 %)	1 (3,6 %)

Nota. n = 28. Los porcentajes se calcularon sobre el total de participantes y fueron redondeados a una cifra decimal. [1]Las opciones del cuarto ítem fueron: «trabajo bien en equipo», «a veces prefiero trabajar individualmente» y «prefiero trabajar individualmente». Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario (Méndez, 2026).

Autoconfianza, esfuerzo y trabajo en equipo

Respecto de la confianza al jugar, 19 participantes (67,9 %) respondieron afirmativamente, 8 (28,6 %) indicaron que la experimentaban algunas veces y 1 (3,6 %) respondió negativamente. Al consultar

sobre el esfuerzo durante los entrenamientos, incluso cuando no tenían previsto participar en un partido, 16 adolescentes (57,1 %) respondieron que sí se esforzaban, 11 (39,3 %) señalaron que lo hacían algunas veces y 1 (3,6 %) manifestó que no.

La confianza en las propias habilidades presentó una distribución más equilibrada: 14 participantes (50,0 %) respondieron afirmativamente y 13 (46,4 %) seleccionaron la opción «a veces». Solo 1 adolescente (3,6 %) indicó que no confiaba en sus habilidades. En cuanto al trabajo en equipo, 18 participantes (64,3 %) manifestaron que trabajaban adecuadamente con sus compañeros, 9 (32,1 %) expresaron que en ocasiones preferían trabajar individualmente y 1 (3,6 %) señaló que prefería hacerlo de manera individual.

Nerviosismo y control emocional

Antes de los partidos, 11 participantes (39,3 %) indicaron sentir nerviosismo y 12 (42,9 %) señalaron que lo experimentaban algunas veces. Los 5 restantes (17,9 %) respondieron que no se sentían nerviosos. Por tanto, la presencia ocasional de nerviosismo fue la respuesta más frecuente en este ítem.

En situaciones difíciles durante el partido, 16 adolescentes (57,1 %) manifestaron que controlaban sus emociones, mientras que 11 (39,3 %) indicaron que lo conseguían algunas veces. Solo 1 participante (3,6 %) señaló que no lograba mantener el control emocional.

Presión y distracciones externas

La presión competitiva afectaba el rendimiento de 6 participantes (21,4 %), mientras que 9 (32,1 %) manifestaron que esto ocurría algunas veces. En cambio, 13 adolescentes (46,4 %) indicaron que la presión no afectaba su desempeño. Estos datos describen la percepción de los participantes, pero no permiten identificar quién ejercía la presión ni establecer sus causas.

En la pregunta sobre la facilidad para ignorar distracciones externas, 13 participantes (46,4 %) respondieron afirmativamente y otros 13 (46,4 %) señalaron que podían hacerlo algunas veces. Dos adolescentes (7,1 %) manifestaron que no les resultaba fácil ignorarlas.

Debido a que la pregunta fue formulada en términos de capacidad para evitar distracciones, una respuesta afirmativa representa una valoración favorable y no debe interpretarse como presencia de distracción.

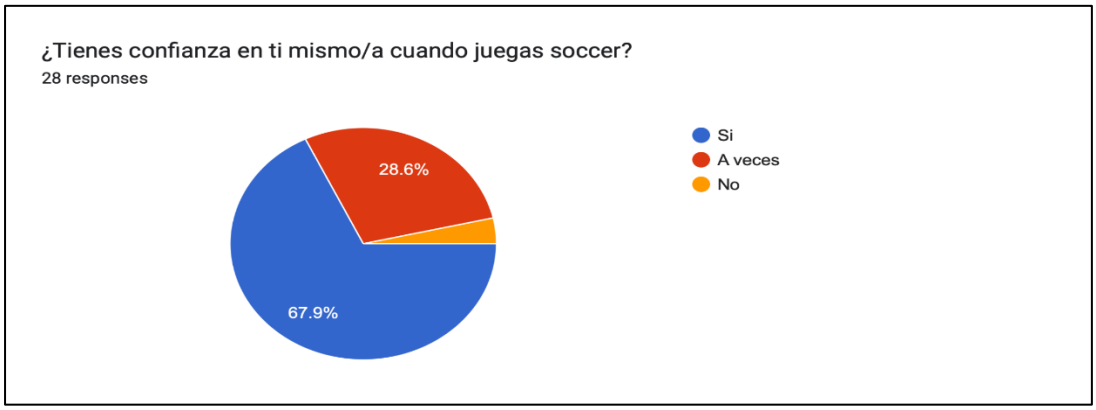
Conflictos y actitud ante resultados desfavorables

En relación con las discusiones o peleas durante los partidos, 17 participantes (60,7 %) indicaron que no se involucraban en ellas, 7 (25,0 %) señalaron que esto ocurría ocasionalmente y 4 (14,3 %) respondieron afirmativamente. La pregunta incluyó posibles conflictos con entrenadores, árbitros, rivales y familiares, por lo que los resultados no permiten atribuirlos específicamente a uno de estos actores.

Por último, 18 adolescentes (64,3 %) manifestaron mantener una actitud positiva cuando el resultado del partido era desfavorable. Otros 9 (32,1 %) señalaron que conseguían hacerlo algunas veces y 1 participante (3,6 %) indicó que no mantenía una actitud favorable en esas circunstancias.

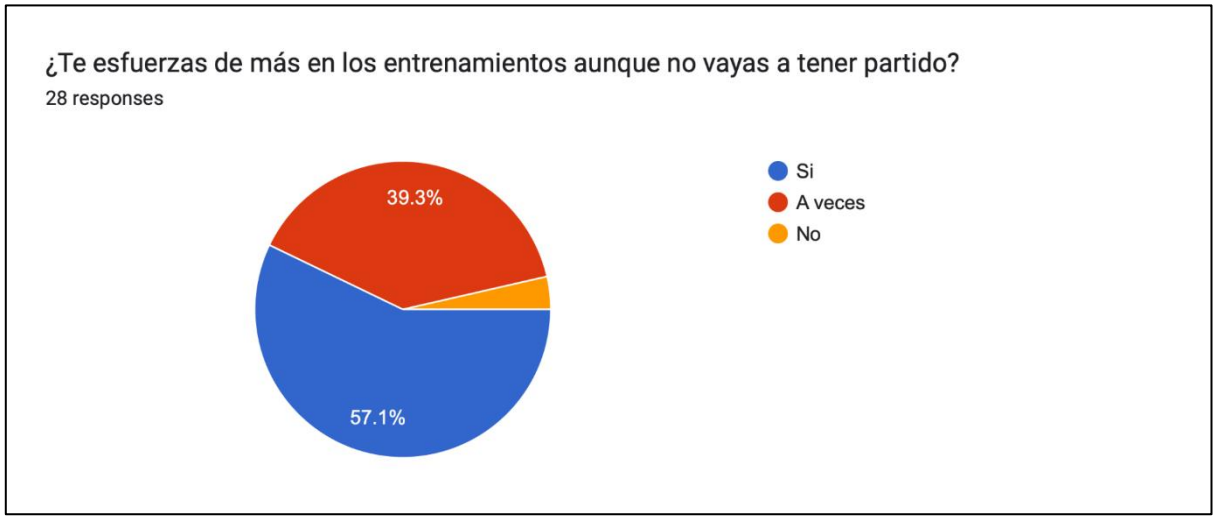
En conjunto, predominaron las respuestas favorables en autoconfianza, esfuerzo, trabajo en equipo, control emocional y actitud ante resultados adversos. El nerviosismo previo al partido y el efecto ocasional de la presión estuvieron presentes en una parte del grupo, aunque los datos no permiten establecer relaciones causales ni generalizar los hallazgos más allá de los 28 participantes.

Figura 1. Confianza de los participantes al jugar fútbol



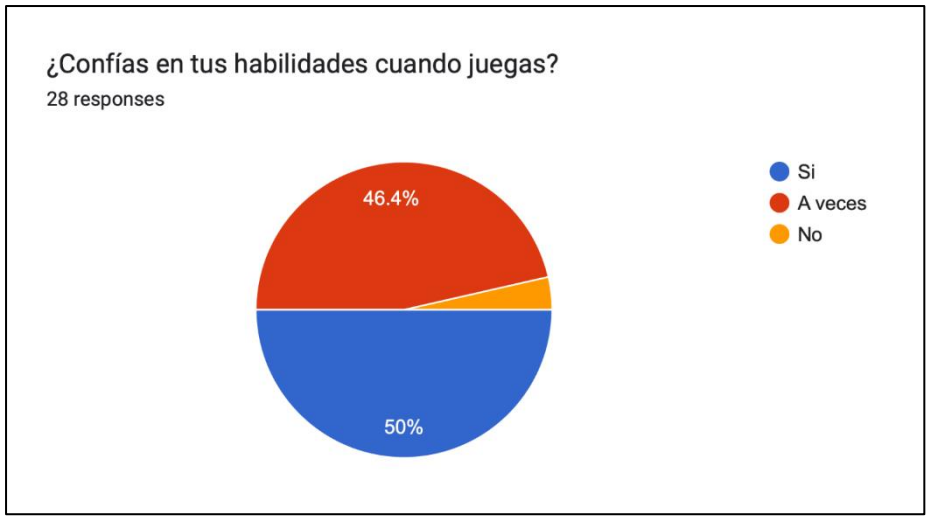
Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 2. Esfuerzo de los participantes durante los entrenamientos



Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 3. Confianza de los participantes en sus habilidades futbolísticas

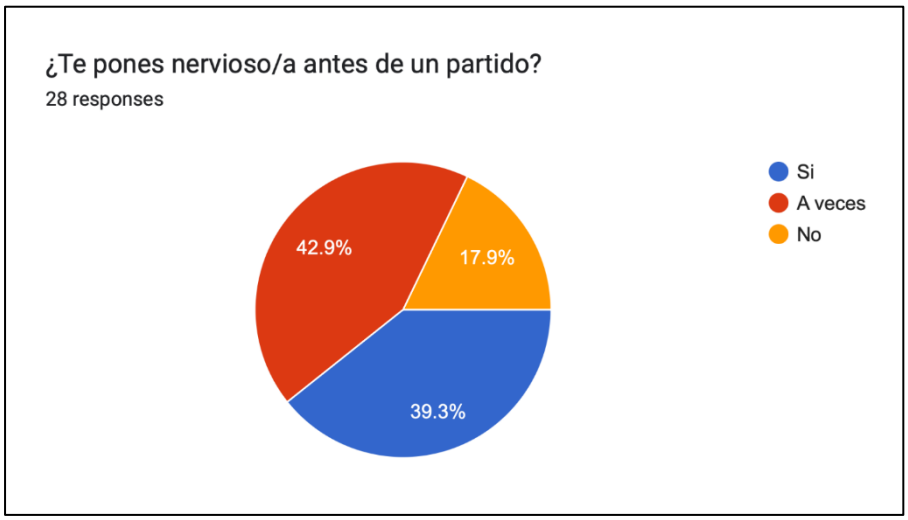


Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 4. Disposición de los participantes para el trabajo en equipo

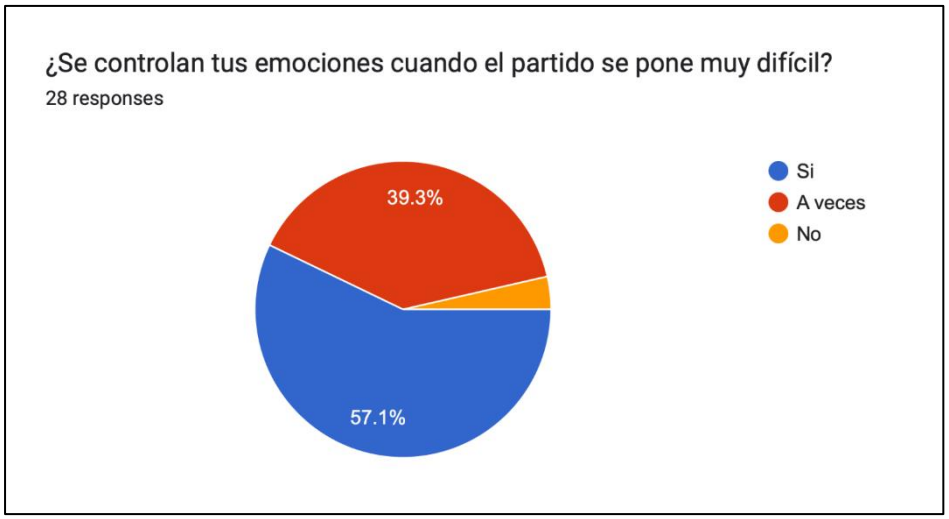
Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 5. Nerviosismo de los participantes antes de un partido



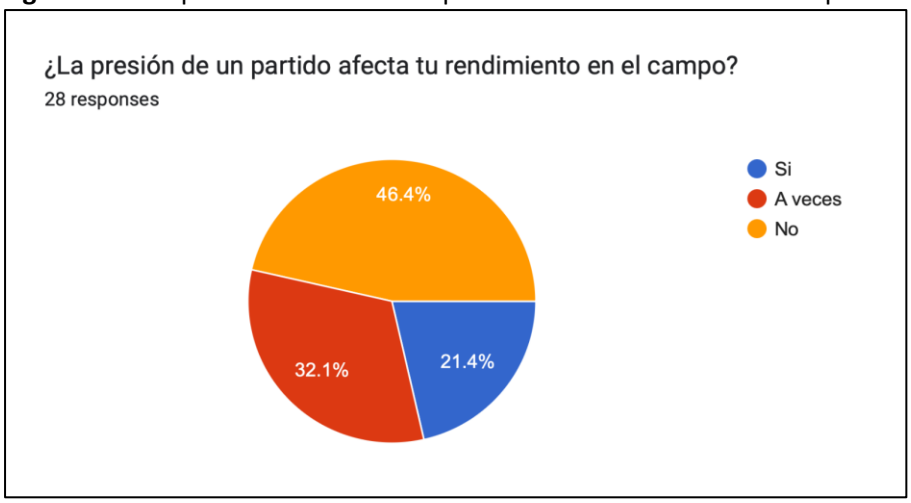
Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 6. Control emocional de los participantes durante partidos difíciles



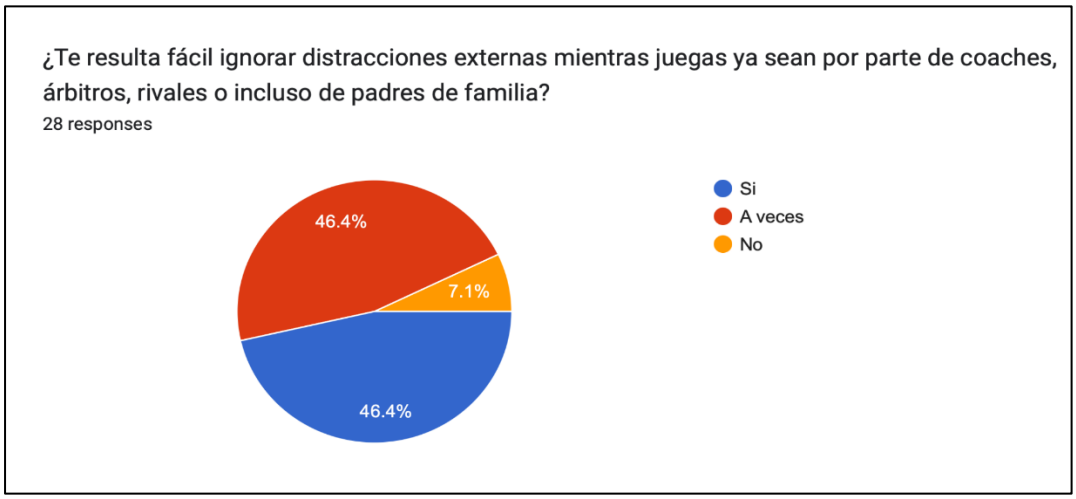
Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 7. Percepción del efecto de la presión sobre el rendimiento deportivo



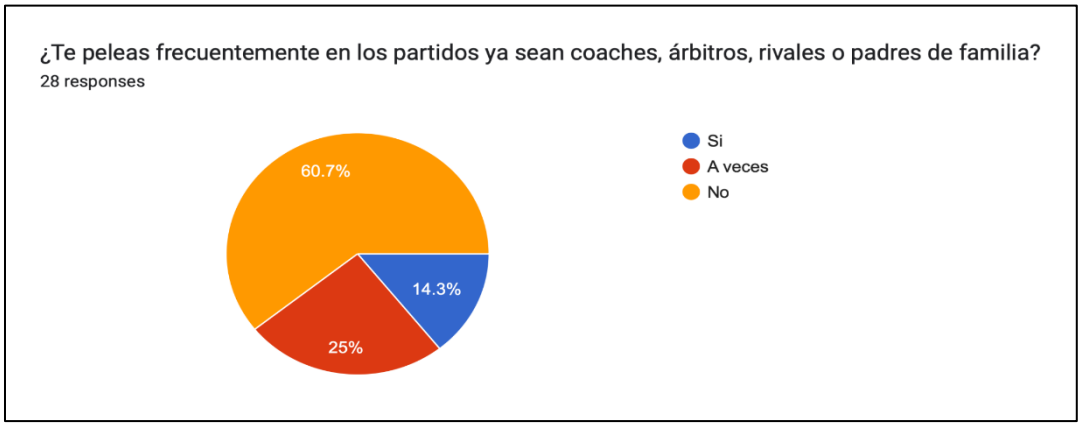
Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 8. Facilidad de los participantes para ignorar distracciones externas



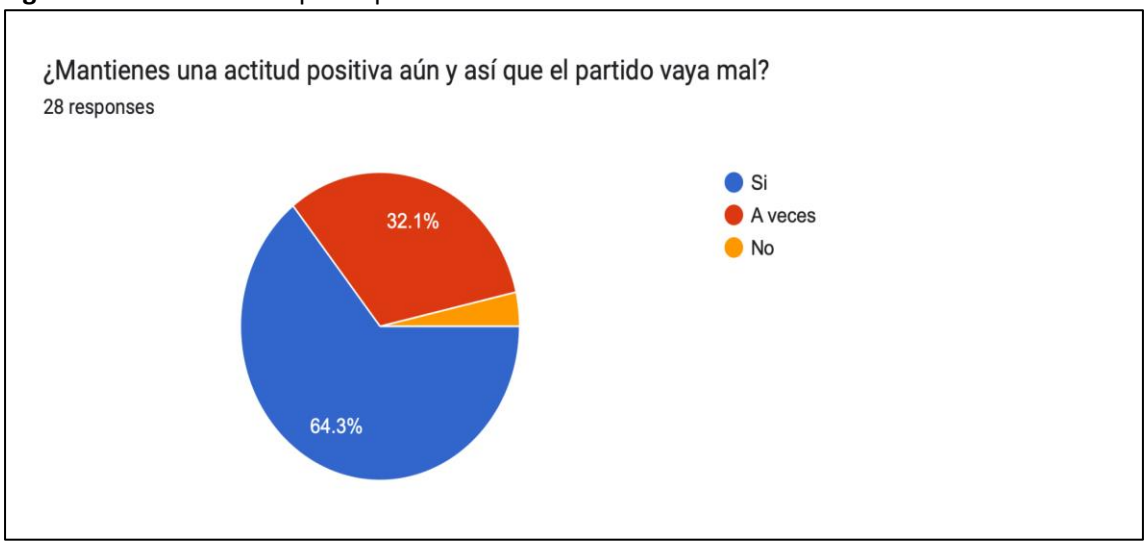
Nota. Una respuesta afirmativa indica que al participante le resulta fácil ignorar las distracciones. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 9. Participación en discusiones o peleas durante los partidos



Nota. La pregunta incluyó posibles conflictos con entrenadores, árbitros, rivales y familiares. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

Figura 10. Actitud de los participantes ante resultados desfavorables



Nota. Elaboración propia con base en los resultados del cuestionario aplicado a 28 participantes (Méndez, 2026).

DISCUSIÓN

Los resultados muestran una percepción predominantemente favorable de algunas habilidades psicológicas vinculadas con la práctica del fútbol. El 67,9 % de los participantes manifestó confianza al jugar y el 50 % afirmó confiar en sus habilidades deportivas. Desde la teoría de la autoeficacia, la confianza en la propia capacidad influye en la disposición para afrontar situaciones exigentes y persistir ante las dificultades (Bandura, 1997). No obstante, los datos obtenidos corresponden a percepciones autoinformadas y no permiten establecer su relación directa con el rendimiento deportivo.

En cuanto al componente colectivo, el 64,3 % señaló que trabaja adecuadamente en equipo, mientras que el 32,1 % indicó que algunas veces prefiere actuar de manera individual. Este resultado sugiere una valoración favorable del trabajo grupal, aunque también evidencia oportunidades para fortalecer la cooperación. La cohesión favorece la coordinación y la consecución de objetivos comunes en los deportes colectivos (Carron et al., 1985). Asimismo, la teoría de la autodeterminación sostiene que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación puede contribuir a una motivación más autónoma y persistente (Deci & Ryan, 2000). Sin embargo, debido a que el cuestionario no evaluó directamente estas necesidades ni la cohesión grupal, dichas teorías se emplean únicamente como referentes interpretativos.

Respecto del esfuerzo, el 57,1 % afirmó que se esfuerza durante los entrenamientos, incluso cuando no tiene un partido próximo, y el 39,3 % indicó que lo hace algunas veces. Esta distribución podría relacionarse con diferentes formas de implicación motivacional. No obstante, el instrumento no permite distinguir entre motivación intrínseca y extrínseca ni clasificar a los participantes según su orientación hacia la tarea o el ego. Por ello, no corresponde atribuir las respuestas a un tipo específico de motivación deportiva.

El nerviosismo fue uno de los aspectos con mayor presencia: el 39,3 % manifestó experimentarlo antes de los partidos y el 42,9 % señaló que lo siente algunas veces. Además, el 21,4 % consideró que la presión afecta su rendimiento y el 32,1 % indicó que esto ocurre ocasionalmente.

Estos resultados coinciden con investigaciones que reconocen la presencia de ansiedad precompetitiva en futbolistas y su posible relación con la percepción del rendimiento (Aldás Ramos et al., 2018; Ardura-González & Moral-Jiménez, 2025). Sin embargo, las diferencias entre las poblaciones, los instrumentos y los niveles competitivos impiden establecer equivalencias directas con esos estudios.

El 57,1 % expresó que controla sus emociones durante partidos difíciles y el 64,3 % afirmó mantener una actitud positiva cuando el resultado es desfavorable. Aunque estas cifras son mayoritariamente favorables, una proporción importante respondió que solo consigue hacerlo algunas veces. Esto muestra la conveniencia de fortalecer estrategias de regulación emocional, afrontamiento de errores y recuperación psicológica frente a situaciones adversas. El entrenador puede contribuir a este proceso mediante una comunicación respetuosa, objetivos alcanzables y un ambiente que valore el esfuerzo y el aprendizaje (Ames, 1992; Chelladurai, 1990).

En relación con las distracciones externas, el 46,4 % manifestó que puede ignorarlas, otro 46,4 % indicó que solo lo consigue algunas veces y el 7,1 % señaló que no puede hacerlo. Debido a la formulación positiva de esta pregunta, la respuesta afirmativa representa una valoración favorable. La distribución observada indica que casi la mitad de los participantes puede experimentar dificultades ocasionales para mantener la concentración ante las intervenciones del público, entrenadores, árbitros, rivales o familiares.

Por otra parte, el 60,7 % manifestó no participar en discusiones durante los partidos, mientras que el 25 % señaló que lo hace algunas veces y el 14,3 % respondió afirmativamente. Aunque predomina la ausencia de conflictos, los porcentajes restantes justifican prestar atención al manejo de desacuerdos y a la comunicación durante la competencia. No es posible determinar si estas situaciones se producen principalmente con entrenadores, árbitros, rivales o familiares, porque todos estos actores fueron incluidos en una misma pregunta.

En conjunto, los hallazgos sugieren que los participantes presentan percepciones favorables sobre su confianza, trabajo en equipo, control emocional y actitud ante resultados adversos, pero también

experimentan nerviosismo, presión y dificultades ocasionales de concentración. Estos resultados respaldan la conveniencia de incorporar orientación psicológica en los procesos formativos del fútbol juvenil, especialmente en regulación emocional, atención, afrontamiento de la presión y convivencia deportiva.

La interpretación debe considerar las limitaciones del estudio. La muestra estuvo conformada por 28 participantes seleccionados por conveniencia en una zona específica de Monterrey; además, se utilizó un cuestionario elaborado para esta investigación y basado en autoinformes. El diseño transversal y descriptivo tampoco permite establecer relaciones causales entre la conducta de entrenadores o familiares y las respuestas de los jugadores. En consecuencia, los resultados constituyen una aproximación contextual y no pueden generalizarse a todos los adolescentes futbolistas de Monterrey. Futuras investigaciones deberían utilizar muestras más amplias, instrumentos psicométricamente validados y análisis que consideren variables como sexo, edad, experiencia deportiva, nivel competitivo y frecuencia de entrenamiento.

Los resultados también deben comprenderse dentro del entorno interpersonal en el que se desarrolla el fútbol juvenil. La literatura muestra que un clima de entrenamiento centrado en el aprendizaje, el esfuerzo y la mejora personal se relaciona con mayor compromiso deportivo, mientras que la capacitación de los entrenadores en este enfoque puede contribuir a disminuir la ansiedad competitiva (Curran et al., 2015; Smith et al., 2007). En el fútbol formativo, la percepción del ambiente creado por el entrenador se ha asociado con el disfrute, la orientación hacia la tarea y la ansiedad de los jugadores, y puede variar entre los entrenamientos y las competencias (Gjesdal et al., 2019; Smith et al., 2017). La familia también interviene en esta experiencia: el apoyo parental se relaciona con mayor disfrute, mientras que la presión percibida puede acompañarse de desmotivación (Sánchez-Miguel et al., 2013). A ello se suma que el miedo al fracaso se ha vinculado con estrés y agotamiento en deportistas adolescentes, y que los climas controladores pueden favorecer conductas antisociales durante la competencia (Gustafsson et al., 2017; Kavussanu & Stanger, 2017). El disfrute, el esfuerzo y la valoración positiva del entrenador aparecen entre los componentes que favorecen la permanencia

en el deporte, mientras que la pérdida de satisfacción y la percepción reducida de competencia se relacionan con el abandono (Visek et al., 2015; Zhang et al., 2024). Por tanto, la orientación psicológica propuesta debe involucrar a jugadores, entrenadores y familias, sin desconocer que las cargas excesivas y la recuperación insuficiente pueden afectar el bienestar y favorecer el agotamiento deportivo (Brenner et al., 2024).

CONCLUSIONES

Los resultados permitieron describir las percepciones de 28 futbolistas adolescentes de la zona sur de Monterrey sobre algunos componentes psicológicos relacionados con su práctica deportiva. Predominaron las respuestas favorables respecto de la confianza al jugar, el trabajo en equipo, el control emocional y el mantenimiento de una actitud positiva ante resultados adversos. Estos hallazgos muestran que una parte importante de los participantes reconoce recursos psicológicos que pueden contribuir a su desempeño y adaptación a las exigencias de la competencia.

El nerviosismo previo a los partidos fue frecuente: el 39,3 % manifestó experimentarlo y el 42,9 % indicó que lo siente algunas veces. La presión competitiva afectó el rendimiento del 21,4 % de los participantes y lo hizo ocasionalmente en el 32,1 %. También se identificaron dificultades variables para ignorar estímulos externos durante el juego. Estos resultados justifican la incorporación de estrategias de preparación psicológica dirigidas al manejo del nerviosismo, la concentración, la regulación emocional y el afrontamiento de la presión.

Aunque el 60,7 % señaló que no participa en discusiones durante los partidos, el 25 % manifestó hacerlo algunas veces y el 14,3 % respondió afirmativamente. El cuestionario agrupó en una misma pregunta las posibles discusiones con entrenadores, árbitros, rivales y familiares, por lo que no permite determinar quiénes intervienen con mayor frecuencia ni atribuirles efectos específicos sobre el rendimiento. Tampoco se evaluaron directamente las conductas de los entrenadores o de los padres de familia. Por esta razón, no corresponde afirmar que estos actores causan el nerviosismo, la presión o los conflictos observados.

Los resultados no permiten confirmar las hipótesis inicialmente formuladas sobre la obsesión, la influencia de la cultura mexicana o los efectos de una práctica deportiva excesiva, debido a que tales aspectos no fueron medidos por el instrumento. El estudio tampoco examinó diferencias por sexo ni evaluó las expectativas del entrenador hacia jugadores y jugadoras. En consecuencia, los postulados de Rosenthal y Jacobson (1968) no pueden emplearse para interpretar directamente los hallazgos obtenidos.

La investigación aporta una aproximación descriptiva a las experiencias psicológicas de un grupo específico de adolescentes futbolistas. A partir de sus resultados, se recomienda que los procesos formativos incorporen orientación psicológica y capacitación para entrenadores en comunicación, clima motivacional, regulación emocional y manejo respetuoso del error. También pueden desarrollarse actividades de sensibilización dirigidas a las familias sobre el acompañamiento adecuado durante entrenamientos y partidos. Estas acciones deben promover el bienestar integral del adolescente y preservar el carácter educativo de la práctica deportiva.

Las conclusiones deben interpretarse considerando el tamaño reducido de la muestra, su selección no probabilística, el carácter autoinformado de las respuestas y la ausencia de evidencia psicométrica suficiente sobre el cuestionario. Por tanto, los resultados no pueden generalizarse a todos los futbolistas adolescentes de Monterrey. Estudios posteriores deberán incluir muestras más amplias, instrumentos validados y procedimientos que permitan analizar por separado la ansiedad competitiva, la motivación, la cohesión grupal, las conductas del entrenador y la influencia familiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldás Ramos, A. C., Saltos Salazar, L. F., & Robayo Carrillo, J. M. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia y Tecnología, 18*(19), 181–189. https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology, 84*(3), 261–271. https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261

Ardura-González, G., & Moral-Jiménez, M. de la V. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: Relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 10*(1), Article e3. https://doi.org/10.5093/rpadef2025a3

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Brenner, J. S., Watson, A., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2024). Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes. *Pediatrics, 153*(2), Article e2023065129. https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology, 7*(3), 244–266. https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology, 21*(4), 328–354.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 37*(2), 193–198. https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203

Dander Flores, M. A., Carreño King, T., & Ramírez Salgado, G. (2018). *Metodología de la investigación + cuaderno de trabajo*. Ediciones Castillo.

Deci, E. L., & 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

García Zavala, J. G. (2024). *Psicología del fútbol: Intervención en equipos profesionales y selecciones nacionales*. Editorial Académica Española.

Gjesdal, S., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ommundsen, Y. (2019). A study of coach-team perceptual distance concerning the coach-created motivational climate in youth sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 29*(1), 132–143. https://doi.org/10.1111/sms.13306

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(12), 2091–2102. https://doi.org/10.1111/sms.12797

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2025*. https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/

Kavussanu, M., & Stanger, N. (2017). Moral behavior in sport. *Current Opinion in Psychology, 16*, 185–192. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.010

Peris-Delcampo, D., & Cantón Chirivella, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 3*(1), Article e9. https://doi.org/10.5093/rpadef2018a6

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. Holt, Rinehart and Winston.

Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics, 36*, 169–177. https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0017

Smith, N., Quested, E., Appleton, P. R., & Duda, J. L. (2017). Observing the coach-created motivational environment across training and competition in youth sport. *Journal of Sports Sciences, 35*(2), 149–158. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1159714

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(1), 39–59. https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39

Troya Ávila, C. A., Villacis Castañeda, P. E., Guzmán Morocho, O. F., & Torres Burgos, S. A. (2026). Participación en actividades deportivas extraescolares y rendimiento académico estudiantil. *Ciencia y Educación, 7*(6.1), 601–617. https://doi.org/10.5281/zenodo.20978277

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health, 12*(3), 424–433. https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180

Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescence? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1416558. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558