

**“Relación Entre La Cohesión Grupal, La Autoconfianza
Deportiva Y La Regulación Emocional En Futbolistas Adolescentes
Varones En Clubes De Alto Rendimiento.”**



Alumna: Ivana Gendler (183223)

Facultad: Humanidades

Carrera: Licenciatura en Psicología

Tutor/a de tesis: Lucila Pegassano

Año académico: 2025

Firma:

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad de Belgrano, institución que me abrió sus puertas y me brindó el espacio para formarme, aprender y crecer a lo largo de estos años. Un lugar que no solo representó un ámbito académico, sino también un espacio de encuentro, descubrimiento y experiencias que marcaron profundamente mi recorrido personal y profesional. Haber transitado esta etapa en un entorno tan enriquecedor fue, sin dudas, un verdadero privilegio.

Agradezco también especialmente a mi tutora, Lucila Pegassano, por su acompañamiento a lo largo del proceso de elaboración de esta tesis. Su guía, su dedicación y su compromiso fueron pilares claves para que este trabajo pudiera tomar forma. Gracias por su tiempo, por sus aportes y por haberme acompañado con tanta predisposición y generosidad en cada etapa de este recorrido.

Quiero agradecer profundamente a mis amigas de la facultad, con quienes compartí gran parte de este camino. Estudiar juntas, acompañarnos en los momentos de mayor exigencia y celebrar cada logro hizo que esta etapa fuera, sin dudas, una experiencia hermosa que quedará siempre en mi corazón. Sin ellas, este recorrido definitivamente no hubiera sido el mismo.

A mis padres, quienes son el origen de todo lo que soy. A mi papá, que ya no está físicamente, pero cuya presencia siento todos los días. Sé que, desde donde esté, me acompaña y sigue siendo uno de los motores más importantes de mi vida. Su trabajo como periodista deportivo despertó en mí, desde muy chica, una mirada especial hacia el deporte, que hoy también se refleja en el tema de esta tesis. A mi mamá, por su compañía única e incondicional. Por estar siempre presente, por sostenerme en cada etapa de mi vida, por interesarse genuinamente por todo lo que hago, por motivarme y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Su apoyo constante, su amor y su fortaleza fueron fundamentales para que pudiera llegar hasta acá.

A mi hermana, por acompañarme desde que tengo memoria, por su amor incondicional y su presencia y calidez constante en mi vida.

A mi novio, por su paciencia, su apoyo y por estar a mi lado durante todo este proceso, acompañándome y sosteniéndome en cada etapa.

Y finalmente, a mis amigas de toda la vida, quienes han estado presentes mucho antes de este camino académico y continúan siendo un sostén fundamental en mi vida. Ellas, que siempre me recuerdan la gran psicóloga que seré. Su amistad, su cariño y su presencia constante son un regalo invaluable.

A todos ellos, gracias. Porque cada uno, a su manera, forma parte de lo que hoy soy y de este camino que hoy alcanza uno de sus momentos más importantes, y que al mismo tiempo representa el inicio de todo lo que aún queda por construir.

Índice

Agradecimientos.....	2
Índice.....	4
Resumen.....	6
Introducción.....	7
Presentación.....	7
Alcances y relevancias de la investigación.....	7
Planteamiento del problema.....	9
Formulación del problema de investigación.....	9
Pregunta de investigación.....	10
Objetivos.....	10
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
Marco Teórico.....	11
1. Psicología del deporte: delimitación conceptual.....	11
2. Enfoque cognitivo-conductual en la psicología del deporte.....	11
3. Variables psicológicas en el deporte desde el enfoque cognitivo-conductual.....	12
3.1. Autoconfianza deportiva.....	12
3.2. Regulación emocional en contextos competitivos.....	12
4. Procesos grupales en deportes colectivos.....	13
4.1. Cohesión grupal: definición y dimensiones.....	13
4.2.. Eficacia Colectiva.....	14
5. Marco teórico de la adolescencia: psicología del desarrollo y enfoque psicosocial.....	14
5.1 Adolescencia: definición, características psicológicas y deporte formativo.....	14
Estado del arte.....	15
Antecedentes.....	18
Desarrollo Metodológico.....	20
Hipótesis.....	20
Tipo de investigación.....	20
Muestra.....	20
Instrumentos.....	20
1. Cuestionario de cohesión grupal.....	22
2. Cuestionario de autoconfianza deportiva.....	22
3. Cuestionario de regulación emocional.....	22
Procedimiento.....	22
Resguardos éticos.....	23
Resultados.....	24
Análisis Descriptivo de los resultados.....	24
a. Escala de cohesión grupal.....	24
b. Escala de autoconfianza.....	26
c. Escala de regulación emocional.....	28
Análisis Interpretativo.....	31
a. Correlación de escala de cohesión grupal.....	31

b. Correlación de escala de autoconfianza.....	32
c. Correlación de escala de regulación emocional.....	33
d. Integración entre cohesión grupal, autoconfianza deportiva y regulación emocional.....	35
Discusión.....	37
Conclusión.....	39
Referencias Bibliográficas.....	41
Anexos.....	45
Apéndice A.....	45
Apéndice B.....	49
Apéndice C.....	53

Resumen

En deportes colectivos, el desempeño de los equipos se construye a partir de la interacción de múltiples factores que atraviesan la experiencia de los deportistas.

La investigación realizada adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, no probabilístico, de diseño no experimental y transversal. Se buscó examinar la relación entre la cohesión grupal, la autoconfianza deportiva y la regulación emocional en futbolistas adolescentes varones que participan en clubes de alto rendimiento. La muestra estuvo conformada por 62 futbolistas varones adolescentes, quienes respondieron un cuestionario de autoinforme elaborado para evaluar dichas variables de interés. Los datos fueron analizados, permitiendo observar los niveles de cada variable y examinar su relación dentro del contexto deportivo.

Los resultados sugieren una inclinación general hacia percepciones favorables en las tres dimensiones estudiadas. El análisis conjunto sugiere que la experiencia grupal dentro del equipo se encuentra vinculada con la forma en que los jugadores perciben sus capacidades y gestionan sus estados emocionales durante la competencia. Es consecuencia, la cohesión grupal se presenta como un componente relevante no solo para el funcionamiento colectivo, sino también para el desarrollo de recursos psicológicos individuales en el deporte formativo.

Se concluye que abordar de manera integrada los procesos grupales e individuales permite ampliar la comprensión del rendimiento deportivo en adolescentes, destacando el papel del equipo como un contexto significativo en la construcción de la autoconfianza y la regulación emocional.

Palabras clave: psicología del deporte, cohesión grupal, autoconfianza, regulación emocional, fútbol adolescente, alto rendimiento.

Introducción

Presentación

En el campo de la psicología del deporte y del ejercicio, el foco se orienta al análisis de los procesos que intervienen en la experiencia deportiva, considerando las conductas de los individuos en contextos de actividad física y su interacción con distintas variables psicológicas (Weinberg & Gould, 2018). En este marco, la práctica deportiva se configura como un fenómeno complejo y multidimensional, en el que interactúan dimensiones físicas, psicológicas y sociales.

En deportes colectivos como el fútbol, esta complejidad se hace especialmente evidente, ya que el funcionamiento del equipo se encuentra estrechamente vinculado con la experiencia de sus integrantes (Carron et al., 1998). En este contexto, la cohesión grupal emerge como una dimensión central para comprender el funcionamiento de los equipos deportivos, con efectos que trascienden el plano colectivo y se vinculan con la experiencia psicológica de los deportistas (Eys & Brawley, 2018). A su vez, la autoconfianza deportiva y la regulación emocional constituyen recursos psicológicos individuales de especial relevancia en contextos de alta exigencia competitiva (Vealey & Chase, 2008; Gross & Thompson, 2007).

En conjunto, analizar la relación entre estas variables en futbolistas adolescentes varones de clubes de alto rendimiento permite avanzar en la comprensión de la experiencia psicológica en este tipo de contextos.

Alcances y relevancias de la investigación

El presente estudio cobra particular interés al centrarse en la adolescencia, etapa en la que los procesos psicológicos se encuentran en desarrollo y adquieren características específicas. En este sentido, generar conocimiento situado sobre esta población resulta especialmente valioso, en tanto contribuye a ampliar el campo de estudios enfocados en esta etapa y ofrece herramientas para pensar intervenciones más ajustadas a sus particularidades. A su vez, comprender el lugar que ocupan la autoconfianza, la regulación emocional y la cohesión grupal resulta clave, ya que constituyen dimensiones centrales de la experiencia psicológica del deportista, tanto en su vínculo con el equipo como en su vivencia individual dentro del deporte.

La relevancia del trabajo radica en aportar una mirada que contemple de manera conjunta lo grupal y lo individual dentro del contexto del fútbol de alto rendimiento en varones adolescentes. Este enfoque permite enriquecer la comprensión de los procesos psicológicos en contextos formativos, evitando abordajes aislados y favoreciendo una lectura más completa de la experiencia deportiva.

En cuanto a sus alcances, los resultados no pretenden ser generalizados, sino que se circunscriben al grupo estudiado. Sin embargo, pueden constituir un aporte interesante para profesionales del ámbito deportivo, especialmente al momento de trabajar con adolescentes, al ofrecer elementos que permiten comprender con mayor profundidad la relación entre el funcionamiento del equipo y la experiencia psicológica individual.

Planteamiento del problema

Formulación del problema de investigación

El funcionamiento psicológico en el deporte colectivo no puede comprenderse únicamente a partir de variables individuales ni exclusivamente desde la dinámica del equipo, ya que ambas dimensiones se configuran de manera simultánea en la experiencia del deportista. Esto implica que aspectos como la autoconfianza y la regulación emocional no se desarrollan solas, sino en interacción constante con un entorno grupal que organiza, sostiene y también tensiona dichas experiencias.

Esta articulación adquiere una complejidad particular durante la adolescencia, momento en el cual la construcción subjetiva se encuentra en pleno desarrollo y donde la percepción de uno mismo, la regulación emocional y la relación con los otros se ven fuertemente influenciadas por el contexto social, especialmente por el grupo de pares. En el ámbito deportivo, el equipo no solo funciona como un espacio de práctica, sino también como un escenario de validación, pertenencia y exposición. En contextos de alto rendimiento, estas condiciones se intensifican, ya que las exigencias competitivas, la evaluación constante y la presión por el desempeño conviven con procesos psicológicos aún en consolidación, configurando un entramado en el que lo grupal y lo individual se interrelacionan de manera dinámica.

En este marco, la cohesión grupal no solo se refiere al funcionamiento colectivo, sino que se relaciona con la experiencia subjetiva de los jugadores, tanto con la forma en que se perciben a sí mismos como en la regulación de sus estados emocionales.

A pesar de ello, estas dimensiones presentan una menor profundización cuando se abordan de manera integrada en población adolescente dentro de contextos deportivos específicos, lo que dificulta una comprensión más compleja de cómo se configuran estas experiencias. En función de esto, el problema de investigación se centra en indagar cómo se articulan la cohesión grupal, la autoconfianza y la regulación emocional en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, con el objetivo de avanzar en una comprensión situada de estas variables, atendiendo a las condiciones específicas en las que se configuran durante la adolescencia, entendiendo dichas relaciones desde una perspectiva no causal, sino como procesos que coexisten dentro de un mismo contexto.

Pregunta de investigación

A partir del problema planteado, la presente investigación se orienta a responder las siguientes preguntas:

1. **¿Cómo se relaciona la cohesión grupal percibida con la autoconfianza en futbolistas adolescentes pertenecientes a clubes de alto rendimiento?**

2. **¿Cómo se relaciona la cohesión grupal percibida con la regulación emocional en futbolistas adolescentes pertenecientes a clubes de alto rendimiento?**
3. **¿De qué manera la cohesión grupal se relaciona conjuntamente con la autoconfianza y la regulación emocional en futbolistas adolescentes pertenecientes a clubes de alto rendimiento?**

Objetivos

Objetivo general

Analizar y describir la relación entre la cohesión grupal, la autoconfianza y la regulación emocional en futbolistas adolescentes que se desempeñan en clubes de alto rendimiento.

Objetivos específicos

1. Describir el nivel de cohesión grupal percibido por los futbolistas adolescentes, considerando las dimensiones de cohesión social y cohesión orientada a la tarea.
2. Describir los niveles de autoconfianza deportiva y de regulación emocional en futbolistas adolescentes que se desempeñan en clubes de alto rendimiento.
3. Examinar la relación entre la percepción del funcionamiento colectivo del equipo y los niveles de autoconfianza y regulación emocional en futbolistas adolescentes.

Marco Teórico

1. Psicología del deporte: delimitación conceptual

La psicología del deporte y del ejercicio es un campo de la psicología orientado al estudio científico de las personas y sus comportamientos en contextos de actividad física y deportiva. Asimismo, analiza cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento físico y cómo la participación en el deporte impacta en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos (Weinberg & Gould, 2018).

Buceta, J. M. (1998), delimita este campo a partir de tres grandes áreas de actuación: el entrenamiento, la competición y un área de apoyo que incluye la comunicación interpersonal, la prevención y recuperación de lesiones y la dinámica grupal. Esta clasificación permite comprender que la intervención psicológica en el deporte no se restringe al momento competitivo, sino que atraviesa todo el proceso formativo del deportista

En esta línea, la American Psychological Association (APA, 2008) amplía esta concepción al definir la psicología del deporte como una disciplina que aplica conocimientos psicológicos para optimizar el rendimiento y el bienestar de los atletas, considerando así los factores sociales, del desarrollo y las interacciones que se establecen entre deportistas, entrenadores y otros actores del entorno deportivo.

De este modo, la psicología del deporte se configura como una disciplina que estudia e interviene sobre los factores psicológicos implicados en la práctica deportiva, integrando tanto la comprensión del comportamiento como su aplicación en distintos contextos. Lejos de limitarse al momento competitivo, abarca el entrenamiento y aspectos de apoyo, contemplando dimensiones individuales y sociales.

2. Enfoque cognitivo-conductual en la psicología del deporte

El análisis propuesto se enmarca dentro del enfoque cognitivo-conductual. Desde este marco, la conducta se comprende como resultado de la interacción entre pensamientos, emociones y comportamientos, mediada por la interpretación cognitiva que el individuo realiza de las distintas situaciones. Los problemas emocionales y conductuales se consideran influidos por creencias, esquemas y patrones de pensamiento, los cuales son susceptibles de modificación mediante procesos de identificación y reestructuración cognitiva (Beck, 2011).

En el ámbito de la psicología del deporte, esta perspectiva ha sido ampliamente utilizada para el estudio y abordaje de variables psicológicas relevantes, en tanto sostiene que los procesos cognitivos desempeñan un papel central en la determinación de la conducta y la experiencia emocional en contextos deportivos. En este sentido, los pensamientos y las interpretaciones adquieren un lugar fundamental en la configuración de la experiencia emocional y conductual del deportista (Weinberg & Gould, 2018).

De este modo se otorga relevancia al modo en que los deportistas interpretan y evalúan sus experiencias, entendiendo que dichas valoraciones cognitivas se vinculan directamente con variables como la autoconfianza y las estrategias de afrontamiento frente al estrés. Esto permite analizar cómo estos procesos se asocian con cambios en la conducta en contextos deportivos (Weinberg & Gould, 2018).

3. Variables psicológicas en el deporte desde el enfoque cognitivo-conductual

3.1. Autoconfianza deportiva

La autoconfianza deportiva se define como la creencia del deportista en su capacidad para ejecutar con éxito las habilidades necesarias para rendir adecuadamente en situaciones competitivas (Vealey, 2001). Este constructo no constituye un rasgo estable, sino una expectativa dinámica, la cual está influida por la experiencia, el contexto y las demandas específicas de la situación.

Weinberg y Gould (2018) señalan que la autoconfianza se vincula con la percepción realista de competencia para afrontar las exigencias del entrenamiento y la competencia. En el alto rendimiento, su carácter es multidimensional, incluyendo la confianza en las capacidades físicas, en la toma de decisiones tácticas y en la habilidad para responder eficazmente ante situaciones adversas.

A su vez, la autoeficacia constituye un componente central en el desarrollo de la autoconfianza. Según la teoría propuesta por Bandura (1997), refiere a la creencia que posee un individuo acerca de su capacidad para enfrentar situaciones específicas y así alcanzar determinados objetivos. Estas creencias influyen directamente en el comportamiento, las metas que se establecen y el nivel de esfuerzo y persistencia ante los desafíos.

Además, la autoeficacia se construye a partir de diversos factores, entre los que se destacan las experiencias previas de éxito o fracaso, la observación de modelos, la persuasión verbal y los estados emocionales, los cuales pueden fortalecer o debilitar la percepción de eficacia personal (Bandura, 1997).

Estos elementos adquieren especial relevancia en el contexto deportivo, donde la retroalimentación constante, la comparación con otros y la evaluación del rendimiento inciden en la construcción de dichas creencias. Desde el enfoque cognitivo-conductual, estas creencias influyen directamente en la interpretación de las demandas deportivas y en la conducta frente a la competencia (Beck, 2011). De este modo, la autoconfianza se vincula estrechamente con los procesos de pensamiento, en tanto las creencias acerca de la propia capacidad pueden facilitar o interferir en el rendimiento.

Durante la adolescencia, la autoconfianza resulta especialmente sensible debido a los procesos de construcción del autoconcepto y a la influencia de la evaluación externa (Papalia & Martorell, 2017). En contextos de clubes de alto rendimiento, la competencia interna y la búsqueda de la titularidad pueden generar variaciones en la percepción de competencia del joven futbolista.

Vealey y Chase (2008) señalan que una autoconfianza más estable se consolida cuando el deportista fundamenta sus creencias en fuentes controlables, como el esfuerzo y la preparación, en lugar de basarse exclusivamente en los resultados.

3.2. Regulación emocional en contextos competitivos

La regulación emocional se conceptualiza como el conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que experimentan, en el momento en que estas surgen y en la forma en que son vivenciadas y expresadas (Gross, 1998).

Desde el Modelo Procesual, la regulación puede implicar la selección o modificación de la situación, el control atencional, la reevaluación cognitiva y la modulación de la respuesta emocional (Gross, 2007).

Desde el enfoque cognitivo-conductual, estos procesos se consideran modificables a partir del trabajo sobre las interpretaciones cognitivas (Beck, 2011). En este marco, las emociones se encuentran estrechamente vinculadas a la forma en que los individuos interpretan las situaciones, por lo que la regulación emocional puede abordarse a través de la identificación y reestructuración de pensamientos disfuncionales.

En el deporte competitivo, la regulación emocional adquiere una relevancia particular debido a las características propias del contexto, que incluyen situaciones de alta exigencia, presión por el rendimiento y exposición a la evaluación constante. La teoría de las Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 2000) sostiene que cada deportista posee un perfil emocional particular en el que determinados niveles de activación favorecen su desempeño.

En el fútbol formativo de élite, la incertidumbre del resultado y la presión por el rendimiento pueden intensificar la activación emocional. Una regulación inadecuada puede afectar la atención y la toma de decisiones bajo presión (Lane et al., 2012).

4. Procesos grupales en deportes colectivos

4.1. Cohesión grupal: definición y dimensiones

Carron, Widmeyer y Brawley (1998) definen la cohesión grupal como un proceso dinámico el cual se construye y modifica a lo largo del tiempo, que se manifiesta en la tendencia de un grupo a mantenerse unido para alcanzar metas y satisfacer necesidades de sus miembros. En esta línea, la cohesión se configura como un proceso que involucra tanto aspectos vinculados al logro de objetivos como dimensiones afectivas relacionadas con los vínculos interpersonales dentro del equipo.

Se trata de un constructo multidimensional que comprende la cohesión de tarea y la cohesión social (Carron et al., 1998).

La cohesión de tarea refiere al grado en que los miembros del grupo trabajan de manera coordinada, organizada y comprometida para alcanzar objetivos comunes. Implica la adhesión a las metas del equipo, la responsabilidad compartida por el rendimiento, el funcionamiento eficaz y la disposición a colaborar en función del resultado colectivo. (Carron et al., 1998)

Por su parte, la cohesión social alude a la calidad de las relaciones interpersonales entre los miembros del equipo, así como al sentido de pertenencia, afinidad y cercanía emocional que se establece entre ellos (Carron et al., 1998). Esta dimensión incluye aspectos tales como el apoyo mutuo,

la confianza, la empatía y la satisfacción derivada de formar parte del grupo. A diferencia de la cohesión de tarea, que se orienta principalmente al logro de resultados, la cohesión social se vincula con la experiencia subjetiva de los integrantes, la satisfacción, compromiso y con el clima emocional que se genera dentro del equipo.

Dentro de la misma línea, Weinberg y Gould (2018) destacan que la cohesión en el deporte se ve influida por factores como el liderazgo, la comunicación y la claridad de roles. Es por eso que, un liderazgo adecuado puede favorecer la organización del equipo, la definición de objetivos y la resolución de conflictos, mientras que una comunicación efectiva permite coordinar acciones, expresar necesidades y fortalecer los vínculos interpersonales. A su vez, la claridad de roles contribuye a que cada integrante comprenda su función dentro del equipo, lo que reduce la incertidumbre y favorece el compromiso con las metas colectivas.

4.2. Eficacia Colectiva

Bandura (1997) define la eficacia colectiva como la convicción compartida de un grupo respecto de su capacidad conjunta para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar una determinada meta. En deportes colectivos, esta creencia se construye a partir de la interacción entre los miembros y del funcionamiento grupal.

Feltz et al. (2008) señalan que la percepción de eficacia colectiva se asocia con mayor persistencia, establecimiento de metas más exigentes y afrontamiento adaptativo del estrés competitivo. Asimismo, la cohesión de tarea ha sido señalada como un antecedente relevante de la eficacia colectiva, dado que un equipo coordinado y comprometido fortalece la percepción compartida de competencia. En esta línea, cohesión y eficacia colectiva constituyen procesos grupales diferenciados pero conceptualmente interrelacionados en el funcionamiento de los equipos deportivos.

5. Marco teórico de la adolescencia: psicología del desarrollo y enfoque psicosocial

La adolescencia es abordada en el presente trabajo desde el marco de la psicología del desarrollo, particularmente desde el enfoque psicosocial. Este enfoque concibe la adolescencia como una etapa evolutiva normativa caracterizada por transformaciones cognitivas, emocionales y sociales, en la cual se intensifica el proceso de construcción de la identidad personal (Papalia & Martorell, 2017).

Desde la teoría psicosocial del desarrollo, Erikson (1968) plantea que este período se organiza en torno a la crisis de identidad y la confusión de roles. La resolución adecuada de esta crisis permite la consolidación de un sentido relativamente estable del yo, mientras que las dificultades pueden derivar en inestabilidad identitaria (Erikson, 1982).

5.1 Adolescencia: definición, características psicológicas y deporte formativo

La adolescencia constituye una etapa del ciclo vital caracterizada por transformaciones cognitivas, emocionales y sociales, entre las que se destacan el desarrollo del pensamiento abstracto, la

reorganización del autoconcepto y la exploración de roles personales y sociales (Papalia & Martorell, 2017). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), este período se extiende aproximadamente entre los 10 y los 19 años.

Durante esta etapa, la sensibilidad a la evaluación externa y la búsqueda de reconocimiento adquieren especial relevancia, lo que puede incidir en la percepción de competencia y en la estabilidad de la autoconfianza (Erikson, 1982). En el contexto del fútbol formativo de élite, estas características evolutivas se entrelazan con demandas propias del alto rendimiento. Fletcher et al. (2006) definen dichas demandas como exigencias contextuales que actúan como fuentes de estrés y requieren estrategias de afrontamiento psicológico.

En etapas avanzadas del desarrollo deportivo, caracterizadas por una práctica intensiva orientada al rendimiento competitivo, la presión se vincula con la percepción de evaluación constante y con consecuencias significativas asociadas al desempeño (Baumeister, 1984). En trayectorias de especialización temprana, entendida como la dedicación intensiva a una única disciplina deportiva desde edades tempranas, la exposición prolongada a estas exigencias puede incrementar el riesgo de estrés sostenido y burnout (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009).

Por último el desarrollo deportivo del adolescente ocurre dentro de un entramado social compuesto por familia, pares y club. Estos contextos influyen en la trayectoria formativa y en la experiencia psicológica del deportista (Wylleman & Lavallee, 2004; Knight & Holt, 2014), constituyendo el marco en el que se configuran las variables psicológicas individuales y grupales abordadas en el presente estudio.

Estado del arte

Dentro de las investigaciones recientes de la psicología del deporte, es posible observar como la cohesión grupal ha comenzado a conceptualizarse no solo como un factor organizador del funcionamiento deportivo colectivo, sino también como una variable que se asocia con la experiencia emocional, relacional y subjetiva de los deportistas, particularmente en contextos de alta exigencia competitiva.

El estudio realizado por Díez Soler (2024) analiza empíricamente la relación entre la cohesión de equipo y diversos indicadores de bienestar psicológico en adolescentes que practican deportes colectivos. La investigación se apoya en el modelo multidimensional de cohesión, diferenciando entre atracción individual al grupo e integración grupal, tanto en sus componentes sociales como de tarea. El bienestar psicológico es evaluado a través de indicadores vinculados al funcionamiento social, la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva, así como la percepción de pérdida de confianza y autoestima.

Los resultados muestran que los adolescentes evaluados presentan, en general, niveles

elevados de cohesión grupal, especialmente en las dimensiones asociadas a la atracción individual hacia el grupo. Además, se registran bajos niveles de ansiedad y depresión, junto con mayores puntuaciones en funcionamiento social. Los análisis correlacionales evidencian asociaciones positivas de leve a moderada entre cohesión y funcionamiento social, así como relaciones negativas de baja intensidad entre cohesión y sintomatología ansiosa. Los análisis de regresión indican que las dimensiones de atracción individual al grupo, social y de tarea, son las únicas que presentan relaciones significativas con el funcionamiento social, sugiriendo que la percepción subjetiva de pertenencia y compromiso con el equipo constituye un factor clave relevante para el bienestar psicológico adolescente (Díez Soler, 2024).

De manera complementaria, López-Gajardo et al. (2023a) profundizan en el análisis de los procesos grupales en deportes colectivos al examinar la relación entre cohesión grupal y resiliencia de equipo en contextos competitivos. A través de un diseño transversal y correlacional, y con una muestra amplia de deportistas sub-18 y senior (los cuales fueron principalmente futbolistas), los autores abordan la cohesión desde su carácter multidimensional. Los resultados evidencian asociaciones significativas entre cohesión grupal y resiliencia de equipo, destacándose especialmente el peso de las dimensiones orientadas a la tarea. En particular, los equipos con mayores niveles de cohesión en torno a los objetivos deportivos y al trabajo conjunto presentan una mayor capacidad colectiva para afrontar situaciones de presión y adversidad. Los hallazgos sugieren que la cohesión orientada a la tarea actúa como predictor significativo de la resiliencia grupal, reforzando la idea de que el compromiso compartido con las metas deportivas resulta especialmente determinante en contextos competitivos exigentes (López-Gajardo et al., 2023).

En el ámbito específico del fútbol formativo, el estudio de Pérez Cáceres et al. (2021) constituye un aporte relevante al analizar la relación entre cohesión grupal y ansiedad competitiva en futbolistas de iniciación. La investigación, desarrollada con una muestra de varios jugadores varones pertenecientes a un club deportivo, evidencia una relación inversa entre cohesión y ansiedad competitiva, particularmente en su componente cognitivo asociado a la preocupación. El estudio permitió dar cuenta que los jugadores que perciben mayores niveles de integración grupal orientada a la tarea presentan menores niveles de ansiedad. Los análisis muestran que la integración grupal centrada en la tarea constituye el principal predictor de la disminución de la ansiedad competitiva, lo que sugiere que sentirse parte de un equipo estructurado y organizado favorece una mayor seguridad psicológica en futbolistas jóvenes (Pérez Cáceres et al., 2021).

En un estudio cualitativo, López-Gajardo et al. (2023), a partir de entrevistas semiestructuradas realizadas a deportistas con experiencia en Primera y Segunda División, se evidencia que la cohesión grupal emerge de manera consistente como uno de los factores más relevantes asociados al éxito colectivo. Los participantes describen la cohesión no sólo como un buen clima interpersonal, sino como una forma de funcionamiento colectivo que permite sostener el esfuerzo, afrontar la exigencia competitiva y resolver conflictos internos. Asimismo, se destaca el rol del entrenador, la justicia percibida y la estabilidad del grupo a lo largo del tiempo como elementos que inciden en la consolidación de la

cohesión.

En relación con la autoconfianza, González (2021) analiza su vínculo con la ansiedad y con las estrategias de afrontamiento en jugadores y jugadoras juveniles de fútbol de salón. La autoconfianza es concebida como un recurso psicológico dinámico que influye en la vivencia subjetiva de la competencia. Se observa que mayores niveles de autoconfianza se asocian con menores niveles de ansiedad y con un mayor uso de estrategias de afrontamiento positivo, mientras que niveles bajos se vinculan con estrategias de evitación y focalización en el error. El estudio destaca además que, durante la adolescencia, la autoconfianza se encuentra especialmente influida por la percepción de preparación y por el establecimiento de metas realistas.

Complementariamente, Russo et al. (2024) analizan cualitativamente cómo jóvenes deportistas conceptualizan la autoconfianza y qué factores influyen en su desarrollo. Los resultados muestran que la autoconfianza es descrita tanto desde una dimensión cognitiva, vinculada a la creencia en las propias capacidades, como desde una dimensión conductual, asociada a la ejecución eficaz y al logro de objetivos. A su vez, se evidencia la influencia significativa del entorno social, particularmente de los compañeros de equipo y del entrenador, así como el uso de estrategias como el autodiálogo positivo y las rutinas de preparación para fortalecer esta variable psicológica.

En relación con la regulación emocional, Romero Ubillús y Roca Rodríguez (2025) analizan su vínculo con la autoeficacia en futbolistas en etapa de desarrollo deportivo. Los resultados muestran una relación negativa de baja intensidad entre ambas variables, lo que sugiere que podrían evolucionar de manera relativamente independiente durante la adolescencia. Los autores advierten que el uso predominante de estrategias basadas en la supresión emocional podría afectar recursos cognitivos implicados en el desempeño, e identifican la influencia potencial de factores contextuales como el liderazgo del entrenador y el clima motivacional.

En complemento, Aulia et al. (2025) analizan la eficacia del autodiálogo positivo como intervención psicológica orientada a mejorar la autoconfianza, la regulación emocional y la motivación en deportistas adolescentes. Dentro de su estudio se observan mejoras significativas en regulación emocional y autoconfianza, aportando evidencia empírica acerca de la posibilidad de entrenar sistemáticamente estas competencias psicológicas durante la adolescencia deportiva.

En conjunto, los estudios revisados permiten observar que la cohesión grupal, la autoconfianza y la regulación emocional constituyen dimensiones relevantes en el funcionamiento psicológico de los deportistas, particularmente en contextos de deporte colectivo. La evidencia señala que estas variables no solo se vinculan con el rendimiento, sino también con la forma en que los jóvenes experimentan, interpretan y afrontan las demandas propias de la competencia.

Al mismo tiempo, los hallazgos ponen de manifiesto que dichas variables no operan de manera aislada, sino que se configuran en interacción con el entorno deportivo, donde el equipo, los compañeros y los entrenadores adquieren un papel central. En relación con lo planteado, el deporte formativo aparece como un espacio en el que se entrelazan procesos de desarrollo psicológico con exigencias

competitivas, generando dinámicas que pueden favorecer tanto el crecimiento como la vulnerabilidad de los deportistas.

En este marco, comprender cómo se articulan los procesos grupales con las experiencias individuales permite avanzar hacia una mirada más integral del deporte formativo, que contemple no solo el rendimiento, sino también la experiencia subjetiva de los jóvenes deportistas, especialmente en la adolescencia, etapa en la que la construcción de recursos psicológicos se encuentra en pleno desarrollo.

Antecedentes

En las últimas décadas, el estudio del rendimiento deportivo ha incorporado de manera creciente el análisis de factores psicológicos y psicosociales, ampliando la comprensión del desempeño más allá de las variables físicas y técnicas. En este contexto, la cohesión grupal, la autoconfianza y la regulación emocional fueron progresivamente identificadas como constructos relevantes para comprender el funcionamiento del deportista en contextos competitivos, especialmente en deportes colectivos y en etapas formativas, donde las demandas del rendimiento se combinan con procesos evolutivos propios de la adolescencia.

Carron et al. (1985) desarrollaron el modelo multidimensional de cohesión y validaron empíricamente su estructura en equipos deportivos, estableciendo las bases para su medición posterior. Investigaciones posteriores evidenciaron asociaciones significativas entre cohesión y rendimiento en deportes colectivos, mostrando que equipos con mayores niveles de cohesión se asociaban con mejores resultados competitivos (Carron et al., 2002).

García Calvo et al. (2008) analizaron la relación entre variables motivacionales y cohesión grupal en futbolistas adolescentes federados. Se evidencio que la cohesión se asocia positivamente con climas motivacionales orientados a la tarea y con mayores niveles de autodeterminación, mientras que los climas centrados en el ego se relacionaron negativamente con la cohesión. Asimismo, la autodeterminación actuó como variable mediadora entre orientaciones motivacionales y cohesión, evidenciando la interrelación entre procesos motivacionales y dinámicas grupales en contextos formativos.

Otros estudios en deportes colectivos señalaron que equipos con mayores niveles de cohesión presentan mejor coordinación, mayor cooperación y mayor capacidad para afrontar situaciones adversas durante la competencia (Heuzé et al., 2006; Carron et al., 2002). En particular, se observó que la cohesión orientada a la tarea se relaciona con una mayor claridad de roles y una mejor comunicación intra equipo, variables que resultan fundamentales en disciplinas de alta exigencia táctica como el fútbol. Estos antecedentes reforzaron la idea de que la cohesión constituye un recurso colectivo que impacta en la eficacia grupal más allá de las habilidades individuales.

En relación con la autoconfianza, Jones y Swain (1992) encontraron que niveles más elevados de autoconfianza se asocian con una interpretación más facilitadora de la ansiedad competitiva.

Específicamente, los deportistas con mayor autoconfianza tienden a percibir los síntomas de activación fisiológica como compatibles con el rendimiento y no como señales de incapacidad, reduciendo así la interferencia cognitiva durante la competencia. De manera convergente, Craft et al. (2003), en un metaanálisis sobre ansiedad y rendimiento deportivo, hallaron una relación negativa entre autoconfianza y ansiedad cognitiva y somática, reforzando la idea de que la autoconfianza actúa como variable moduladora de la experiencia ansiosa en contextos competitivos.

En población juvenil, Guillén y Sánchez (2009) señalaron que adolescentes con mayor autoconfianza presentan un afrontamiento más adaptativo de la competencia, mayor persistencia ante el error y menor interferencia de pensamientos negativos en el rendimiento.

En cuanto a la regulación emocional, los trabajos de Gross (1998) y Gross y Thompson (2007) establecieron un marco empírico para el análisis de estrategias de regulación, distinguiendo entre estrategias más adaptativas (como la reevaluación cognitiva) y otras potencialmente desadaptativas (como la supresión emocional), en función de sus efectos sobre el bienestar y el funcionamiento psicológico. En el marco deportivo, Lane et al. (2012) evidenciaron que el uso predominante de estrategias consideradas más adaptativas se asocia con un mejor afrontamiento del estrés competitivo, una mayor estabilidad emocional durante la competencia y una interpretación más funcional de los estados afectivos previos al rendimiento.

Dentro de la misma línea, Campo et al. (2016) señalaron que en adolescentes deportistas la regulación emocional se encuentra en proceso de consolidación y resulta especialmente sensible al clima social y motivacional del entorno deportivo. Los autores destacan, que el acompañamiento del entrenador, el estilo de liderazgo y la percepción de apoyo del equipo pueden favorecer el desarrollo de estrategias de regulación más eficaces, mientras que contextos altamente punitivos o centrados exclusivamente en el resultado pueden potenciar respuestas emocionales desadaptativas.

Estos hallazgos, resultaron claves para el inicio de la articulación y foco sobre la relevancia del contexto grupal en la configuración de los procesos emocionales durante la adolescencia deportiva, especialmente en deportes colectivos donde la dinámica interpersonal ocupa un lugar central.

Desarrollo Metodológico

Hipótesis

A mayor cohesión grupal en futbolistas adolescentes varones de clubes de alto rendimiento, mayores niveles de autoconfianza y de regulación emocional en contextos deportivos.

Tipo de investigación

El abordaje metodológico se organiza a partir de un enfoque descriptivo y correlacional, en el cual se examinó la asociación entre las variables de cohesión grupal, autoconfianza y regulación emocional sin implicar relaciones de causa-efecto, y orientado a analizar dichas variables.

En este sentido, presenta un carácter transversal, donde la información de los participantes se obtiene en un determinado momento y así analizar las variables de dicho modo.

A su vez, se inscribe en una investigación cuantitativa de tipo no experimental, basada en la recolección y análisis de datos numéricos obtenidos mediante instrumentos de medición, sin intervenir ni modificar las variables.

En este marco, es importante señalar que los resultados obtenidos no pretenden ser generalizados a la población total de futbolistas adolescentes, ya que la muestra, además de ser no probabilística, lo cual implica que los participantes no fueron seleccionados al azar, fue analizada mediante instrumentos de elaboración propia. No obstante, en el caso de la cohesión grupal, la construcción de la escala se basó en un instrumento validado como el Cuestionario de Ambiente Grupal (GEQ), adaptando sus dimensiones al contexto específico del estudio. En consecuencia, los hallazgos deben interpretarse en términos exploratorios y circunscriptos al grupo analizado.

Muestra

Participaron en el estudio 62 futbolistas adolescentes varones, con edades comprendidas entre los 13 y 18 años, que se desempeñan en clubes de alto rendimiento.

Para la selección de la muestra, se consideraron los siguientes criterios: encontrarse dentro del rango etario mencionado, ser jugador de fútbol masculino en un club de alto rendimiento y participar de manera activa en entrenamientos y competencias oficiales.

Finalmente, la conformación de la muestra respondió a un procedimiento de selección no probabilístico por conveniencia, dado que los participantes fueron incluidos en función de su accesibilidad y disponibilidad dentro del contexto del estudio.

Instrumentos

La información fue obtenida mediante cuestionarios respondidos por los propios participantes. Para ello se elaboró un instrumento de elaboración propia (ad hoc) diseñado en función de los objetivos del estudio, orientado a evaluar la cohesión grupal, la autoconfianza deportiva y la regulación emocional en futbolistas adolescentes varones pertenecientes a clubes de alto rendimiento. El instrumento constó

de 24 ítems en total, distribuidos entre dichas variables, donde 8 ítems corresponden a cohesión grupal, 8 a autoconfianza y 8 a regulación emocional. Los mismos fueron presentados mediante un formato de respuesta tipo Likert de cinco categorías, ordenadas según el grado de acuerdo: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. El cuestionario fue administrado a través de la plataforma Google Forms, lo que permitió el registro automático de las respuestas. Posteriormente, los datos fueron organizados y analizados a partir de la distribución de frecuencias y porcentajes por ítem, con el fin de identificar tendencias generales en las percepciones de los participantes respecto de las variables estudiadas.

La construcción del instrumento se fundamenta en la necesidad de adaptar el lenguaje y los contenidos al contexto específico del fútbol formativo y a las características evolutivas propias de la adolescencia, garantizando claridad conceptual, pertinencia contextual y adecuación etaria. También, con el objetivo de fortalecer la validez de contenido, los ítems elaborados fueron revisados por la tutora de la investigación, con formación en psicología del deporte, quien evaluó su adecuación conceptual en relación con las variables estudiadas, confirmando su coherencia con los constructos y objetivos del trabajo.

En lo que respecta a la dimensión de cohesión grupal, su elaboración se basó en el modelo multidimensional propuesto por Carron, Widmeyer y Brawley (1985), del cual deriva el Cuestionario de Ambiente Grupal (Group Environment Questionnaire – GEQ). En particular, se tomaron como referencia las dimensiones centrales del GEQ, integración grupal (social y orientada a la tarea) y atracción individual hacia el grupo (social y orientada a la tarea), reformulando y adaptando algunos ítems conceptualmente equivalentes al contexto del fútbol formativo adolescente.

No se utilizó el instrumento original en su versión completa, sino que se seleccionaron y adaptaron formulaciones validadas, priorizando la adecuación lingüística, contextual y evolutiva de la población bajo estudio, manteniendo coherencia con el modelo teórico de referencia.

Por su parte, las escalas de autoconfianza deportiva y regulación emocional fueron elaboradas específicamente para la presente investigación, a partir de la literatura especializada en psicología del deporte y regulación emocional en adolescentes. Estas dimensiones no se basan en un instrumento estandarizado previo, sino que fueron diseñadas ad hoc en función de los objetivos del estudio y del contexto competitivo juvenil.

En relación con lo planteado, al tratarse de instrumentos de elaboración propia, aunque algunas de sus dimensiones fueron construidas tomando como referencia modelos de instrumentos previamente validados y revisión por juicio de expertos garantizando coherencia con los constructos teóricos, no han sido sometidos a procesos formales de validación y estandarización, es por eso que los resultados obtenidos deben interpretarse con cautela. Esto implica que los datos recolectados no habilitan inferencias generalizables a poblaciones más amplias, sino que tienen carácter exploratorio.

El instrumento definitivo se compone de tres secciones diferenciadas, correspondientes a cada variable de estudio

1. Cuestionario de cohesión grupal

La cohesión grupal se abordó a partir de una escala compuesta por 8 ítems. Los mismos se orientan a medir distintos aspectos del funcionamiento del equipo, en coherencia con el modelo multidimensional de cohesión propuesto por Carron, Widmeyer y Brawley (1985).

En particular, se abordan dimensiones vinculadas a la integración grupal orientada a la tarea (unidad del equipo para alcanzar objetivos deportivos, coordinación y cooperación en función del rendimiento), la integración grupal social (clima interpersonal y vínculos entre compañeros), la atracción individual hacia el grupo (sentido de pertenencia e identificación con el equipo), así como la claridad de rol, el compromiso colectivo y la capacidad del equipo para mantenerse unido frente a situaciones adversas.

La escala fue elaborada tomando como referencia conceptual el Cuestionario de Ambiente Grupal (GEQ), adaptando sus dimensiones principales al contexto del fútbol formativo adolescente.

2. Cuestionario de autoconfianza deportiva

La autoconfianza deportiva se abordó a partir de una escala de 8 ítems de elaboración ad hoc. Los ítems se orientan a medir la percepción subjetiva de seguridad y eficacia personal en el contexto competitivo.

En este sentido, se incluyen aspectos vinculados a la confianza en las propias capacidades como futbolista, la seguridad en el rendimiento durante los partidos, la percepción de competencia para afrontar situaciones exigentes, el mantenimiento de la confianza frente al error, la seguridad en situaciones decisivas y la percepción de eficacia bajo condiciones de presión.

La escala fue diseñada específicamente para esta investigación, considerando las características evolutivas de la adolescencia y las demandas psicológicas propias del fútbol de alto rendimiento.

3. Cuestionario de regulación emocional

La regulación emocional se elaboró a partir de una escala de 8 ítems de elaboración ad hoc. Los ítems se orientan a medir la capacidad de gestión emocional y cognitiva en situaciones deportivas.

En particular, se consideran aspectos como el control de la ansiedad precompetitiva, la capacidad de mantener la calma bajo presión, el manejo de la frustración y el enojo durante el juego, la recuperación emocional tras cometer errores, la regulación de la atención y la utilización de estrategias cognitivas para modificar pensamientos negativos.

La escala fue construida para esta investigación, tomando como base aportes teóricos de la psicología del deporte y de la regulación emocional en adolescentes, y adaptando su contenido al contexto competitivo del fútbol formativo.

Procedimiento

El procedimiento de recolección de información dentro de la investigación realizada se desarrolló a partir de la elaboración de un formulario realizado en Google Forms y enviado de forma virtual, vía

mensaje de texto a jugadores que cumplieran con los requisitos establecidos. En dicho instrumento se incluyó información relevante sobre los objetivos del estudio, así como las condiciones de participación.

Asimismo, se incorporaron preguntas de carácter excluyente destinadas a verificar el cumplimiento de los criterios definidos, tales como la edad, categoría y el sexo.

Luego, las respuestas obtenidas fueron registradas automáticamente en formato digital. Posteriormente, la información fue organizada y preparada para su análisis, con el objetivo de examinar las características de las variables y las relaciones entre las mismas. Es importante señalar que los resultados obtenidos no permiten establecer conclusiones generalizables a la población, sino que se orientan a analizar asociaciones dentro del grupo estudiado

Resguardos éticos

La presente investigación se enmarca dentro de estudios de riesgo mínimo, ya que la participación consistió únicamente en la respuesta voluntaria a un cuestionario sobre experiencias y emociones vinculadas al ámbito deportivo. Se respetaron los principios éticos fundamentales de autonomía, beneficencia y confidencialidad.

Dado que la muestra estuvo conformada por adolescentes de entre 13 y 18 años, el instrumento incluyó en el inicio un apartado de consentimiento informado, en el cual se solicitó la confirmación de que los padres o tutores legales se encontraban al tanto de la participación y autorizaban la misma. Dada la modalidad virtual de administración, la autorización de padres o tutores fue obtenida mediante confirmación declarada en el formulario, lo que constituye una limitación del procedimiento. También, se requirió la aceptación expresa de los propios participantes antes de avanzar en la completitud del cuestionario.

Finalmente, se aseguró el anonimato de los datos, sin solicitar información que permitiera identificar a los participantes, garantizando que la información recolectada no sería utilizada ni divulgada de manera individual, sino exclusivamente con fines académicos.

Resultados

La muestra estuvo integrada por 62 futbolistas adolescentes (total de participantes), entre 13 y 18 años, de sexo masculino. Todos los jugadores forman parte de instituciones deportivas de alto rendimiento.

El análisis de los resultados se realizó en dos etapas, en primer lugar, un análisis descriptivo de las variables y en segundo lugar, un análisis interpretativo, en el cual los resultados fueron articulados con los desarrollos teóricos previamente vistos.

Análisis Descriptivo de los resultados

a. Escala de cohesión grupal

La cohesión grupal fue evaluada mediante una escala de elaboración propia orientada a examinar la percepción de los futbolistas sobre el funcionamiento colectivo de sus equipos. Los ítems indagaron aspectos como la unidad del grupo para alcanzar metas deportivas, el clima social entre compañeros, el sentimiento de pertenencia al equipo, la claridad de los objetivos compartidos y la confianza entre los jugadores.

La construcción de estos ítems tomó como referencia el modelo multidimensional de cohesión grupal propuesto por Carron, Widmeyer y Brawley (1985), del cual deriva el Cuestionario de Ambiente Grupal (Group Environment Questionnaire – GEQ). Este modelo conceptualiza la cohesión como un fenómeno compuesto por diferentes dimensiones que incluyen tanto la integración del grupo, en su vertiente social y orientada a la tarea, como la atracción individual hacia el grupo, también en sus aspectos sociales y vinculados al desempeño. A partir de estas dimensiones teóricas, se reformularon y adaptaron algunos contenidos conceptualmente equivalentes al contexto del fútbol formativo adolescente, con el propósito de indagar cómo los jugadores perciben la dinámica grupal dentro de sus equipos.

En relación con la percepción de unidad del equipo, el ítem "Considero que dentro del equipo estamos unidos para alcanzar nuestros objetivos deportivos" mostró una clara concentración de respuestas en los niveles superiores de la escala: el 56,5% de los participantes (35 jugadores) respondió totalmente de acuerdo y el 21% (13 jugadores) de acuerdo. En menor medida, el 16,1% (10 jugadores) expresó desacuerdo, el 4,8% (3 jugadores) una posición neutral y el 1,6% (1 jugador) total desacuerdo.

El ítem "Considero que dentro del equipo existe un buen clima social entre los compañeros" mostró una distribución similar: el 51,6% (32 jugadores) respondió totalmente de acuerdo y el 25,8% (16 jugadores) de acuerdo. El 11,3% (7 jugadores) expresó desacuerdo, el 8,1% (5 jugadores) una posición neutral y el 3,2% (2 jugadores) total desacuerdo.

El ítem "Me considero integrado y parte importante dentro del equipo" presentó una tendencia mayoritariamente favorable: el 54,8% (34 jugadores) respondió totalmente de acuerdo y el 24,2% (15 jugadores) de acuerdo. El 14,5% (9 jugadores) expresó desacuerdo, mientras que el 3,2% (2 jugadores) adoptó una posición neutral y el 3,2% (2 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

El ítem "Considero que dentro del equipo compartimos objetivos deportivos claros" también mostró concentración en los niveles superiores: el 51,6% (32 jugadores) respondió totalmente de acuerdo y el 22,6% (14 jugadores) de acuerdo. El 16,1% (10 jugadores) expresó desacuerdo, el 8,1% (5 jugadores) una posición neutral y el 1,6% (1 jugador) total desacuerdo.

El ítem "Considero que dentro del equipo trabajamos de manera coordinada para lograr el rendimiento esperado" presentó el 41,9% (26 jugadores) totalmente de acuerdo y el 33,9% (21 jugadores) de acuerdo. El 14,5% (9 jugadores) expresó desacuerdo y el 9,7% (6 jugadores) una posición neutral. No se registraron respuestas en la categoría totalmente en desacuerdo.

El ítem "Considero que dentro del equipo cada jugador tiene claro su rol para contribuir al rendimiento colectivo" mostró el 54,8% (34 jugadores) totalmente de acuerdo y el 17,7% (11 jugadores) de acuerdo. El 12,9% (8 jugadores) expresó desacuerdo, el 11,3% (7 jugadores) una posición neutral y el 3,2% (2 jugadores) total desacuerdo.

El ítem "Confío en mis compañeros dentro de la cancha" mostró el 41,9% (26 jugadores) totalmente de acuerdo y el 33,9% (21 jugadores) de acuerdo. El 17,7% (11 jugadores) expresó desacuerdo y el 6,5% (4 jugadores) una posición neutral. No se registraron respuestas en la categoría totalmente en desacuerdo.

El ítem "Considero que cuando atravesamos dificultades, el equipo permanece unido" presentó el 50% (31 jugadores) totalmente de acuerdo y el 22,6% (14 jugadores) de acuerdo. El 16,1% (10 jugadores) expresó desacuerdo, el 6,5% (4 jugadores) una posición neutral y el 4,8% (3 jugadores) total desacuerdo.

En términos generales, los resultados de esta escala muestran una tendencia positiva en la percepción de cohesión grupal. Las respuestas se concentraron en las categorías de mayor acuerdo en la mayoría de los ítems, especialmente en los referidos a la unidad del equipo, el clima social, el sentido de pertenencia y la confianza entre compañeros. La presencia de respuestas intermedias y de desacuerdo en algunos ítems indica que, si bien predomina una percepción favorable, existen diferencias individuales en cómo cada jugador experimenta la dinámica colectiva de su equipo.

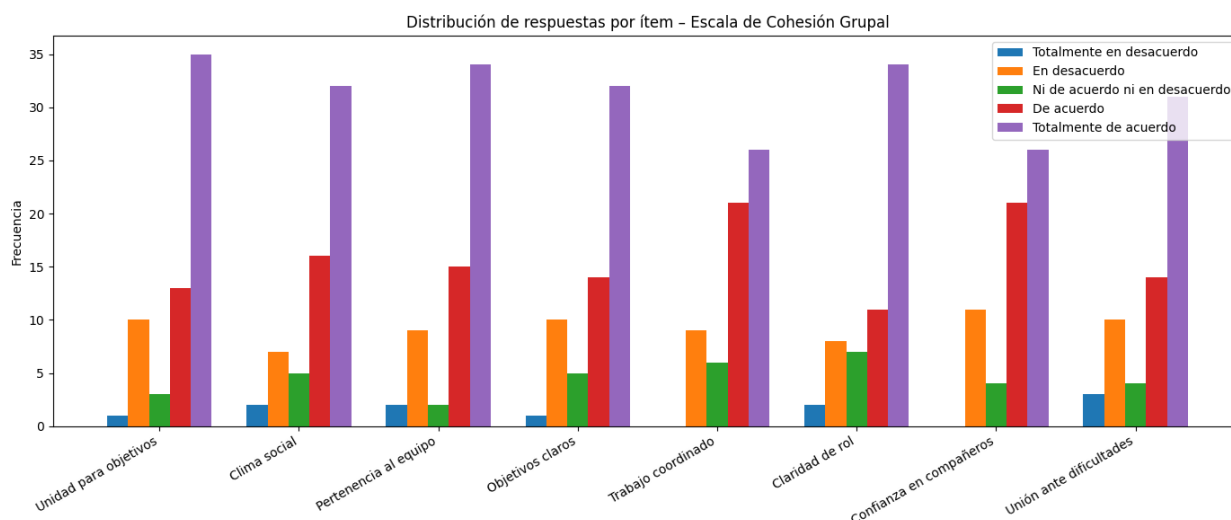


Figura 1. Distribución de respuestas por ítem en la escala de cohesión grupal.

b. Escala de autoconfianza

La autoconfianza deportiva fue evaluada mediante una escala de 8 ítems orientada a examinar la percepción de los jugadores sobre su seguridad personal frente a distintas situaciones competitivas. Los ítems indagaron aspectos como la confianza en las propias habilidades, la seguridad en el rendimiento durante los partidos, la capacidad percibida para enfrentar situaciones difíciles y la percepción de preparación para competir.

El ítem “Me siento seguro de mis capacidades como futbolista” evidenció una predominancia de respuestas positivas. El 43,5% de los participantes (27 jugadores) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 32,3% (20 jugadores) manifestó estar de acuerdo. En menor proporción, el 11,3% (7 jugadores) expresó desacuerdo, el 6,5% (4 jugadores) se ubicó en la categoría ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 6,5% (4 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

El ítem “Me siento seguro de mi rendimiento durante los partidos” el 50% de los jugadores (31 participantes) señaló estar totalmente de acuerdo, mientras que el 24,2% (15 jugadores) manifestó estar de acuerdo. Por otra parte, el 14,5% (9 jugadores) indicó desacuerdo, el 6,5% (4 jugadores) se ubicó en la categoría ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) expresó total desacuerdo.

El ítem “Me siento con capacidades de poder afrontar situaciones difíciles dentro de la cancha” presentó también una gran concentración en los niveles superiores de la escala. El 54,8% de la muestra (34 jugadores) respondió totalmente de acuerdo, mientras que el 22,6% (14 jugadores) indicó estar de acuerdo. El 9,7% (6 jugadores) manifestó desacuerdo, el 4,8% (3 jugadores) se posicionó en la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 8,1% (5 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

Sobre la capacidad para mantener la confianza personal ante los errores, el ítem “Mantengo la confianza en mí mismo incluso cuando cometo errores” evidenció que el 48,4% de los participantes (30 jugadores) expresó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 25,8% (16 jugadores) señaló estar de

acuerdo. En contraste, el 12,9% (8 jugadores) manifestó desacuerdo, el 8,1% (5 jugadores) indicó ni acuerdo ni desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) expresó total desacuerdo.

Acerca de la percepción de preparación para competir, el ítem “Me siento seguro de mi preparación a la hora de competir” mostró nuevamente una concentración predominante en los niveles altos de la escala. El 48,4% de los jugadores (30 participantes) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 29% (18 jugadores) señaló estar de acuerdo. En menor medida, el 14,5% (9 jugadores) manifestó desacuerdo, el 4,8% (3 jugadores) eligió la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 3,2% (2 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

De manera similar, el ítem “Me siento seguro de mi rendimiento incluso en partidos decisivos” reflejó que el 48,4% de los participantes (30 jugadores) respondió totalmente de acuerdo, mientras que el 29% (18 jugadores) indicó estar de acuerdo. Por otro lado, el 11,3% (7 jugadores) manifestó desacuerdo, el 8,1% (5 jugadores) eligió la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 3,2% (2 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

El ítem “Considero que puedo rendir bien bajo presión” presenta que un 50% de los jugadores (31 participantes) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 25,8% (16 jugadores) manifestó estar de acuerdo. También, el 14,5% (9 jugadores) señaló desacuerdo, el 4,8% (3 jugadores) indicó ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

El ítem “Considero que puedo cumplir con las exigencias de mi puesto en el equipo” mostró una distribución mayoritariamente favorable. El 56,5% de los participantes (35 jugadores) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 21% (13 jugadores) manifestó estar de acuerdo. En menor proporción, el 14,5% (9 jugadores) expresó desacuerdo, el 3,2% (2 jugadores) eligió la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) respondió totalmente en desacuerdo.

Los resultados de esta escala reflejan una percepción mayoritariamente favorable de la autoconfianza entre los participantes. Las respuestas se concentraron en las categorías de acuerdo y totalmente de acuerdo en la mayoría de los ítems, lo que indica que gran parte de los jugadores se percibe segura respecto de sus capacidades, su rendimiento durante los partidos y su capacidad para afrontar situaciones exigentes. La presencia de respuestas intermedias y de desacuerdo en algunos ítems señala que existen diferencias individuales en la manera en que los futbolistas evalúan su propia confianza competitiva.

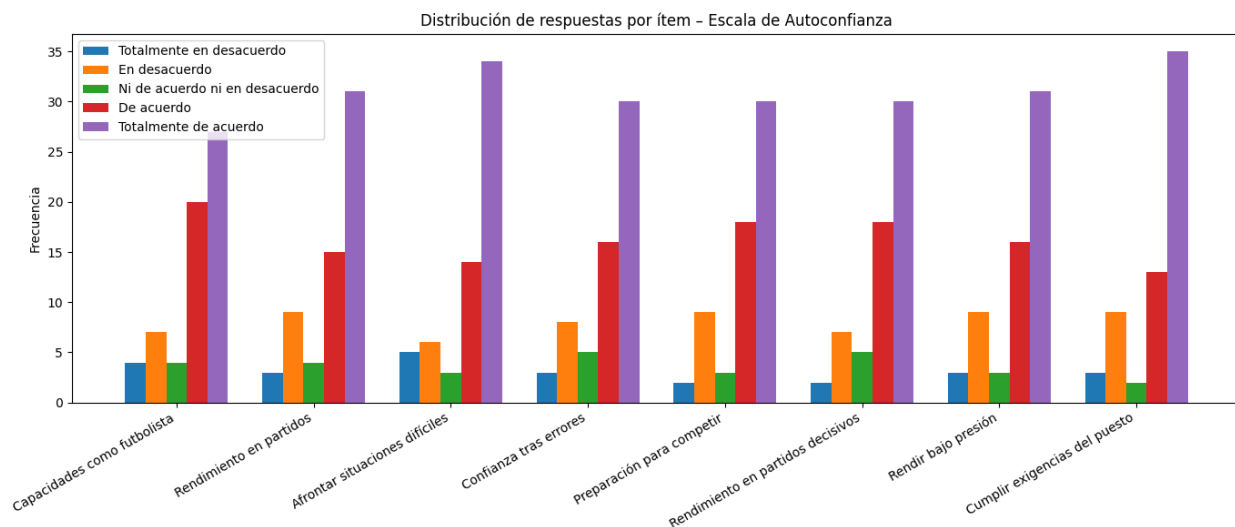


Figura 2. Distribución de respuestas por ítem en la escala de autoconfianza deportiva.

c. Escala de regulación emocional

La regulación emocional fue evaluada mediante una escala de 8 ítems orientada a identificar cómo los futbolistas perciben su capacidad para gestionar sus emociones en distintas situaciones competitivas. Los ítems indagaron aspectos como el control de los nervios antes de los partidos, la capacidad de mantener la calma bajo presión, el manejo de la frustración, el control emocional ante situaciones de mayor exigencia y la habilidad para recuperar la concentración tras cometer errores

El ítem “Logro controlar mis nervios antes de los partidos importantes” se observó que el 51,6% de los participantes (32 jugadores) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 25,8% (16 jugadores) señaló estar de acuerdo. En menor proporción, el 6,5% (4 jugadores) manifestó desacuerdo, el 8,1% (5 jugadores) expresó total desacuerdo, y el 8,1% (5 jugadores) se posicionó en la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo.

El ítem “Logro mantener la calma durante los partidos, incluso bajo presión” evidenció una distribución similar. El 53,2% de los futbolistas (33 participantes) respondió totalmente de acuerdo, mientras que el 24,2% (15 jugadores) indicó estar de acuerdo. Por otra parte, el 14,5% (9 jugadores) manifestó desacuerdo, el 6,5% (4 jugadores) expresó total desacuerdo, y el 1,6% (1 jugador) señaló ni de acuerdo ni en desacuerdo.

El ítem “Logro manejar la frustración cuando las cosas no salen como espero” presentó que el 51,6% de la muestra (32 jugadores) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 22,6% (14 jugadores) manifestó estar de acuerdo. Por otro lado, el 16,1% (10 jugadores) expresó desacuerdo, el 4,8% (3 jugadores) seleccionó la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) señaló total desacuerdo.

En relación con el control emocional ante mayores exigencias del juego, el ítem “Cuando las

exigencias de mi puesto aumentan, Logro mantener el control emocional y la concentración” mostró que el 54,8% de los participantes (34 jugadores) señaló estar totalmente de acuerdo, mientras que el 22,6% (14 jugadores) indicó estar de acuerdo. En menor medida, el 14,5% (9 jugadores) manifestó desacuerdo, el 3,2% (2 jugadores) seleccionó la opción ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 4,8% (3 jugadores) expresó total desacuerdo.

El ítem “Logro cambiar pensamientos negativos durante un partido” presentó la mayor concentración en la categoría de mayor acuerdo. El 58,1% de los futbolistas (36 participantes) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 17,7% (11 jugadores) manifestó estar de acuerdo. En contraste, el 17,7% (11 jugadores) expresó desacuerdo, el 3,2% (2 jugadores) indicó ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 3,2% (2 jugadores) señaló total desacuerdo.

El ítem “Logro volver a concentrarme rápidamente después de una jugada equivocada” el 50% de los participantes (31 jugadores) respondió totalmente de acuerdo, mientras que el 25,8% (16 jugadores) manifestó estar de acuerdo. Por otra parte, el 17,7% (11 jugadores) indicó desacuerdo, el 3,2% (2 jugadores) señaló ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 3,2% (2 jugadores) expresó total desacuerdo.

Por último, el ítem “Logro gestionar la ansiedad previa a la competencia” reflejó una tendencia similar. El 53,2% de los futbolistas (33 participantes) indicó estar totalmente de acuerdo, mientras que el 22,6% (14 jugadores) manifestó estar de acuerdo. En menor proporción, el 17,7% (11 jugadores) expresó desacuerdo, el 3,2% (2 jugadores) señaló ni de acuerdo ni en desacuerdo, y el 3,2% (2 jugadores) manifestó total desacuerdo.

En términos generales, los resultados de esta escala indican que la mayoría de los participantes percibe contar con recursos para gestionar sus emociones en contextos competitivos. Las respuestas se concentraron en las categorías de mayor acuerdo en casi todos los ítems, con especial énfasis en los referidos al control de pensamientos negativos, la gestión de la ansiedad precompetitiva y la capacidad para sostener la concentración frente a las exigencias del juego.

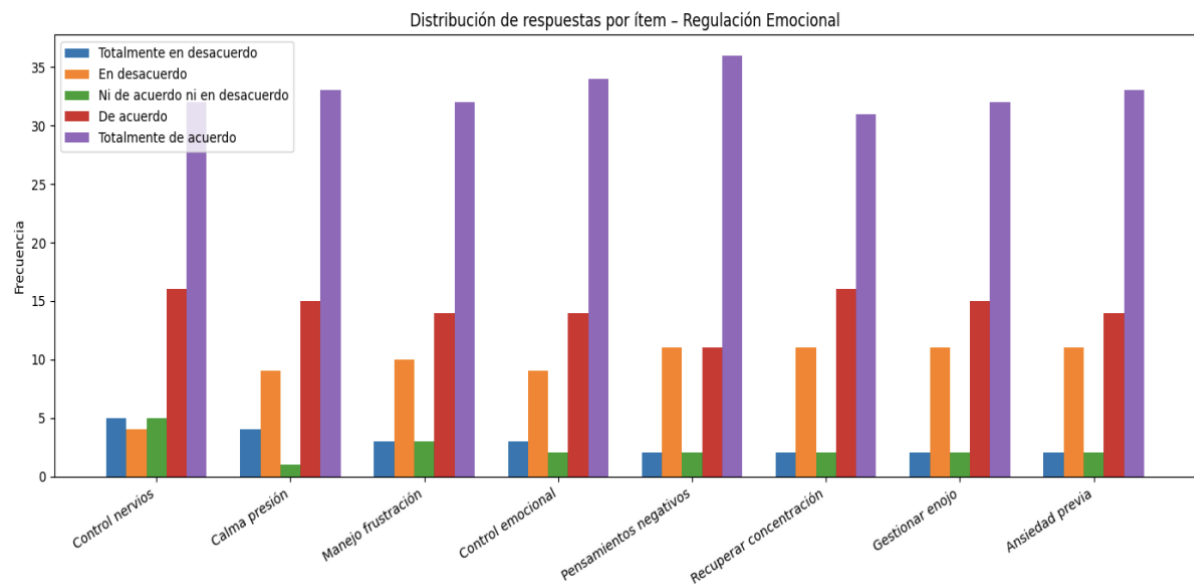


Figura 3. Distribución de respuestas por ítem en la escala de regulación emocional.

Análisis Interpretativo

a. Análisis Interpretativo de la cohesión grupal

A partir de lo observado dentro de la escala de cohesión grupal es posible interpretar que, en términos generales, los futbolistas adolescentes que participaron del estudio describen un funcionamiento colectivo favorable dentro de sus equipos. La mayoría expresó acuerdo con afirmaciones referidas a la unidad del grupo frente a objetivos deportivos, la calidad del clima social entre compañeros, el sentido de pertenencia y la confianza mutua durante el juego.

En función de los resultados, la cohesión grupal puede ser entendida como un proceso en constante construcción, que surge de la interacción entre los jugadores y se expresa en la unión del equipo, tanto en relación con sus objetivos comunes como en la satisfacción de las necesidades relacionales de sus integrantes (Carron et al., 1998). Desde este enfoque, es posible comprender que el funcionamiento colectivo no depende únicamente del rendimiento deportivo, sino también de la capacidad de los jugadores para coordinar acciones, sostener objetivos comunes y desarrollar vínculos interpersonales que favorezcan la cooperación dentro del grupo (Carron et al., 1998).

Es posible reconocer que la cohesión del equipo se expresa tanto en el funcionamiento orientado al rendimiento deportivo como en las relaciones interpersonales que se construyen entre los compañeros. En línea con el modelo multidimensional de la cohesión grupal, estas dimensiones pueden diferenciarse en componentes vinculados a la tarea y al aspecto social del equipo (Carron et al., 1985).

Por un lado, los ítems relacionados con el trabajo conjunto para alcanzar objetivos deportivos, la coordinación durante el juego, la claridad en los objetivos del equipo y la capacidad de los jugadores para mantenerse unidos frente a situaciones adversas remiten a aspectos asociados a la organización del grupo en torno al rendimiento. Por otro lado, las respuestas vinculadas al clima entre compañeros, la confianza mutua y el sentimiento de integración reflejan la relevancia de los vínculos interpersonales en la configuración del funcionamiento colectivo.

A su vez, elementos como la comunicación entre compañeros, la definición de roles dentro del equipo, la claridad en la organización del grupo y la presencia de un clima social positivo contribuyen a fortalecer la sensación de unidad dentro del equipo (Weinberg & Gould, 2018). En el caso de los futbolistas evaluados, la valoración positiva del funcionamiento grupal sugiere que estos factores podrían formar parte de la dinámica cotidiana de sus equipos.

Asimismo, distintos estudios desarrollados en población adolescente que participa en deportes colectivos han señalado que la percepción de cohesión dentro del equipo suele relacionarse con experiencias deportivas más favorables desde la psicología. En particular, la sensación de pertenecer al grupo y el compromiso con metas compartidas han sido asociados con mayores niveles de bienestar, mayor rendimiento y con una valoración más positiva de la experiencia deportiva por parte de los jóvenes atletas (Díez Soler, 2024). De manera similar, otras investigaciones han observado que los equipos que presentan mayores niveles de cohesión tienden a afrontar con mayor eficacia situaciones de presión o adversidad durante la competencia (López-Gajardo et al., 2023a).

Algunos trabajos han señalado que la percepción de integración dentro del equipo puede vincularse con una menor presencia de ansiedad competitiva en jugadores jóvenes (Pérez Cáceres et al., 2021). Bajo este enfoque, la valoración favorable del funcionamiento colectivo que se observa en la muestra analizada permite considerar que la cohesión podría desempeñar un papel clave dentro de la experiencia psicológica de los futbolistas adolescentes, al ofrecer un marco de apoyo y de organización grupal que facilita y potencia la adaptación a las exigencias propias del juego.

A partir de lo observado, es posible interpretar que la cohesión grupal constituye un componente relevante clave dentro de la experiencia deportiva de los futbolistas adolescentes evaluados. La percepción de un equipo que comparte objetivos, mantiene una dinámica de cooperación durante el juego y desarrolla relaciones interpersonales positivas entre sus integrantes aparece como un elemento significativo del funcionamiento colectivo en el contexto del fútbol formativo.

b. Análisis Interpretativo de la autoconfianza

A partir de las respuestas registradas, se observa que gran parte de los jugadores manifiesta una valoración positiva de sus habilidades deportivas y de su capacidad para afrontar las exigencias que plantea la competencia. Las respuestas se concentraron en los niveles superiores de la escala en casi todos los ítems, especialmente en aquellos referidos a la seguridad durante los partidos, la capacidad para afrontar situaciones difíciles y el rendimiento bajo presión.

La mayoría de los jugadores señalan sentirse seguros respecto de su rendimiento, preparados para competir y capaces de sostener su desempeño incluso en contextos caracterizados por mayores niveles de presión. Asimismo, muchos de ellos indican que logran mantener la confianza en sí mismos aun cuando cometen errores o atraviesan momentos difíciles durante el desarrollo del juego.

Estas percepciones pueden comprenderse en relación con los desarrollos teóricos vinculados al concepto de autoeficacia propuesto por Bandura (1997). Desde esta perspectiva, las creencias que una persona tiene acerca de su capacidad para actuar eficazmente en determinadas situaciones influyen en la forma en que interpreta los desafíos, en el grado de seguridad con el que afronta las demandas del entorno y en la persistencia que demuestra frente a los obstáculos. En el ámbito deportivo, estas creencias se vinculan directamente con la confianza que los atletas depositan en su propio rendimiento y con la manera en que enfrentan las situaciones competitivas.

En la literatura de la psicología del deporte se ha señalado que los deportistas que perciben mayores niveles de eficacia personal suelen afrontar los desafíos competitivos con mayor seguridad, mostrar mayor perseverancia ante las dificultades y mantener el compromiso con la tarea incluso cuando el rendimiento no resulta inicialmente favorable (Weinberg & Gould, 2018). Desde esta perspectiva, las percepciones positivas de autoconfianza observadas en los jugadores evaluados podrían constituir un recurso psicológico que se vincula con la adaptación a las demandas propias del deporte competitivo.

Es importante considerar que en deportes colectivos como el fútbol la confianza individual no se desarrolla de manera completamente aislada, sino que se encuentra influida por el contexto grupal en el que se desenvuelven los jugadores. Distintos autores han señalado que las expectativas que los

deportistas construyen acerca de su propio rendimiento suelen vincularse con la percepción que tienen del funcionamiento del equipo y de su capacidad colectiva para responder a las exigencias del juego (Feltz et al., 2008). Cuando los jugadores perciben que forman parte de un grupo organizado, cooperativo y con objetivos claros, tienden a construir evaluaciones más positivas acerca de su propio desempeño dentro del equipo.

Es posible considerar que la valoración favorable del funcionamiento grupal observada previamente en la escala de cohesión podría constituir un marco que favorezca el desarrollo de niveles elevados de autoconfianza en los futbolistas adolescentes evaluados. El hecho de percibir un equipo unido, con roles definidos y con vínculos positivos entre compañeros puede contribuir a que los jugadores se sientan más seguros respecto de su participación dentro del grupo y de su capacidad para responder a las exigencias del juego.

A su vez, diversos estudios sobre la población deportiva juvenil, han señalado que la autoconfianza se encuentra asociada a experiencias psicológicas más adaptativas durante la competencia. González (2021), observó que los jugadores jóvenes con mayores niveles de autoconfianza presentan menores niveles de ansiedad competitiva y tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más eficaces durante los partidos. En complemento, Russo et al. (2024) señalan que, en deportistas adolescentes, la autoconfianza suele construirse a partir de la interacción entre la percepción de las propias capacidades, la sensación de preparación para competir y el apoyo del entorno social que rodea al jugador, especialmente compañeros de equipo y entrenadores.

En síntesis, es posible considerar que la autoconfianza ocupa un lugar relevante dentro de la experiencia psicológica de los futbolistas adolescentes analizados. La percepción de contar con las habilidades necesarias para afrontar las demandas del juego, sostener el rendimiento en contextos de presión y responder ante situaciones complejas durante la competencia aparece como un componente significativo en la vivencia deportiva de los jugadores que participan en el fútbol formativo de alto rendimiento.

c. Análisis Interpretativo de la regulación emocional

A partir de las respuestas registradas en la escala de regulación emocional, es posible explorar cómo los futbolistas adolescentes perciben su capacidad para manejar las emociones que surgen en el contexto de la competencia. Se observa que una proporción considerable de los jugadores considera que dispone de recursos para afrontar las demandas emocionales propias del juego. En general, los participantes tienden a describirse como capaces de mantener cierto control sobre sus emociones durante los partidos, sostener la concentración frente a situaciones de presión y recuperarse emocionalmente luego de momentos adversos dentro del desarrollo del juego.

Esta tendencia puede comprenderse a partir de lo anteriormente estudiado acerca del estudio de la regulación emocional. Desde este enfoque, el manejo de los estados emocionales puede entenderse como el conjunto de mecanismos a través de los cuales las personas ajustan la forma en que vivencian y expresan sus emociones frente a distintas situaciones. Estos procesos incluyen diversas estrategias que

permiten modular las respuestas afectivas en función de las demandas del contexto, así como orientar la atención hacia determinados aspectos de la competencia, reinterpretar cognitivamente lo que sucede o modificar la respuesta a nivel conductual y fisiológico (Gross, 1998). En el ámbito deportivo, este tipo de habilidades resulta especialmente relevante, ya que los atletas suelen enfrentarse a situaciones caracterizadas por altos niveles de presión, incertidumbre o frustración.

En línea con el enfoque cognitivo-conductual que orienta el presente trabajo, el manejo de las emociones también puede analizarse a partir de la manera en que los deportistas interpretan cognitivamente los eventos que ocurren durante la competencia. Según el modelo cognitivo, las respuestas emocionales no dependen únicamente de los acontecimientos en sí mismos, sino de la interpretación que cada persona realiza de esos eventos (Beck, 2011). En el contexto deportivo, esta interpretación adquiere especial importancia en situaciones como cometer un error durante el partido, enfrentar un momento decisivo del juego o asumir mayores responsabilidades dentro del equipo. La capacidad de identificar pensamientos negativos y reemplazarlos por interpretaciones más funcionales puede asociarse con una respuesta emocional más adaptativa

A su vez, la Teoría de las Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo (IZOF), plantea que cada deportista posee un rango particular de activación emocional dentro del cual su rendimiento tiende a ser más favorable (Hanin, 2000). Desde este enfoque, emociones como la ansiedad o el nerviosismo no necesariamente resultan perjudiciales para el desempeño deportivo; su impacto depende del grado en que el atleta logre mantenerlas dentro de niveles que le permitan concentrarse y actuar de manera eficaz. Desde esta perspectiva, la percepción de control emocional observada en los jugadores evaluados podría interpretarse como un indicio de que los deportistas desarrollan estrategias que les permiten regular su nivel de activación frente a las demandas del juego.

Los hallazgos obtenidos presentan relación con investigaciones vinculadas a la psicología del deporte. Distintos estudios señalan que la capacidad de regular las emociones constituye un factor psicológico importante para sostener el rendimiento deportivo y afrontar las exigencias de la competencia. Romero Ubillús y Roca Rodríguez (2025), por ejemplo, destacan que los atletas que desarrollan habilidades de regulación emocional suelen mantener mayores niveles de concentración durante el juego y responder de manera más adaptativa frente a situaciones de presión. De forma complementaria, Aulia et al. (2025) observaron que intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento de estrategias cognitivas, como el uso de autodiálogo positivo, pueden contribuir a mejorar la regulación emocional y otras variables psicológicas vinculadas al rendimiento en deportistas jóvenes.

d. Integración entre cohesión grupal, autoconfianza deportiva y regulación emocional

Dentro de la articulación integrada de la investigación, es posible comprender que la experiencia psicológica de los futbolistas adolescentes no se configura a partir de variables aisladas, sino a partir de la interacción entre distintos procesos que se desarrollan simultáneamente dentro del contexto deportivo. En esta línea, la percepción del funcionamiento del equipo, la confianza que los jugadores depositan en

sus propias capacidades y la forma en que gestionan sus estados emocionales durante la competencia pueden entenderse como componentes interrelacionados de la vivencia deportiva en el fútbol formativo.

Los resultados obtenidos en la escala de cohesión grupal sugieren que los jugadores tienden a percibir a sus equipos como espacios caracterizados por cierto grado de organización colectiva, cooperación entre compañeros y orientación hacia objetivos deportivos compartidos. En el ámbito de los deportes de equipo, la construcción de un sentido de pertenencia al grupo y la percepción de metas comunes constituyen elementos centrales para el funcionamiento colectivo, ya que favorecen la coordinación entre los jugadores y contribuyen a consolidar una identidad grupal dentro del equipo (Carron et al., 1998). Asimismo, la literatura en psicología del deporte señala que los equipos que logran desarrollar vínculos interpersonales positivos y estructuras organizativas claras suelen facilitar procesos de cooperación y compromiso con la tarea deportiva (Weinberg & Gould, 2018).

Dentro de este marco grupal, las percepciones que los deportistas construyen acerca de sus propias capacidades también pueden verse influenciadas por el contexto social en el que se desarrolla la actividad deportiva. Las respuestas registradas en la escala de autoconfianza indican que gran parte de los jugadores se percibe capaz de afrontar las exigencias del juego, mantener su rendimiento durante los partidos y responder adecuadamente ante situaciones competitivas desafiantes. Desde la perspectiva de la teoría social cognitiva, las creencias de eficacia se desarrollan no solo a partir de las experiencias individuales de éxito o fracaso, sino también a través de la interacción con el entorno social y del contexto en el que se lleva a cabo la actividad (Bandura, 1997). En los deportes colectivos, la percepción del funcionamiento del equipo y la interacción con los compañeros pueden contribuir a fortalecer estas creencias de competencia personal (Feltz et al., 2008).

Por otra parte, la manera en que los deportistas evalúan sus propias capacidades puede influir en el modo en que enfrentan las demandas emocionales asociadas a la competencia. Los resultados obtenidos en la escala de regulación emocional sugieren que los futbolistas evaluados perciben contar con herramientas para manejar estados emocionales como el nerviosismo previo a los partidos, la frustración frente al error o la presión en momentos decisivos del juego. En la literatura especializada se ha señalado que los atletas que presentan mayores niveles de confianza en sus habilidades tienden a interpretar las situaciones competitivas como desafíos que pueden ser afrontados, lo que facilita respuestas emocionales más adaptativas durante el desempeño deportivo (Weinberg & Gould, 2018).

Los resultados del estudio permiten pensar que el contexto grupal en el que se desarrolla la práctica deportiva y los recursos psicológicos individuales de los jugadores se encuentran estrechamente articulados dentro de la experiencia deportiva adolescente. La percepción de formar parte de un equipo cohesionado se asocia con experiencias más positivas respecto del propio desempeño, tanto en relación a la autoconfianza como en la regulación emocional.

Por lo que comprender las variables de forma integrada permite ampliar la mirada sobre los procesos psicológicos implicados en el deporte juvenil.

Discusión

A partir de lo observado dentro del estudio, es posible analizar y describir la relación entre la cohesión grupal, la autoconfianza deportiva y la regulación emocional en futbolistas adolescentes que se desempeñan en contextos de alto rendimiento, la articulación entre estas variables permite pensar que la experiencia grupal dentro del equipo se vincula con la manera en que los jugadores perciben sus propias capacidades y gestionan sus estados emocionales durante la competencia y viceversa, en donde la cohesión grupal no solo constituye un aspecto organizativo y grupal del funcionamiento del equipo, sino también un componente que se vincula con la vivencia individual de los deportistas.

Resulta clave considerar el momento evolutivo de los participantes para comprender tanto las fortalezas como las limitaciones de los resultados obtenidos. La adolescencia es una etapa caracterizada por transformaciones significativas a nivel emocional, físico y social, en la que el grupo de pares adquiere un rol central en la construcción de la identidad y en la regulación de la experiencia subjetiva. En el ámbito deportivo, el grupo puede intensificar el impacto de variables como la cohesión, de modo que el funcionamiento del equipo no solo se vincula con el rendimiento, sino también con la autoconfianza y con la capacidad de regulación emocional de los jugadores. Desde esta perspectiva, las características propias de la adolescencia no solo acompañan los resultados observados, sino que configuran un escenario en el que lo grupal adquiere un peso particularmente significativo.

Dentro de esta línea, si bien la cohesión grupal es un constructo ampliamente estudiado en la psicología del deporte, son en menor proporción, las investigaciones que integran, dentro de un mismo modelo explicativo, la cohesión, la autoconfianza y la regulación emocional con un foco específico en la población adolescente en contextos de alto rendimiento. En este sentido, si bien estas variables han sido abordadas de manera extensa, resulta relevante profundizar en su comprensión considerando las particularidades de la adolescencia, etapa atravesada por transformaciones significativas. Desde este enfoque, el estudio aporta una mirada integrada que permite avanzar hacia una comprensión más compleja del funcionamiento psicológico en el deporte juvenil, contemplando la interacción entre procesos grupales, individuales y adolescencia.

Por otro lado, los datos posibilitan observar una tendencia consistente entre la percepción de cohesión grupal y niveles más favorables de autoconfianza y regulación emocional en los jugadores. Estos hallazgos resultan coherentes con la hipótesis planteada inicialmente, que proponía que los deportistas que perciben un mayor nivel de cohesión dentro de su equipo tendían a presentar mayores niveles de autoconfianza y una mejor regulación emocional en contextos deportivos. Desde esta perspectiva, los resultados sugieren que el contexto grupal en el que se desarrolla la actividad deportiva podría estar vinculado con la manera en que los jugadores experimentan su desempeño y gestionan sus emociones durante el juego. Como alcance, el estudio contribuye a la articulación entre variables

grupales e individuales, reforzando la importancia de abordajes integrales en la investigación psicológica del deporte en etapas evolutivas como la adolescencia. Aun así, al tratarse de un estudio no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional, los hallazgos permiten identificar asociaciones pero no inferir relaciones de causalidad. Siguiendo esta idea, si bien los resultados se orientan en la dirección planteada, no es posible confirmar empíricamente dicha relación, sino únicamente señalar asociaciones entre las variables.

A su vez, resulta relevante tener en cuenta ciertas limitaciones que condicionan el alcance de los resultados. Si bien la muestra estuvo conformada por 62 futbolistas adolescentes y fue de tipo no probabilística, los instrumentos utilizados fueron de elaboración propia, y a través del autorreporte, por lo que los resultados no son generalizables. Resulta relevante señalar que una parte significativa de los participantes pertenecía a un mismo equipo o a grupos estrechamente vinculados entre sí, dado que el cuestionario fue distribuido a través de redes de contacto compartidas. Esta característica puede haber generado un sesgo en las respuestas, ya que los jugadores que comparten un mismo contexto grupal tienden a presentar percepciones similares sobre el funcionamiento del equipo. De modo que la homogeneidad en las respuestas podría haber contribuido a reforzar la asociación observada entre las variables, favoreciendo en cierta medida la confirmación de la hipótesis. Es decir, en equipos donde la cohesión grupal es elevada, es esperable que sus integrantes compartan niveles similares de autoconfianza y regulación emocional, lo cual podría haber direccionado parcialmente los resultados obtenidos por lo cual es posible tomarlo como una limitación del presente estudio.

En función de lo anterior, futuras investigaciones podrían beneficiarse de la inclusión de muestras más amplias y heterogéneas, incorporando jugadores provenientes de distintos equipos y contextos deportivos.

En esta misma línea, resulta pertinente señalar que el estudio no profundizó en el rol del contexto familiar de los jugadores, considerando que las dinámicas familiares y las redes de apoyo extradeportivas pueden influir significativamente tanto en el desarrollo individual como en el funcionamiento del equipo. Si bien estos aspectos se encuentran indirectamente implicados en la cohesión grupal, no fueron abordados de manera específica, lo cual abre una línea relevante para futuras investigaciones.

Además, otra limitación del estudio refiere al procedimiento de consentimiento informado, el cual, al tratarse de participantes menores de edad, fue autorizado por los padres o tutores dentro del mismo instrumento. Esta modalidad podría haber influido en la forma en que los adolescentes respondieron, tal vez por la posible supervisión de los adultos, lo que constituye un aspecto a considerar en la interpretación de los resultados.

En conclusión, si bien los resultados obtenidos resultan consistentes con la hipótesis planteada y aportan evidencia sobre la relación entre cohesión grupal, autoconfianza y regulación emocional, es importante interpretarlos considerando tanto las fortalezas como las limitaciones del diseño metodológico. La discusión de estos aspectos permite situar los hallazgos dentro de un marco más amplio de análisis y plantea posibles líneas de investigación futura que podrían profundizar la comprensión de estos procesos en el ámbito de la psicología del deporte.

Conclusión

El desarrollo del estudio permitió profundizar en la relevancia de los procesos grupales y de los recursos psicológicos individuales, los cuales se articulan dentro de la experiencia deportiva de los jóvenes, especialmente en una etapa del desarrollo caracterizada por importantes transformaciones emocionales, sociales e identitarias.

Uno de los aspectos más significativos que surge de este trabajo es la relevancia que continúa teniendo el grupo como espacio de sostén psicológico y desarrollo personal. En un contexto social donde muchas dinámicas contemporáneas tienden a promover formas de funcionamiento cada vez más individualistas, los resultados de este estudio invitan a reflexionar sobre el valor que siguen teniendo los vínculos colectivos en la construcción de recursos emocionales y subjetivos.

Otro aspecto relevante que surge de este trabajo es que, si bien el deporte colectivo se encuentra atravesado por la competencia y, en muchos casos, por el enfrentamiento con un otro, la experiencia del jugador no se construye de manera aislada, sino en vínculo, siendo el otro, paradójicamente, una condición relevante para el desarrollo dentro del equipo. De este modo, la cohesión grupal no solo adquiere importancia en términos de funcionamiento colectivo, sino también en la manera en que cada jugador se posiciona, se percibe y gestiona su experiencia dentro del juego.

En particular, durante la adolescencia el grupo de pares ocupa un lugar central en la organización de la experiencia subjetiva. Se trata de un período vital atravesado por procesos de búsqueda identitaria, mayor sensibilidad a la mirada del otro y una intensa construcción de la autoestima. En este contexto, pertenecer a un grupo cohesionado puede ofrecer a los jóvenes un espacio de identificación, contención y aprendizaje emocional. En el caso de los deportistas que participan en ámbitos de alto rendimiento, estas dinámicas adquieren aún mayor relevancia, ya que deben enfrentar simultáneamente los desafíos propios de su etapa evolutiva y las exigencias vinculadas al entrenamiento, la competencia y las expectativas externas.

Además, resulta clave destacar la importancia del entorno que acompaña el desarrollo de los jóvenes deportistas. Más allá de la dinámica interna del equipo, el rol de entrenadores, familias e instituciones deportivas resulta fundamental en la construcción de contextos que favorezcan tanto el bienestar psicológico como el desarrollo deportivo. El modo en que estos actores acompañan a los adolescentes puede influir significativamente en la manera en que los jugadores interpretan las exigencias del deporte competitivo, afrontan las dificultades y desarrollan recursos personales para gestionar sus emociones.

Desde esta perspectiva, comprender la interacción entre cohesión grupal, autoconfianza y regulación emocional no solo aporta al campo de la psicología del deporte desde un punto de vista

teórico, sino que también resulta relevante para el diseño de prácticas deportivas más conscientes del impacto psicológico que el deporte tiene en la vida de los jóvenes. Promover entornos deportivos que favorezcan la cooperación, el apoyo entre compañeros y el fortalecimiento de los vínculos grupales puede contribuir a que la experiencia deportiva se convierta en un espacio que potencie tanto el rendimiento como el desarrollo integral de los deportistas.

Finalmente, el recorrido realizado a lo largo de esta investigación permite reafirmar la importancia de continuar explorando el papel que desempeñan los vínculos grupales en el desarrollo psicológico de los adolescentes que participan en contextos deportivos de alto rendimiento. Más allá de los logros competitivos o de los resultados dentro del campo de juego, la experiencia de formar parte de un equipo puede constituirse como un escenario privilegiado para el aprendizaje emocional, el fortalecimiento de la confianza personal y la construcción de vínculos significativos. Como fue mencionado anteriormente, si bien los resultados no pueden ser generalizados a la totalidad de los futbolistas adolescentes, permiten aportar una aproximación relevante para comprender cómo estas dimensiones se articulan en el contexto específico del deporte formativo. Así, comprender y valorar el papel que desempeña la cohesión grupal dentro del deporte invita a pensar este ámbito no sólo en términos de rendimiento, sino también como un espacio fundamental para el crecimiento personal y grupal.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2008). *Sport psychology*.
<https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>
- Aulia, P., Puspasari, D., Maharani, P., Safitri, S. N., Yulitri, S., Rahmah, J. H., Azizah, I. Z., & Dani, F. R. (2025). The effectiveness of self-talk to increase self-confidence, emotional regulation and motivation in athletes. *Retos*, 65, 285–292. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.112325>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119–126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- 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>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>

Díez Soler, J. (2024). ¿Qué papel juega la cohesión de equipo con la salud mental en adolescentes? [Trabajo de fin de grado, Universidad de las Illes Balears]. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/167187>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. W. W. Norton.

Eys, M. A., & Brawley, L. R. (2018). Reflections on cohesion research with sport teams. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12379. <https://doi.org/10.1111/spc3.12379>

Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321–373). Nova Science Publishers.

García Calvo, T., Leo Marcos, F. M., Sánchez Miguel, P. A., Jiménez Castuera, R., & Cervelló Gimeno, E. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en los equipos de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 61–74.

González, R. A. (2021). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Guillén, F., & Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety, confidence and self-esteem in athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 275–279.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.

Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>

Heuzé, J. P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. P. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion in elite soccer teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 289–304. <https://doi.org/10.1080/10413200600944080>

Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74(2), 467–472. <https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467>

Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). *Parenting in youth sport: Understanding and enhancing parental involvement*. Routledge.

Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189–1195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>

López-Gajardo, M. Á., Flores-Cidoncha, A., Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., & González-Ponce, I. (2023). Factores que determinan la consecución del rendimiento en el fútbol de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 32(1), 1–12.

López-Gajardo, M. A., Ponce-Bordón, J. C., Lobo-Triviño, D., Manzano-Rodríguez, D., & Llanos-Muñoz, R. (2023). Análisis de procesos grupales en deportes colectivos: Relación entre resiliencia de equipo y la cohesión grupal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(2), 14–25.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Pérez Cáceres, J., Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Arias Velarde, M. Á. (2021). Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en fútbol de iniciación. *Informació Psicològica*, 121, 106–117. <https://doi.org/10.14635/IPSiC.2021.121.9>

Romero Ubillus, M. H., & Roca Rodríguez, L. N. (2025). *Regulación emocional y autoeficacia en futbolistas en etapa de desarrollo deportivo* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/688511>

Russo, D., Pelliza, J., Lorusso, L. J., & Raimundi, M. J. (2024). ¿Cómo describen la autoconfianza los deportistas? *Revista de Psicología*, 20(39), 66–80. <https://doi.org/10.46553/rpsi.20.39.2024.p66-80>

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550–565). John Wiley & Sons.

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and theoretical advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio* (6.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–524). Fitness Information Technology.

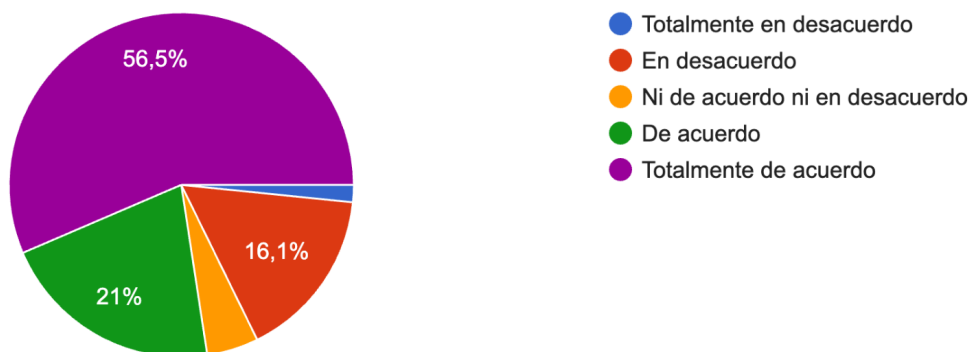
Anexos

Apéndice A

Gráficos de los resultados del cuestionario de **Cohesión Grupal**

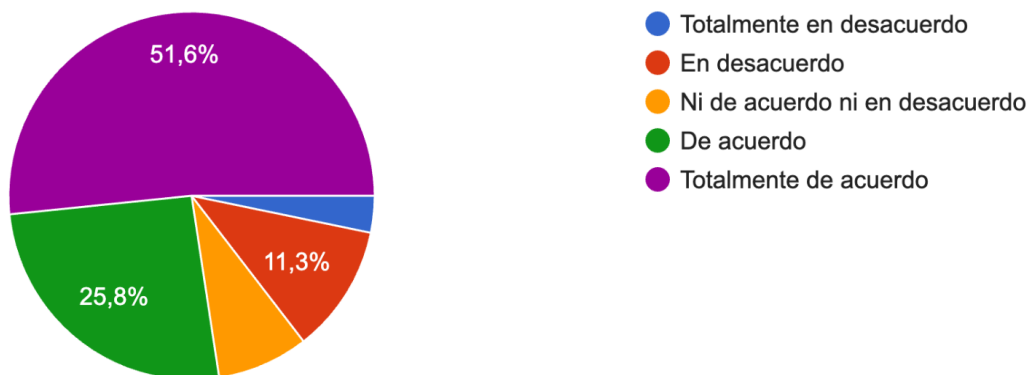
Considero que dentro del equipo estamos unidos para alcanzar nuestros objetivos deportivos

62 respuestas



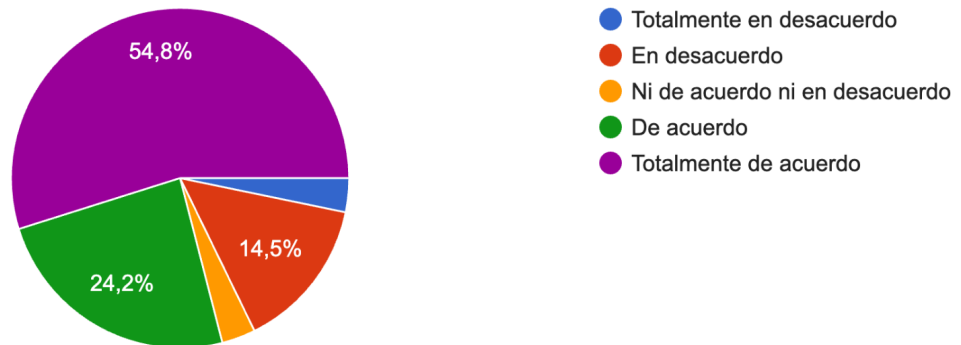
Considero que dentro del equipo existe un buen clima social entre los compañeros

62 respuestas



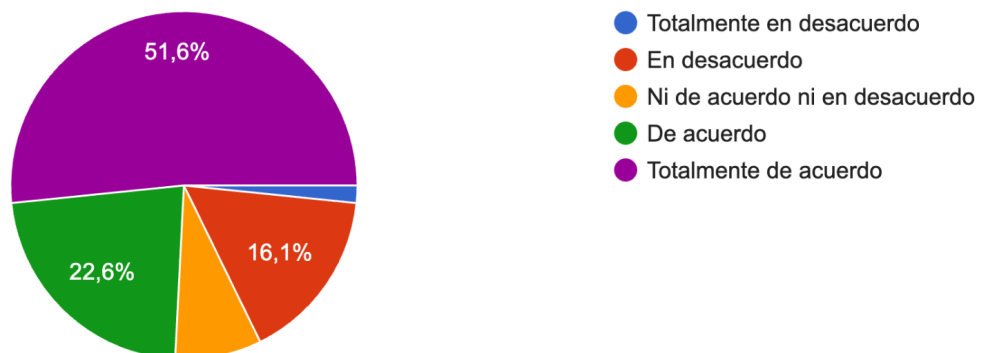
Me considero integrado y parte importante dentro del equipo.

62 respuestas



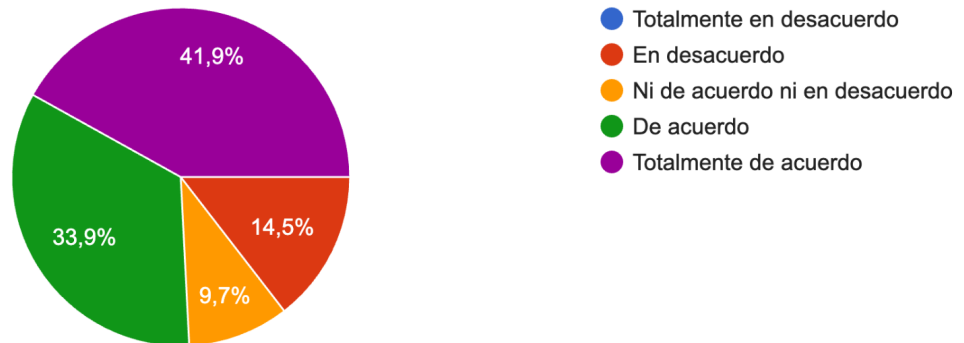
Considero que dentro del equipo compartimos objetivos deportivos claros

62 respuestas



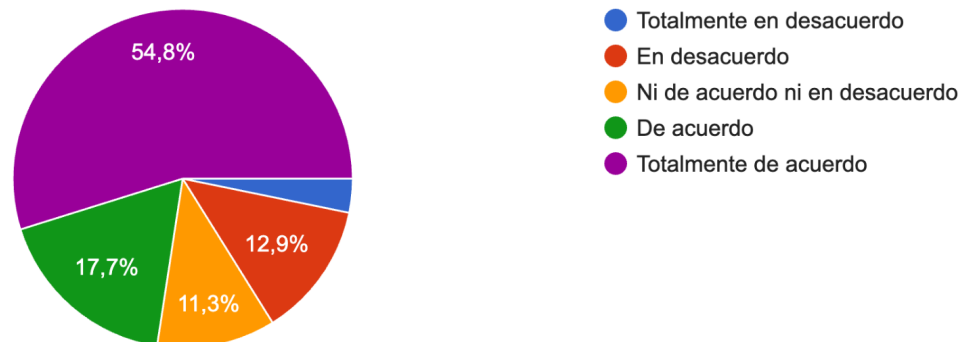
Considero que dentro del equipo trabajamos de manera coordinada para lograr el rendimiento esperado

62 respuestas



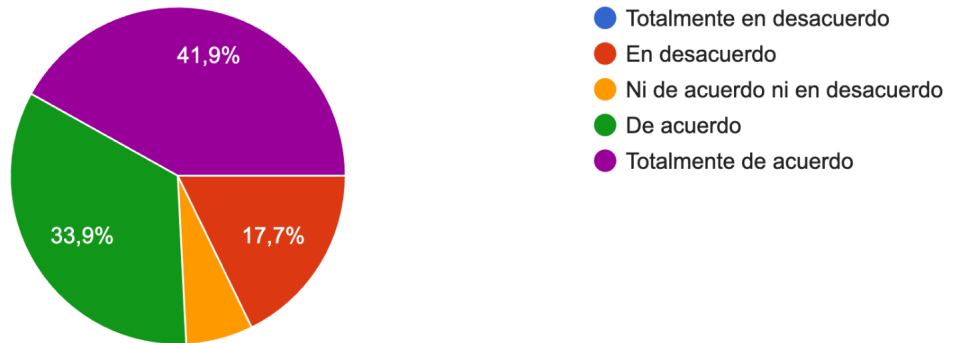
Considero que dentro del equipo cada jugador tiene claro su rol para contribuir al rendimiento colectivo.

62 respuestas



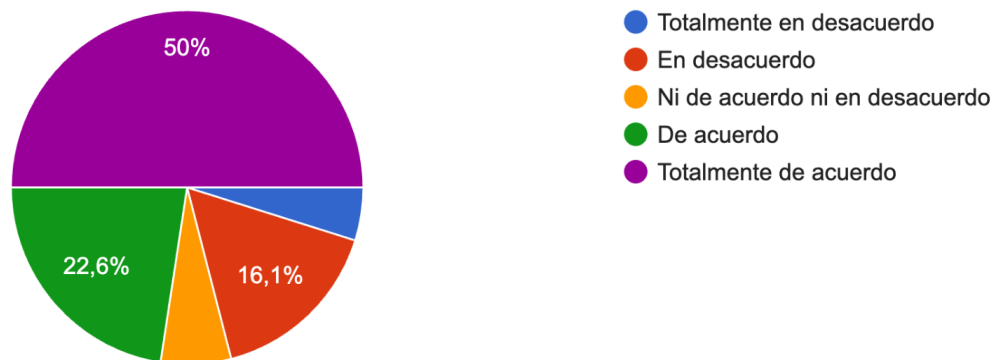
Confío en mis compañeros dentro de la cancha

62 respuestas



Considero que cuando atravesamos dificultades, el equipo permanece unido.

62 respuestas

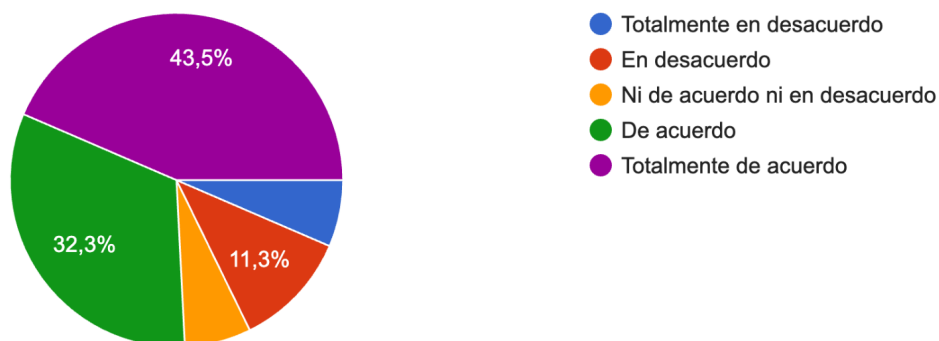


Apéndice B

Gráficos de los resultados del cuestionario de **Autoconfianza Deportiva**

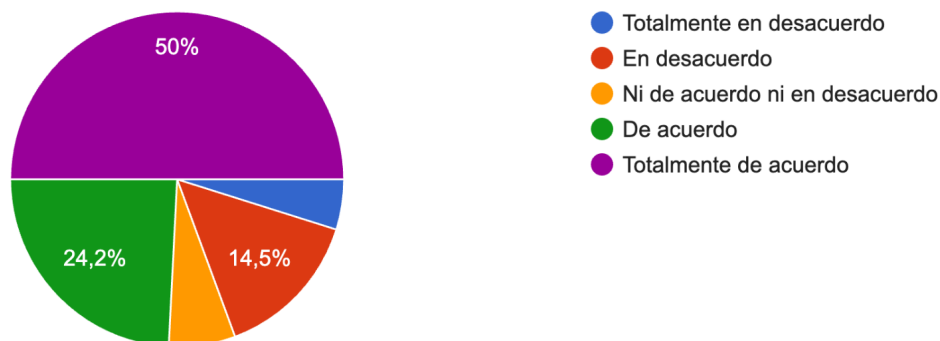
Me siento seguro de mis capacidades como futbolista.

62 respuestas



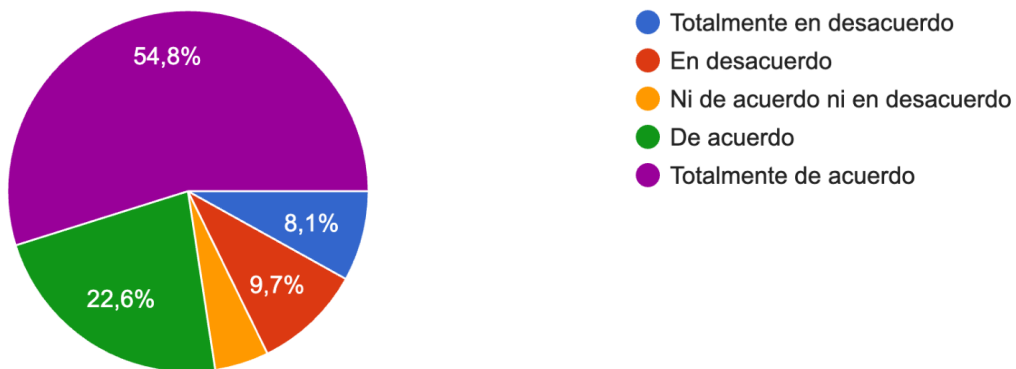
Me siento seguro de mi rendimiento durante los partidos.

62 respuestas



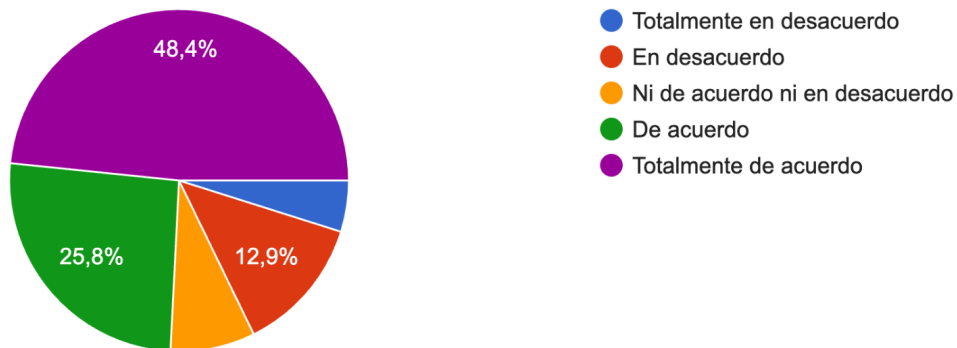
Me siento con capacidades de poder afrontar situaciones difíciles dentro de la cancha.

62 respuestas



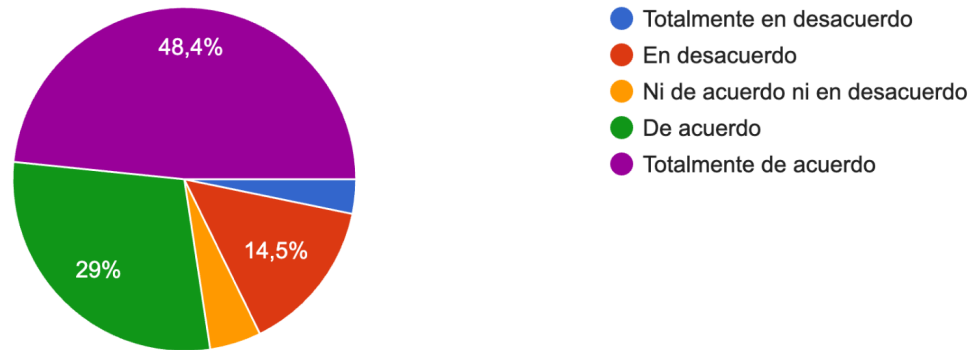
Mantengo la confianza en mí mismo incluso cuando cometo errores.

62 respuestas



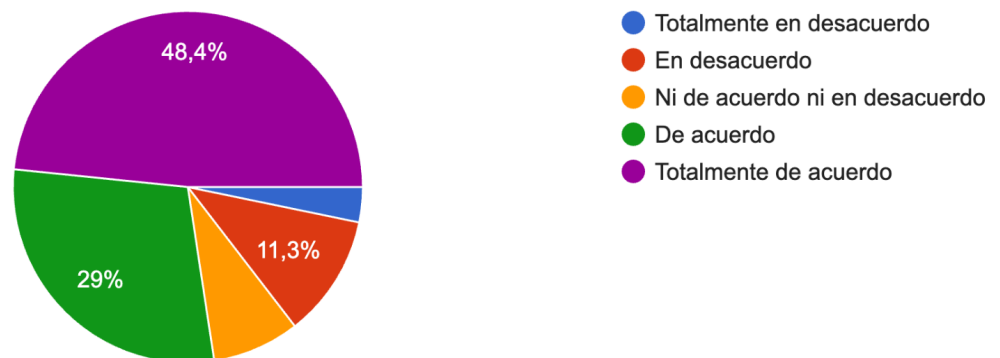
Me siento seguro de mi preparación a la hora de competir.

62 respuestas



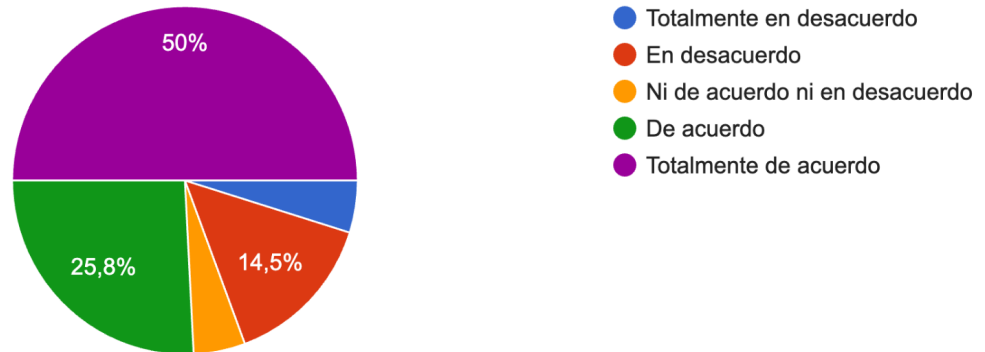
Me siento seguro de mi rendimiento incluso en partidos decisivos.

62 respuestas



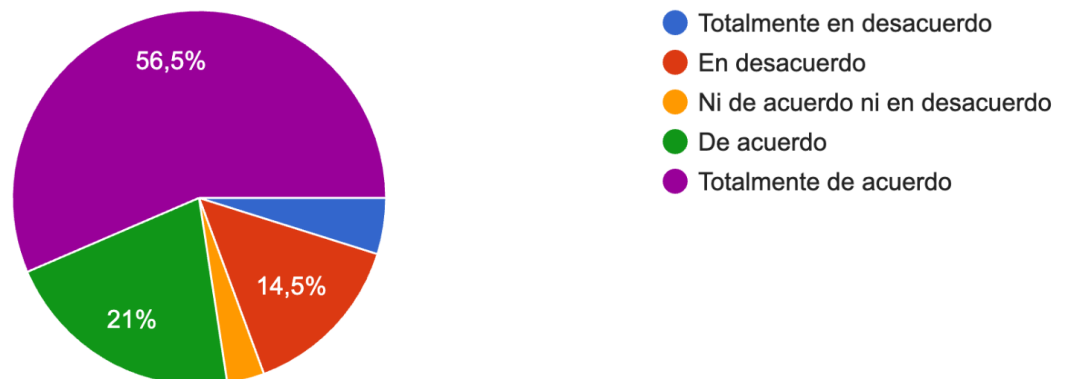
Considero que puedo rendir bien bajo presión

62 respuestas



Considero que puedo cumplir con las exigencias de mi puesto en el equipo

62 respuestas

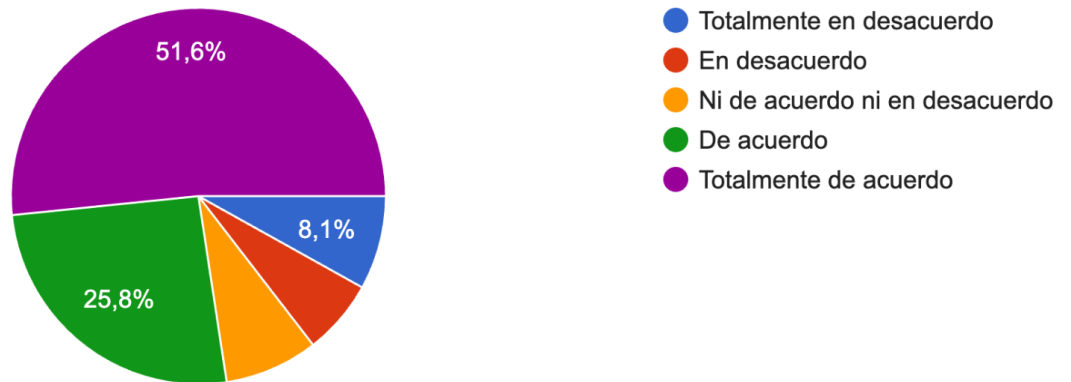


Apéndice C

Gráficos de los resultados del cuestionario de **Regulación Emocional**

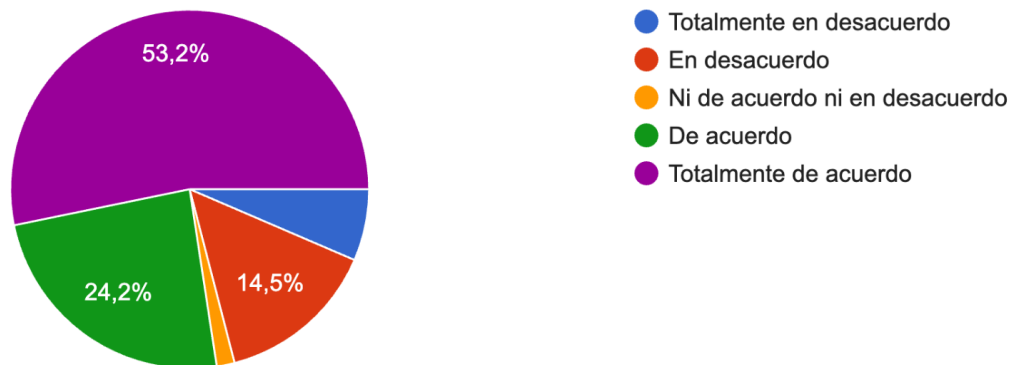
Logro controlar mis nervios antes de los partidos importantes.

62 respuestas



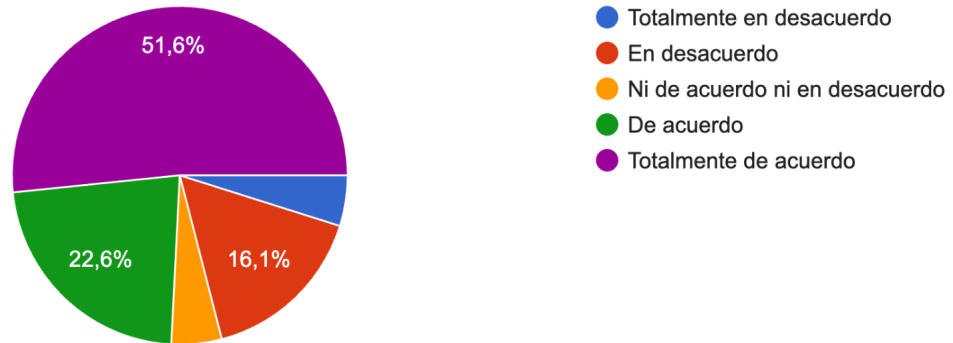
Logro mantener la calma durante los partidos, incluso bajo presión.

62 respuestas



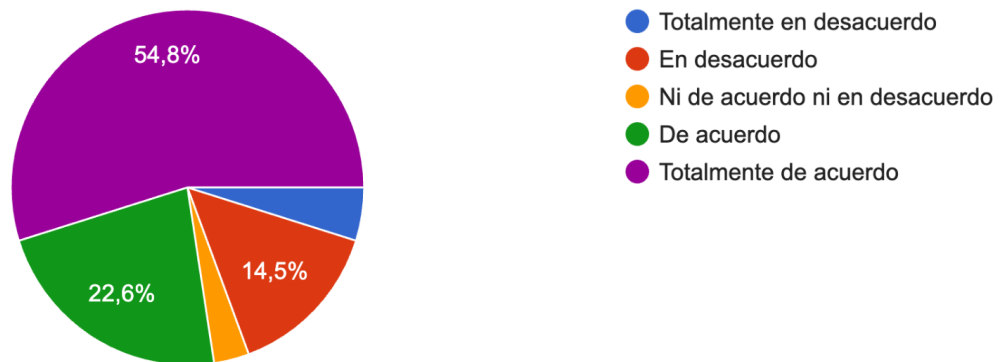
Logro manejar la frustración cuando las cosas no salen como espero.

62 respuestas



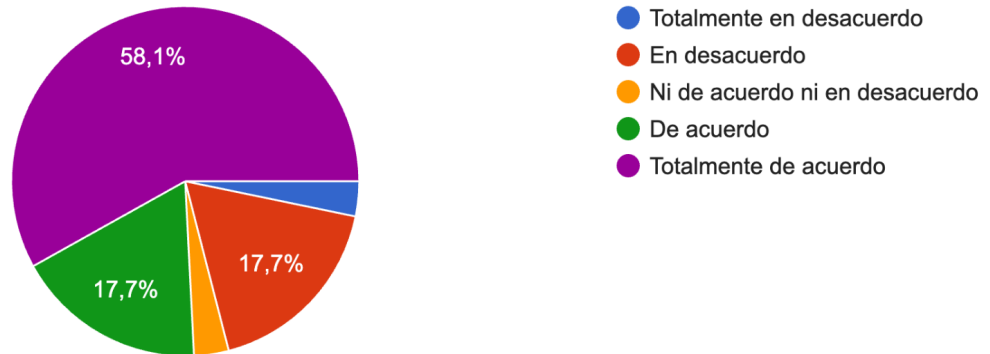
Cuando las exigencias de mi puesto aumentan, logro mantener el control emocional y la concentración.

62 respuestas



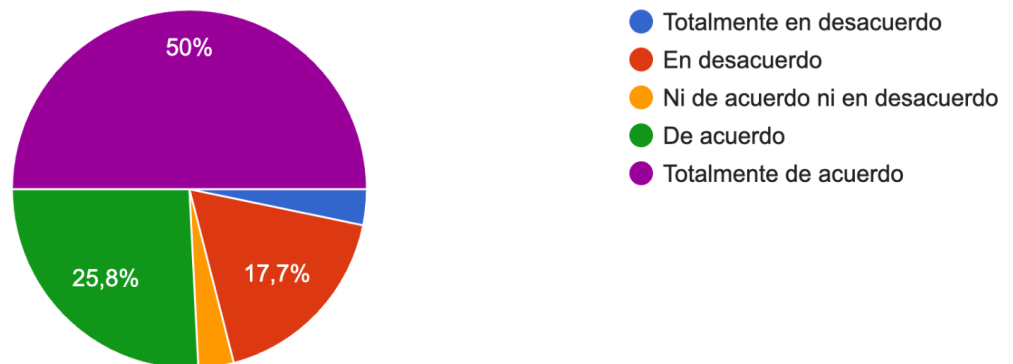
Logro cambiar pensamientos negativos durante un partido.

62 respuestas



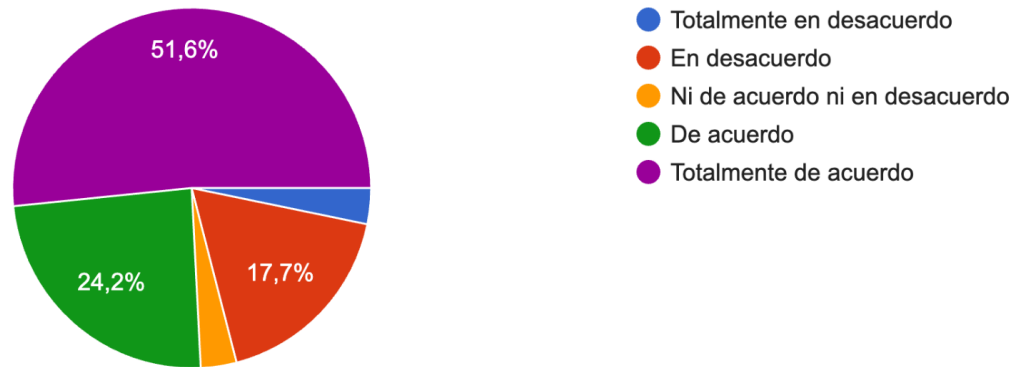
Logro volver a concentrarme rápidamente después de una jugada equivocada.

62 respuestas



Logro gestionar el enojo para que no afecte mi concentración.

62 respuestas



Logro manejar la ansiedad previa a la competencia.

62 respuestas

