

La autovaloración como factor clave en el rendimiento deportivo: un análisis integral en atletas de alto rendimiento

A autoestima como fator-chave no desempenho desportivo: uma análise abrangente em atletas de alto rendimento.

Self-worth as a key factor in sports performance: a comprehensive analysis in high performance athletes

¹Juana Elena Fernández Soto, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9107-3000>

¹Bernardo Jeffers Duarte*, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3222-131>

²Elsa Sevilla Martínez, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7001-2336>

¹Universidad de Las Tunas. Cuba.

²Universidad de Holguín. Cuba.

*Autor para la correspondencia: jeffers@ult.edu.cu

Resumen

Este estudio examina el papel crucial de la autovaloración en el rendimiento deportivo de atletas de alto nivel. Se analizan y comparan investigaciones previas relacionadas con deportes de combate y se presenta un estudio original de comportamiento del equipo juvenil masculino y femenino de Taekwondo de alto rendimiento (n=18) en Las Tunas, que respalda el trabajo del psicólogo con vistas a lograr la formación de esta compleja cualidad. Los métodos utilizados incluyen tanto cualitativos como cuantitativos, del nivel teórico y empírico, entre ellos: análisis-síntesis, el test de Holmes, completamiento de frases y entrevistas. Los resultados subrayan la importancia de una autovaloración adecuada para el éxito deportivo y se ofrecen otras interioridades relativas al entrenamiento para alcanzar el éxito.

Palabras clave: autovaloración; rendimiento deportivo; psicología del deporte; Taekwondo; preparación psicológica.

Resumo

Este estudo examina o papel crucial da autoavaliação no desempenho desportivo de atletas de alto nível. São analisadas e comparadas investigações anteriores relacionadas com desportos de combate e é apresentado um estudo comportamental original da equipa juvenil masculina e feminina de Taekwondo de alto rendimento (n=18) de Las Tunas, que apoia o trabalho do psicólogo para a formação desta qualidade complexa. Os métodos utilizados incluem métodos qualitativos e quantitativos, teóricos e empíricos, incluindo: análise-síntese, teste de Holmes, completamento de frases e entrevistas. Os resultados sublinham a importância de uma autoavaliação adequada para o sucesso desportivo e fornecem mais informações sobre a formação para o sucesso.

Palavras-chave: autoavaliação; desempenho desportivo; psicologia do desporto; Taekwondo; preparação psicológica.

Abstract

This study examines the crucial role of self-evaluation in the sport performance of high-level athletes. Previous research related to combat sports is analyzed and compared, and an original behavioral study of the high performance male and female youth Taekwondo team (n=18) in Las Tunas is presented, which supports the psychologist's work in order to achieve the formation of this complex quality. The methods used include both qualitative and quantitative, from the theoretical and empirical level, among them: analysis-synthesis, Holmes test, sentence completion and interviews. The results underline the importance of an adequate self-assessment for sporting success and other insights are offered regarding training for success.

Key words: self-appraisal; sport performance; sport psychology; Taekwondo; psychological preparation.

Introducción

El deporte de alto rendimiento representa uno de los mayores desafíos psicológicos a los que se enfrenta el ser humano. Como señala Jeffers et al. (2023), la búsqueda de la calidad en los resultados de élite, que inician con una contextualización pedagógica y didáctica de la educación física, para lograr la motivación, como estadio inicial, y luego, ya establecido el atleta en una fase inicial, luego demanda una dedicación total de las fuerzas tanto físicas como mentales del atleta. Esta realidad subraya la necesidad imperante de una preparación psicológica robusta y bien estructurada.

En la actualidad, el establecimiento de récords extraordinarios en competiciones nacionales e internacionales evidencia la aplicación de avances científicos y tecnológicos en la preparación integral del deportista. Sin embargo, el componente psicológico sigue siendo un factor diferenciador crucial para alcanzar el éxito deportivo.

Un alto número de estudios a lo largo de la historia han socializado información significativa con resultados en variadas áreas de la psicología deportiva, la personalidad de los y las atletas, su eficiencia, eficacia en el logro de los resultados, la actuación, sobre metodologías acerca del entrenamiento, sus fases, retos, perspectivas, manejo mental de estos, las características del contexto y su influencia, entre muchos otros variados temas, que conforman un corpus teórico-epistemológico en esta área de estudios del deporte, tanto en la arena internacional, como en Cuba. Algunos de sus exponentes son: Fernández (2022; 2016; 2009), Pedroso, González y Fernández (2017), Abalde (2016), Loehr, L. (1990), quienes plantean teorías que encierran aspectos relativos al entrenamiento deportivo del taekwondo.

A pesar de los avances alcanzados por la preparación física, técnica y táctica, en el deporte de manera general, la dimensión psicológica del rendimiento deportivo continúa siendo un área de ampliación, de experimentación y oportunidades significativas, para la contextualización de problemas particulares que justifican el camino del estudio que se acometa. En este caso particular, la autovaloración emerge como un elemento central en la autorregulación del comportamiento del atleta y, por ende, en su desempeño competitivo.

Este estudio se enfoca en el Taekwondo, un deporte de combate que demanda no solo excelencia física, sino también una fortaleza mental excepcional. La elección de este deporte para nuestra investigación se debe a su naturaleza altamente demandante tanto a nivel físico como psicológico. Los objetivos del estudio se perfilan hacia el análisis y la caracterización de esta formación psicológica compleja de la autovaloración deportiva en atletas de Taekwondo de alto rendimiento. Específicamente, buscamos: Examinar la relación entre la autovaloración y el rendimiento deportivo,

identificar los factores que influyen en la formación y desarrollo de una autovaloración adecuada, y proponer estrategias para mejorar la autovaloración en atletas de alto rendimiento.

Una conceptualización de la autovaloración en el contexto deportivo, recoge referentes dentro del marco teórico en el ámbito deportivo, que refieren a la capacidad del atleta para evaluar de manera realista sus habilidades, limitaciones y potencial de rendimiento. Según González (2019), quien define como el nivel de autoconciencia, aquel momento en que el individuo no solo reconoce sus capacidades, sino que también es capaz de evaluarlas en relación con su desempeño.

La autovaloración es la percepción que tiene un individuo sobre sus propias capacidades y valía. En el contexto deportivo, se refiere a cómo los atletas evalúan sus habilidades, fortalezas y debilidades. Esta autoevaluación influye directamente en la confianza, la motivación y, por ende, en el rendimiento deportivo. En este caso particular, juega un papel preponderante el entrenamiento psicológico deportivo, en vistas de maximizar el rendimiento en áreas específicas, de este deporte mediante el desarrollo de habilidades como la concentración, la motivación, la gestión del estrés y la confianza en sí mismos, a través de la enseñanza de técnicas de afrontamiento para gestionar el estrés, la ansiedad y otras emociones que afectan el rendimiento y el bienestar, así como de mejorar las habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, de manera que se fomente el autoconocimiento y la mentalidad positiva para promover la salud mental a largo plazo. Así, se logra apoyar la rehabilitación y recuperación del atleta, en caso que lo hayan experimentado con traumas, lesiones o trastornos mentales.

El estudio de la autovaloración en el contexto deportivo ha evolucionado significativamente desde las primeras investigaciones de Vigotsky, (1987), que refiere la historia y evolución del desarrollo de las funciones psíquicas superiores, hasta los estudios más recientes de González (2018). Dicha evolución refleja un entendimiento cada vez más profundo de la complejidad de este constructo psicológico y su impacto en el rendimiento deportivo. De ahí la importancia de la Psicología Deportiva, en pos de la presión y el esfuerzo exigidos a los deportistas, que pueden ser abrumadores, pues los profesionales de este campo ayudan a los atletas a enfrentar desafíos, mantener la concentración y visualizar el éxito.

De otra parte, el entorno personológico del comportamiento y su influencia en el rendimiento deportivo de los competidores, para el caso que nos ocupa particularmente, del Taekwondo, la categoría sujeto psicológico y su relación con la personalidad, han sido abordadas, así como la influencia del trabajo del psicólogo deportivo, con aportes para el proceder en busca de resultados, de estabilidad emocional y condiciones mentales reales, estables y resilientes para determinar algunas cualidades de éxito en los taekwondocas, en lo que el estudio de la autovaloración, la autoeficacia y los motivos deportivos en atletas juveniles de Taekwondo de Las Tunas, son un tema, aunque

La autovaloración como factor clave en el rendimiento deportivo: un análisis integral en atletas de alto rendimiento

A autoestima como fator-chave no desempenho desportivo: uma análise abrangente em atletas de alto rendimento.

Self-worth as a key factor in sports performance: a comprehensive analysis in high performance athletes

recurrente, con limitaciones aún. Un sustento teórico al respecto, lo ofrecen González (2018; 2019; 1983) en los que los problemas del sujeto en la teoría de la personalidad y la psicología de la personalidad, desde la perspectiva de la vida del atleta y su autovaloración son elementos bien ponderados.

Los componentes principales de la autovaloración incluyen: autoconfianza, autoeficacia, autoestima, autoimagen corporal, percepción de competencia y autorregulación emocional. Todos estos aspectos contribuyen a formar la valoración integral del atleta. Una autovaloración positiva puede mejorar la confianza, aumentar la motivación, reducir la ansiedad competitiva, favorecer la toma de decisiones bajo presión y potenciar la resiliencia ante los fracasos. Esto se traduce en un mejor rendimiento general y mayor consistencia en los resultados. Por lo que, cuando es saludable actúa como un amortiguador contra el estrés y la ansiedad. Los atletas con una alta autovaloración tienden a percibir los desafíos como oportunidades en lugar de amenazas, lo que les permite manejar mejor la presión competitiva.

Por otro lado, García (2018a, 2007), esboza algunos problemas epistemológicos de la psicología deportiva en Cuba, aun escasamente fundamentados desde lo cognitivo y lo social, esencialmente, cuyas, a la par que devela características motivacionales y auto valorativas en estudios parciales en el rendimiento de los deportes de combate cubanos. Así, Cañizares (2001), hace referencia a temáticas que, desde la psicología del deporte, muy ligadas a la autovaloración, pueden conducir al éxito de atletas deportivos de deportes de combate. Otros autores sugieren programas integrales de preparación del deportista Taekwondo, Domínguez (2017), aborda la personalidad en toda su dimensión, desde las particularidades del deportista.

Desde la perspectiva de estos autores, son muy variados y diversos los modelos teóricos que pueden emanar para explicar el papel de la autovaloración en el rendimiento deportivo. Se considera necesario destacar, desde nuestra experiencia y todo lo observable, lo fáctico y las experiencias, basadas en la experticia. Por ejemplo: aquellos que relacionan la experiencia del atleta con la precisión de su autovaloración, los que analizan la autovaloración en relación con el nivel de aspiraciones del atleta. Y muy a tono, a la luz del pensamiento mundial actual en este campo, el análisis de lo integrador, que considere la autovaloración como un elemento central en la autorregulación del comportamiento deportivo.

Materiales y métodos

Los métodos empleados cualitativos y cuantitativos utilizados (análisis documental, entrevista, observación), reflejan e indican explícitamente para qué fueron utilizados. Se realizó un estudio mixto, combinando los métodos, con un diseño descriptivo-correlacional. Los participantes de la

muestra consistieron en 18 atletas (9 hombres y 9 mujeres) del equipo juvenil de Taekwondo de alto rendimiento de la provincia de Las Tunas, Cuba. La edad promedio fue de 17.3 años ($DE = 1.2$).

Los instrumentos utilizados son los siguientes:

1. Test de Holmes: para medir la adecuación de la autovaloración.
2. Completamiento de frases (variante composición): para explorar aspectos cualitativos de la autovaloración.
3. Entrevistas semi-estructuradas: para profundizar en la percepción de los atletas sobre su autovaloración y rendimiento.

El procedimiento utilizado para el estudio que se llevó a cabo durante un período de seis meses, coincidiendo con la preparación para una competencia nacional, hizo evaluaciones al inicio, mitad y final de este período. Mientras que el análisis de los datos fue estadístico descriptivo e inferencial de los datos cuantitativos, y un análisis de contenido para los datos cualitativos. Se encontró una correlación positiva significativa entre la adecuación de la autovaloración y el rendimiento deportivo ($r = 0.72, p < 0.01$). Los atletas con una autovaloración más realista mostraron un mejor desempeño en competencias.

Resultados y discusión

Entre los factores que influyen en la autovaloración, el análisis cualitativo reveló varios que influyen en su formación, como:

1. Experiencia deportiva previa
2. Feedback de entrenadores y compañeros
3. Resultados en competencias anteriores
4. Nivel de autoconfianza general

Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en la autovaloración entre atletas masculinos y femeninos ($t = 1.23, p = 0.24$). El estudio no revela diferencias significativas de género en la autovaloración, pero la evolución de la autovaloración durante el período de estudio revela, desde la observación, una mejora significativa en la adecuación de la autovaloración a lo largo del período de estudio ($F = 7.45, p < 0.01$), lo que sugiere que esta puede ser desarrollada y mejorada con intervenciones apropiadas.

La autovaloración se puede mejorar en atletas de alto rendimiento con estrategias para establecer metas realistas y alcanzables, fomentar el diálogo interno positivo, practicar la visualización, trabajar con un psicólogo deportivo, recibir retroalimentación constructiva de entrenadores y compañeros, y celebrar los logros, incluso los pequeños, porque una autovaloración positiva fomenta la motivación intrínseca al aumentar el sentido de competencia y autonomía del atleta. Esto hace que el deportista

disfrute más de su actividad y persista en sus esfuerzos por razones internas, más que por recompensas externas.

Los resultados de este estudio corroboran y expanden los hallazgos de investigaciones previas sobre la importancia de la autovaloración en el rendimiento deportivo. La fuerte correlación entre una autovaloración adecuada y el rendimiento subraya la necesidad de incluir el desarrollo de esta habilidad psicológica en los programas de entrenamiento. Además, la capacidad de recuperación tras las lesiones o derrotas afecta la autovaloración, pero cuando esta es sólida proporciona resiliencia emocional, permitiendo a los atletas ver las lesiones o derrotas como desafíos temporales en lugar de fracasos definitivos. Esto facilita una recuperación más rápida y efectiva, tanto física como mentalmente; en lo que el papel que juega el entorno (los entrenadores, los compañeros, la familia) es crucial. Los comentarios positivos, el apoyo emocional y el reconocimiento de los logros por parte de estos miembros cercanos del entorno pueden fortalecer significativamente la autovaloración del atleta. Por el contrario, la crítica excesiva o la falta de apoyo pueden socavarla.

Fueron evidentes durante el estudio, a partir de la observación directa del comportamiento de los atletas que cada quien es único/a, y este es un elemento clave a tener en cuenta y recordar, por lo que las técnicas pueden adaptarse según sus necesidades y personalidad de cada cual, aspectos sustentados en las tesis de Arias (1998).

La consistencia y la práctica son clave para el éxito en el entrenamiento psicológico. De otra parte, corroboramos que la visualización en el deporte es una herramienta poderosa que se utiliza para mejorar el rendimiento y la preparación mental de los y las atletas.

A continuación, se explica cómo aplicar, algunos de los hallazgos encontrados:

- Es importante infundir ánimo, que se visualicen en aras de la ejecución perfecta, porque si él o la deportista imagina con detalle la ejecución ideal de una habilidad específica, con ello refuerza la confianza y ayuda a automatizar los movimientos correctos durante la competición.

- En el caso de visualizar el escenario de competición, imaginándose en el entorno de la competición lleno, los rivales, el público, entre otros factores propios y típicos, con ello reduce la ansiedad y se prepara mentalmente para enfrentar situaciones reales.

- Cuando visualiza la superación de obstáculos, y lo hace desde la resolución exitosa de desafíos, como recuperarse en caso de no ser exitoso o adaptarse a una táctica rival, eso le ayuda a mantener la concentración y la determinación.

- Visualización del Control de Emociones, Los/as deportistas practican manejar sus emociones en situaciones de alta presión; Imaginan mantener la calma, la confianza y la concentración incluso bajo estrés.

- Visualización de la recuperación de lesiones, pues en caso de que el atleta resulte lesionado, deberá visualizarse en franca recuperación, lo que acelera el proceso, si se imaginan sanos/as, fuertes y listos/as para volver al juego.

Debe recordarse que la visualización requiere práctica constante y atención plena. Al aplicar estas técnicas, los atletas o equipos de ellos, pueden mejorar su rendimiento y fortalecer su cohesión, a partir del entrenamiento psicológico desde la autovaloración como factor clave en el rendimiento deportivo.

Una comparación con estudios previos y nuestros hallazgos son consistentes con los de García (2018b), referido a las características motivacionales y autovaloración parcial de rendimiento de boxeadores cubanos, en cuanto a la relación entre experiencia y autovaloración. Sin embargo, a diferencia de con otros deportes de combate, no encontramos una tendencia general a la sobrevaloración en nuestros atletas jóvenes y su rendimiento deportivo.

Consideramos algunas implicaciones prácticas, a partir de estos resultados, que sugieren la necesidad de implementar estrategias específicas para desarrollar una autovaloración adecuada en atletas de alto rendimiento. Algunas recomendaciones incluyen:

1. Incorporar ejercicios de autoevaluación regular en el entrenamiento.
2. Proporcionar retroalimentación constante y precisa sobre el desempeño.
3. Fomentar un ambiente que promueva la autorreflexión y el crecimiento personal.

Por otro lado, el establecimiento y logro de metas en el deporte de alto rendimiento, aunque sean desafiantes pero alcanzables, crean un ciclo positivo donde se refuerza la autovaloración, y a su vez motiva al atleta a perseguir metas más ambiciosas, que no sucede de igual manera, ni se perciben del mismo modo en deportes de equipo y en deportes individuales. Existen diferencias, porque tiende a estar más directamente ligada al rendimiento personal, también se ve influenciada por la dinámica grupal y el rol del atleta dentro del equipo. Los deportistas de equipo deben equilibrar su autovaloración individual con su contribución al colectivo.

Las principales limitaciones de este estudio incluyen el tamaño relativamente pequeño de la muestra y su especificidad a un solo deporte, a pesar de las comparaciones con otros deportes de combate, como el boxeo, limitaciones que investigaciones futuras deben abordar para aumentar la generalización de los resultados.

Conclusiones

La autovaloración emerge como un factor crítico en el rendimiento deportivo de atletas de alto nivel. Una autovaloración adecuada no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye al

La autovaloración como factor clave en el rendimiento deportivo: un análisis integral en atletas de alto rendimiento

A autoestima como fator-chave no desempenho desportivo: uma análise abrangente em atletas de alto rendimento.

Self-worth as a key factor in sports performance: a comprehensive analysis in high performance athletes

desarrollo integral del atleta como persona. La adecuación de la autovaloración está asociada a los rendimientos de los taekwondistas estudiados, es decir, los deportistas que se destacan en el entrenamiento y la competencia muestran una mejor adecuación auto valorativa, poseen una mayor exigencia al autovalorarse y manifiestan un nivel superior de perfección en la ejecución de la técnica del ejercicio, así como un alto autoconocimiento de las cualidades deportivas más desarrolladas.

Los deportistas que se auto valoran inadecuadamente por subvaloración o sobrevaloración, alcanzan los más bajos rendimientos y poseen un pobre conocimiento de las cualidades deportivas que caracterizan su deporte.

Este estudio proporciona evidencia empírica sobre la importancia de la autovaloración en el Taekwondo de alto rendimiento y ofrece valiosas interioridades para psicólogos deportivos y entrenadores. Se recomienda la implementación de programas específicos para el desarrollo de la autovaloración como parte integral de la preparación psicológica de los atletas.

Referencias

Abalde y Pinos. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 109-113.

<https://portalcientifico.universidadeuropea.com/documentos/5f92246b29995257a67106aa>

Arias Herrera, H. (1998). *La anticipación en Psicología*. España. Servicios de publicaciones.

Cañizares Hernández. M. (2001). *Selección de temáticas. Psicología del Deporte*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana.

Domínguez, L. (2017). *¿Qué es la personalidad?* Material de trabajo inédito.

Fernández Soto, J.E. (2022). El entorno personológico del comportamiento y su influencia en el rendimiento deportivo del competidor de Taekwondo. *Revista científica Pensar y Crecer*, I(1), 22-30. <https://drive.google.com/file/d/1fA2ppnVQGisi9L4RN9qmjNSAc89fttcX/view>

Fernández Soto, J.E. (2009). *Estudio de la autovaloración, autoeficacia y motivos deportivos en atletas juveniles de Taekwondo de Las Tunas*. [Tesis presentada en opción del grado académico de Máster en Psicología del Deporte, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo. La Habana].

Fernández Soto, J.E. (2009). La categoría sujeto psicológico y su relación con la personalidad. Influencia en el trabajo del psicólogo deportivo. *Efdeportes.com*, 14(131). <https://www.efdeportes.com/efd131/la-categoria-sujeto-psicologico-influencia-psicologo-del-deporte.htm>

Fernández Soto, J.E. (2016). Procedimiento para determinar las cualidades de éxito en los taekwandokas. III Jornada Científica Nacional. *EVENHOCK 2016*.

- García Carballido, L.G. (2018). *Características motivacionales y autovaloración parcial de rendimiento de boxeadores cubanos*. [Trabajo de diploma, UCCF. Manuel Fajardo Habana]-
- García Carballido, L.G. (2018). Problemas epistemológicos de la Psicología Deportiva en Cuba. *Taller epistemológico de psicología del deporte*. Instituto de Medicina Deportiva. La Habana
- García Carballido, L.G. (2007). *Conferencias teorías cognitivos social de Bandura*. Instituto Superior de cultura Física Manuel Fajardo. La Habana.
- González Rey, F. (1983). *Psicología de la personalidad*. La Habana. Pueblo y Educación.
- González Rey, F. (2018). El problema del sujeto en la teoría de la personalidad. *Tercer encuentro de Psicología Marxista y Psicoanálisis*. Universidad de La Habana.
- González Rey, F. (2019). Teoría da subjetividade e Educação. *Revista Obtchenie*, 3, p.13-33.
- Jeffers Duarte, B., Ruiz García, Y., y Smith Batson, M. de la C. (2023). Contextualización pedagógica y didáctica de la Educación Física escolar. *Didáctica Y Educación*, 14(1), 189–217.
<https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1527>
- Loehr, L. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. México. Paneta.
- Pedroso Martínez, C. A., González, A. M. y Fernández, J. E. (2017). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo del taekwondo*. Académica Española.
- Vigotsky, L. (1987). *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. Ciencia y Técnica.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses

Declaración de contribución de autoría

Juana Elena Fernández Soto: Conceptualización: Conceptualización, Investigación, Metodología, Administración del proyecto, Adquisición de fondos, Validación, Visualización, Redacción de borrador original.

Bernardo Jeffers Duarte: Investigación, Metodología, Curación de datos, Análisis formal, Recursos.

Elsa Sevilla Martínez: Metodología, Recursos, Curación de datos, Redacción, Supervisión.