



“Tolerancia a la frustración en jugadores de rugby: su impacto en la recuperación de lesiones y el rendimiento deportivo”

Trabajo Final de Carrera

Alumna: Nicole Pellicari

Matricula: 40221639

ID: P000160550

Tutor: Maximiliano German Benedetti

Licenciatura en Psicología

Firma Alumna:

Índice

Resumen.....	pág.3
Palabras clave.....	pág.3
Introducción.....	pág.4
Presentación del tema.....	pág.4
Problema y pregunta de investigación.....	pág.4
Relevancia de la temática.....	pág.5
Objetivo General.....	pág.5
Objetivos Específicos.....	pág.6
Alcances y Límites.....	pág.6
Antecedentes.....	pág.6
Estado del Arte	pág.6
Metodología.....	pág.7
Marco Teórico.....	pág.7
Capítulo 1.....	pág.9
Capítulo 2.....	pág.15
Capítulo 3.....	pág.26
Capítulo 4.....	pág.32
Conclusión.....	pág.36
Referencias bibliográficas.....	pág.38

“Tolerancia a la frustración en jugadores de rugby: su impacto en la recuperación de lesiones y el rendimiento deportivo”

Resumen

En el deporte competitivo, el rendimiento no depende únicamente de la preparación física, técnica o táctica, sino también de los recursos psicológicos que el jugador desarrolla para enfrentar la presión, el error y la adversidad. En el rugby, estas exigencias se intensifican por el contacto físico, la dinámica grupal y la posibilidad constante de lesión. Este trabajo aborda la tolerancia a la frustración como un factor clave en la experiencia deportiva, especialmente durante situaciones de error, baja de rendimiento o recuperación de lesiones. A su vez, analiza el papel de la autoconfianza, la motivación y la regulación emocional, así como la influencia del entrenador en la manera en que los jugadores interpretan y afrontan estas situaciones. Desde una mirada integral, se propone comprender al deportista no solo desde su desempeño en la cancha, sino también desde sus procesos emocionales, vinculares y psicológicos.

Palabras Clave

Tolerancia a la frustración; Rugby; Lesiones deportivas; Regulación emocional; Psicología del deporte.

Introducción

Presentación del Problema:

El rugby es un deporte exigente tanto a nivel físico como emocional. Las lesiones, las derrotas, los errores individuales y las decisiones externas son situaciones frecuentes que ponen a prueba a los jugadores y su capacidad de seguir adelante sin perder el foco. En este contexto, la **tolerancia a la frustración** aparece como una habilidad psicológica clave: influye en cómo se enfrenta una lesión, cómo se reacciona ante un mal resultado, o cómo se sostiene el compromiso cuando las cosas no salen como se espera.

Al mismo tiempo, otros factores como la **motivación**, la **autoconfianza**, la **gestión de las emociones y el arousal**, e incluso el **rol del entrenador** y su forma de comunicarse, pueden tener un impacto significativo en cómo se vive la frustración y cómo se responde ante ella.

Sin embargo, todavía hay poco desarrollo teórico y práctico sobre cómo todos estos aspectos se relacionan en el caso particular del rugby. Esta investigación busca aportar a esa discusión y ofrecer herramientas útiles para pensar el acompañamiento psicológico de los jugadores, especialmente durante el proceso de recuperación de una lesión o en momentos de presión deportiva.

Problema y pregunta de investigación

Si bien existen estudios sobre psicología deportiva en deportes de contacto, todavía hay poco desarrollo teórico específico sobre cómo la tolerancia a la frustración impacta en la experiencia de los jugadores de rugby.

En este marco, la presente investigación se formula la siguiente pregunta:

¿Cómo influye la tolerancia a la frustración en la recuperación de lesiones y el rendimiento deportivo en jugadores de rugby?

Relevancia del Problema:

Comprender la relación entre la tolerancia a la frustración y el rendimiento deportivo es fundamental para el desarrollo integral de los jugadores de rugby. Aporta una mirada más completa sobre los procesos que atraviesan durante una lesión, cómo enfrentan la presión en contextos de competencia y qué recursos internos o externos pueden ayudarlos a sostener su rendimiento.

Esta investigación puede ser útil para entrenadores, psicólogos deportivos y equipos médicos que trabajan con deportistas, ya que brinda herramientas para acompañar a los jugadores desde un enfoque más humano, preventivo y emocionalmente consciente. Asimismo, busca

enriquecer la literatura de la psicología del deporte con aportes aplicados al rugby, disciplina que combina un alto grado de exigencia física y emocional.

Objetivo General:

Analizar cómo la tolerancia a la frustración influye en la recuperación de lesiones y el rendimiento deportivo de jugadores de rugby, considerando también el impacto de factores como la motivación, la autoconfianza, las emociones, el arousal y el rol del entrenador.

Objetivos Específicos:

- Explorar de qué manera los niveles de tolerancia a la frustración afectan la actitud y el compromiso de los jugadores durante el proceso de recuperación de una lesión.
- Indagar cómo la motivación, la autoconfianza y el manejo emocional se relacionan con la tolerancia a la frustración en situaciones de competencia o adversidad.
- Analizar el rol del entrenador y su forma de comunicarse (por ejemplo, a través del discurso positivo) como posible factor protector frente a la frustración y el desgaste emocional.

Alcances:

- Identificar y describir los factores psicológicos que tienen mayor impacto en el rendimiento y la recuperación de lesiones en rugby.
- Proporcionar recomendaciones basadas en evidencia para entrenadores y psicólogos deportivos.
- Contribuir al cuerpo de conocimiento sobre la psicología deportiva en rugby.

Límites:

- La investigación se centrará en jugadores de rugby de nivel competitivo, por lo que los hallazgos pueden no ser generalizables a niveles amateur o recreativos.
- Los datos obtenidos serán de carácter cualitativo, lo que podría limitar la posibilidad de generalización a otros contextos deportivos.
- La investigación se basará en la percepción de los jugadores y entrenadores, lo que puede introducir un sesgo subjetivo.

Estado del arte

En el deporte, la tolerancia a la frustración se reconoce como una habilidad clave para enfrentar desafíos y mantener la motivación frente a obstáculos y lesiones. Según Weinberg y Gould (2019), los deportistas que desarrollan esta capacidad logran adaptarse mejor a situaciones de presión, conservando su rendimiento y compromiso. Roffé (2015) coincide, resaltando que gestionar la frustración es especialmente relevante en deportes exigentes y de contacto, como el rugby, donde los contratiempos físicos y emocionales son frecuentes.

El vínculo entre motivación, autoconfianza y concentración refuerza la capacidad de afrontar la frustración. Escartí y Cervelló (2014) señalan que entender qué impulsa al deportista permite sostener su perseverancia ante las dificultades. Por su parte, la autoconfianza actúa como un factor protector frente al estrés generado por las lesiones. Weinberg y Gould (2019) agregan que herramientas como la visualización y el entrenamiento de la concentración no solo fortalecen la resiliencia psicológica, sino que también contribuyen a que el deportista se mantenga mentalmente activo durante la recuperación.

En este recorrido, el rol del entrenador se convierte en un elemento determinante. Williams (1998) plantea que el acompañamiento emocional durante la rehabilitación deportiva contribuye a disminuir la ansiedad asociada a la lesión y favorece una recuperación psicológica más estable. Además, Maximiliano Benedetti (2020) subraya que un liderazgo efectivo, junto con una comunicación constante y metas claras, no solo potencia la recuperación física, sino que también fomenta la resiliencia y la cohesión dentro del equipo.

De este modo, el estado del arte evidencia que la tolerancia a la frustración, la motivación, la autoconfianza y el acompañamiento del entrenador interactúan de manera compleja en la recuperación de lesiones en rugby. Comprender estas interacciones permite diseñar estrategias de entrenamiento y rehabilitación que no solo optimicen el rendimiento físico, sino que también promuevan el bienestar emocional del deportista, ofreciendo una visión integral del desarrollo deportivo en contextos de alta exigencia.

Antecedentes

En el deporte, la tolerancia a la frustración se reconoce como una habilidad esencial para afrontar desafíos, contratiempos y lesiones sin perder la motivación ni el compromiso con el entrenamiento (Weinberg & Gould, 2019; Roffé, 2015). En deportes exigentes como el rugby, donde

los encuentros implican esfuerzos físicos intensos y momentos de alta presión, esta capacidad resulta clave para el desempeño y la recuperación de los jugadores (Dosil Díaz, 2016).

La motivación, la autoconfianza y la concentración son factores que potencian la tolerancia a la frustración. Escartí y Cervelló (2014) señalan que comprender qué impulsa al deportista permite sostener la perseverancia frente a las dificultades. Por su parte, Weinberg y Gould (2019) destacan que la autoconfianza, combinada con herramientas como la visualización, ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad que pueden surgir durante las lesiones, facilitando la adaptación emocional y mental.

En este escenario, el entrenador desempeña un rol más allá de lo físico: se convierte en guía y apoyo emocional. Desde la psicología del deporte, Weinberg y Gould (2019) sostienen que el acompañamiento emocional y la comunicación durante la recuperación favorecen la adherencia al tratamiento y fortalecen los recursos psicológicos del deportista lesionado. (Maximiliano Benedetti, 2020; Weinberg & Gould, 2019).

Así, la literatura evidencia que la combinación de tolerancia a la frustración, motivación y acompañamiento del entrenador forma un marco indispensable para la recuperación de lesiones en rugby. Entender cómo interactúan estas variables permite desarrollar estrategias que no solo optimicen el rendimiento deportivo, sino también el bienestar emocional del deportista.

Metodología:

Las fuentes de información utilizadas fueron de origen documental y entrevistas semiestructuradas realizadas a jugadores y entrenadores de rugby pertenecientes al nivel competitivo de la Unión de Rugby de Buenos Aires (URBA), específicamente vinculados al Top 14.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios abiertos administrados a través de formularios digitales, lo que permitió obtener múltiples perspectivas sobre la influencia de los factores emocionales en el rendimiento y en los procesos de recuperación de lesiones.

Esta estrategia metodológica permitió acceder a experiencias diversas dentro de un mismo nivel competitivo, fortaleciendo el carácter exploratorio del estudio.

Marco Teórico

El rugby, como deporte de alto rendimiento, exige una preparación física y mental que expone al jugador a constantes desafíos. En este contexto, las emociones adquieren un papel

fundamental, ya que inciden directamente sobre la ejecución técnica, la motivación y la capacidad de recuperación ante situaciones adversas. Entre ellas, la frustración ocupa un lugar central, especialmente cuando el deportista atraviesa una lesión que lo obliga a interrumpir su actividad competitiva. La psicología del deporte, entendida como el estudio científico de la conducta en el contexto deportivo, ha señalado reiteradamente cómo factores como la ansiedad, el estrés y la autoconfianza repercuten en el rendimiento y en el bienestar integral del deportista (Weinberg & Gould, 2010).

Las investigaciones en este campo coinciden en que la recuperación física no resulta suficiente para garantizar el retorno exitoso al deporte. Una lesión no solo afecta al cuerpo, sino también a la dimensión psicológica del jugador. El temor a una recaída, la disminución de la confianza, la autoexigencia desmedida y la presión externa se convierten en variables determinantes que influyen en el proceso de rehabilitación (Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer & Morrey, 1998; Brewer, 1994). Estas reacciones emocionales son diversas: algunos deportistas viven la lesión como un obstáculo devastador, mientras que otros la interpretan como una oportunidad para desarrollar resiliencia. La forma en que cada jugador afronta la adversidad depende tanto de características personales como del entorno de apoyo que lo rodea (Andersen & Williams, 1988).

En este sentido, el entrenador ocupa un lugar clave en la construcción de la experiencia del jugador lesionado. Su rol excede el aspecto técnico y táctico: funciona como referente de contención emocional, como facilitador de la motivación y como mediador en la comunicación con el equipo. La tríada entrenador-deportista-psicólogo del deporte ha sido destacada como fundamental en la literatura especializada, ya que el acompañamiento conjunto permite sostener el compromiso del jugador, brindarle seguridad respecto a su recuperación y promover un clima de confianza (Roffé, 2007; Weinberg & Gould, 2010). De esta manera, el entrenador no solo contribuye al restablecimiento físico, sino también a la reconstrucción de la autoconfianza y de la tolerancia a la frustración.

CAPÍTULO 1

La frustración y los factores psicológicos en el rendimiento deportivo

En el ámbito deportivo, la frustración es una emoción inevitable. Aparece cuando el esfuerzo, la dedicación y la preparación no se traducen en los resultados esperados. Desde la psicología del deporte, la frustración puede comprenderse como una respuesta emocional que aparece cuando el deportista percibe un obstáculo entre sus objetivos, sus expectativas y el resultado obtenido. En este sentido, Roffé (2007) permite pensar la frustración como parte de las exigencias emocionales propias de la competencia deportiva.

La frustración no es negativa en sí misma, sino que lo que determina su impacto es la manera en que el deportista la interpreta y maneja. Cuando se canaliza apropiadamente, puede convertirse en un motor de crecimiento, impulsando la superación personal. Sin embargo, cuando no se tolera, puede derivar en conductas impulsivas, desmotivación o abandono. En el contexto del rugby, un deporte caracterizado por su intensidad física y emocional, la frustración frecuentemente se manifiesta en la exigencia de “no bajar los brazos” o en la autocrítica excesiva tras un error o una lesión.

La tolerancia a la frustración se relaciona con la capacidad del jugador para aceptar que el progreso deportivo no siempre es lineal y que las lesiones forman parte de la práctica. En este sentido, aprender a regular las emociones, sostener la motivación y evitar respuestas impulsivas o de sobreexigencia resulta fundamental para cuidar tanto el rendimiento como el proceso de recuperación (Dosil, 2008; Cox, 2009).

Por ende, la frustración, puede entenderse como una experiencia emocional que, según cómo se enfrente puede fortalecer o afectar el desempeño. La psicología del deporte ofrece herramientas para comprender este proceso y acompañar al deportista en la construcción de una respuesta emocional sana frente a los desafíos de la competencia.

Los factores psicológicos y emocionales influyen en la forma en que el jugador responde a la frustración.

1. Motivación

La motivación en el deporte puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo que una persona ejerce a la hora de llevar a cabo una actividad. No es un rasgo fijo, sino un proceso complejo en el que intervienen variables personales, sociales y ambientales. Las mismas influyen en la elección de la práctica deportiva, en la persistencia y en el rendimiento.

La teoría de la motivación de logro explica que el comportamiento depende de factores personales tales como el deseo de alcanzar el éxito o evitar el fracaso y de factores situacionales, probabilidad de éxito, exigencias de la tarea o estilo del entrenador.

La motivación intrínseca y extrínseca también cumplen un rol central. La motivación intrínseca aparece cuando la actividad es disfrutable por sí misma, hay ausencia de incentivo. Las recompensas pueden contribuir a él desarrollo y mantenimiento de la percepción de competencia y responsabilidad personal respecto de la tarea. Como resultante deriva en el aumento de la motivación intrínseca. Mientras que la extrínseca surge de recompensas externas o incentivos asociados al rendimiento. Cuando las recompensas sirven para disminuir el sentimiento de control personal y competencia en la tarea, la motivación intrínseca disminuirá.

Escartí y Cervelló abordan la teoría de la atribución en el ámbito deportivo, analizando cómo las personas interpretan sus conductas y las de los demás en su entorno. Estas interpretaciones influyen directamente en la motivación del deportista. En este sentido, el entrenador puede afectar en el proceso atribucional ayudando al jugador a analizar los motivos reales de sus éxitos y fracasos. Atribuir los resultados al esfuerzo o a habilidades que pueden desarrollarse favorece la persistencia y el compromiso, mientras que explicarlos a partir de causas incontrolables tiende a disminuir la motivación.

Asimismo, la percepción subjetiva de competencia motiva a las personas a involucrarse en actividades en donde se sientan eficaces. La teoría de las metas de logro distingue entre metas centradas en la competitividad y metas orientadas al aprendizaje o la maestría. Según el clima motivacional del entorno, el deportista tenderá a priorizar una u otra, lo que influirá en cómo interpreta sus avances y dificultades.

La motivación también puede fortalecerse mediante estrategias como el establecimiento de metas, la retroalimentación adecuada y programas de incentivos que dirijan el esfuerzo, aumenten la persistencia y mejoren la organización del entrenamiento y de la competencia.

En síntesis, la motivación deportiva depende de múltiples factores que interactúan entre sí y que influyen en el esfuerzo, la persistencia y el rendimiento del deportista. Comprender estas dinámicas permite intervenir de manera más efectiva para acompañar su desarrollo y su bienestar.

2. Autoconfianza

La autoconfianza es la convicción del deportista de que puede ejecutar con éxito las habilidades necesarias para afrontar una situación deportiva determinada. Mantiene una relación directa con el rendimiento: niveles muy bajos generan dudas y disminuyen el esfuerzo, mientras que niveles excesivos pueden llevar a descuidar la preparación. Por eso, varios autores describen su funcionamiento mediante la curva en U invertida, donde el rendimiento mejora a medida que aumenta la confianza hasta un punto óptimo, a partir del cual comienza a descender. La teoría de la autoeficacia de Bandura explica que la autoconfianza se construye a partir de cuatro fuentes

principales: los logros previos, la observación de otros, la persuasión verbal y la interpretación de los estados fisiológicos y emocionales. Estas experiencias moldean la percepción de capacidad y actúan sobre la motivación, la cognición y las emociones del deportista.

El modelo de Vealey complementa esta mirada al distinguir entre autoconfianza de rasgo, que es más estable, y autoconfianza de estado, que varía según la situación competitiva. Esta perspectiva permite entender por qué la confianza puede cambiar de un momento a otro y cómo interactúa con factores como las metas competitivas y las demandas del entorno.

En definitiva, los documentos destacan que la autoconfianza funciona como un recurso que ayuda a afrontar obstáculos, manejar el estrés, tomar decisiones y sostener la motivación en el deporte. Su optimización requiere experiencias de dominio, feedback adecuado, planificación, visualización y un trabajo psicológico que permita mantener una percepción realista y ajustada de las propias capacidades.

3. Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad del deportista para reconocer y manejar las emociones que aparecen antes, durante y después de competir. En el deporte, la regulación emocional resulta fundamental para que el jugador pueda afrontar situaciones de presión, error o lesión sin que estas afecten negativamente su rendimiento. García Ucha (1996) destaca el papel de las emociones en la práctica deportiva y su influencia sobre la conducta, la concentración y la respuesta del deportista ante situaciones exigentes.

Las emociones no constituyen en sí mismas un obstáculo, sino que pueden funcionar como fuentes de activación, información y orientación de la conducta. Sin embargo, cuando su intensidad supera cierto umbral o interfiere en la toma de decisiones, la ejecución técnica o la comunicación, pueden afectar negativamente el desempeño.

En este sentido, Weinberg y Gould (2010) señalan que regular una emoción no implica suprimirla, sino aprender a utilizarla de manera funcional. Esta capacidad adquiere particular relevancia en el rugby, donde la exigencia física, el contacto y la presión situacional generan variaciones emocionales constantes. La posibilidad de recuperarse rápidamente de un error o de una situación adversa permite sostener el rendimiento y favorece el desarrollo de la tolerancia a la frustración.

Asimismo, la regulación emocional impacta en la dinámica grupal. La dificultad para gestionar estados como la ansiedad o el enojo puede alterar el clima del equipo, mientras que su adecuado manejo contribuye a la cohesión y estabilidad colectiva.

Por otra parte, esta capacidad resulta especialmente relevante durante los procesos de lesión. La identificación y gestión de las emociones asociadas a la rehabilitación favorecen la adherencia al tratamiento, la reconstrucción de la confianza y el bienestar psicológico. En este marco,

una regulación emocional flexible se asocia con una mayor tolerancia a la frustración frente a los desafíos del proceso deportivo.

En este sentido, la regulación emocional puede entrenarse mediante diversas estrategias psicológicas, las cuales serán abordadas en el siguiente capítulo en relación con el rol del entrenador.

4. Arousal, ansiedad y respuesta fisiológica

La experiencia emocional en el deporte no puede comprenderse sin considerar los procesos fisiológicos que la acompañan. En este sentido, el arousal se define como un estado general de activación fisiológica y psicológica del organismo, que varía a lo largo de un continuo que va desde niveles bajos de activación hasta estados de excitación intensa.

La ansiedad, por su parte, se caracteriza como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, y se encuentra estrechamente vinculada con esta activación. Tal como señalan Weinberg y Gould, la ansiedad presenta un componente cognitivo, asociado a los pensamientos y preocupaciones, y un componente somático, relacionado con las respuestas fisiológicas percibidas.

En el contexto deportivo, estos procesos no son necesariamente perjudiciales. Tanto el arousal como la ansiedad pueden influir de manera positiva o negativa en el rendimiento, dependiendo de su intensidad y de la interpretación que realice el deportista. Niveles adecuados de activación favorecen la atención, la rapidez de respuesta y la ejecución técnica, mientras que niveles excesivos pueden generar tensión muscular, pérdida de control y aumento de errores.

En deportes como el rugby, caracterizados por la alta exigencia física y emocional, estos estados fluctúan constantemente durante la competencia. En este sentido, la frustración funciona como un desencadenante relevante de la activación fisiológica. Cuando el deportista percibe que no logra alcanzar sus objetivos, pueden producirse respuestas como aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular o alteraciones en la coordinación, lo que impacta directamente en la ejecución.

Asimismo, estos procesos pueden comprenderse dentro de una dinámica más amplia de estrés, entendida como un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad de respuesta del individuo. Este proceso implica una secuencia que incluye la percepción de la situación, la activación fisiológica y emocional, y finalmente la conducta o rendimiento.

En este marco, la relación entre activación, ansiedad y rendimiento no es lineal ni universal, sino que depende de factores personales y situacionales. La capacidad del deportista para interpretar y gestionar estos estados resulta clave para sostener el rendimiento y afrontar adecuadamente situaciones de presión, error o lesión.

5. Influencia del arousal, la ansiedad y la frustración en la recuperación de lesiones

La recuperación de una lesión constituye uno de los momentos más críticos en la trayectoria deportiva, ya que no solo implica una interrupción física, sino también un impacto significativo en la identidad personal, el estado emocional y la percepción de competencia. En este sentido, Williams

(1998) describe este proceso como una ruptura del “yo deportivo”, en la medida en que el deportista se ve temporalmente alejado de su rol, sus rutinas y sus objetivos, lo que puede dar lugar a diversas reacciones emocionales como negación, ira, tristeza y, progresivamente, aceptación.

Dentro de este proceso, la frustración emerge como una de las experiencias centrales, especialmente frente a la pérdida de control sobre el propio cuerpo. La discrepancia entre lo que el deportista desea realizar y lo que efectivamente puede hacer genera un estado de tensión constante, en el que se enfrentan expectativas previas con limitaciones actuales. Brewer (1993) señala que esta vivencia puede asemejarse a un proceso de duelo, particularmente en momentos donde el dolor, la incertidumbre o la falta de progreso refuerzan la percepción de estancamiento. En este contexto, la frustración no solo se vincula con el impedimento de competir, sino también con la dificultad de sostener una identidad deportiva coherente durante la recuperación.

A su vez, los niveles de activación fisiológica y ansiedad influyen de manera directa en la evolución del proceso de rehabilitación. Estados elevados de frustración pueden derivar en desmotivación, falta de compromiso con el tratamiento o, en el extremo opuesto, en conductas de sobreexigencia orientadas a acelerar el retorno, lo que incrementa el riesgo de recaídas. De manera similar, un nivel elevado de arousal puede traducirse en ejecuciones tensas, movimientos apresurados o dificultades para dosificar el esfuerzo, mientras que la ansiedad cognitiva tiende a intensificar la interpretación negativa del dolor, la incomodidad o los tiempos de recuperación. En este sentido, las intervenciones de tipo cognitivo-conductual han demostrado ser eficaces para reorganizar estas percepciones, favoreciendo una mayor adherencia al tratamiento y una evolución más estable (García-Naveira y Ruiz, 2012).

Por otra parte, el retorno a la actividad deportiva no depende exclusivamente de la recuperación física, sino también de la reconstrucción de la confianza en el propio cuerpo y en las propias capacidades. La percepción de autoeficacia (Bandura, 1997) resulta fundamental para afrontar el miedo a la recaída y recuperar la seguridad en la ejecución de los movimientos. Cuando la frustración no es adecuadamente gestionada, pueden aparecer dudas persistentes, comparaciones negativas con el propio rendimiento previo o con otros compañeros, así como una disminución general de la motivación, lo que dificulta el proceso de reinserción deportiva.

En este contexto, el rol del entrenador adquiere una relevancia central. Más allá de la planificación física, su función implica acompañar emocionalmente al deportista, regular expectativas y facilitar un entorno que favorezca la tolerancia a la frustración. Un entrenador que valida las emociones del jugador, ofrece pautas claras y sostiene un clima motivacional orientado al esfuerzo y al progreso, contribuye a una adaptación más saludable al proceso de recuperación. Según Weinberg y Gould (2010), estos climas favorecen no solo la adherencia al tratamiento, sino también el mantenimiento del vínculo con la identidad deportiva durante la lesión.

En síntesis, la interacción entre frustración, activación fisiológica, ansiedad, motivación y autoconfianza configura un entramado complejo que influye tanto en el rendimiento como en la recuperación de lesiones. Estos factores no actúan de manera aislada, sino que se retroalimentan, pudiendo facilitar o dificultar el proceso según la manera en que el deportista los interprete y gestione. Comprender esta dinámica desde una perspectiva integral permite abordar la tolerancia a la frustración considerando los aspectos cognitivos, emocionales, fisiológicos y sociales que atraviesan la experiencia deportiva.

Este capítulo establece los fundamentos teóricos necesarios para analizar, en los apartados siguientes, cómo estos procesos se manifiestan en jugadores de rugby en recuperación de lesiones y cuál es el rol del entrenador en su acompañamiento.

CAPÍTULO 2

Rol del entrenador

Rol del psicólogo del deporte y trabajo interdisciplinario

El abordaje del rendimiento deportivo no se limita a una única dimensión, sino que implica la articulación de múltiples áreas que interactúan de manera constante. Tradicionalmente, se reconocen tres componentes fundamentales del rendimiento: el aspecto técnico-táctico, el físico y el mental. En este marco, la psicología deportiva potencia los recursos psicológicos del deportista, favoreciendo su desarrollo integral y su adaptación a las demandas de la práctica.

A diferencia de la psicología clínica, cuyo foco principal se encuentra en el abordaje de la patología, la psicología del deporte se centra en el fortalecimiento de capacidades, la optimización del rendimiento y el acompañamiento en contextos de exigencia. De este modo, el motivo de consulta no se vincula necesariamente con el malestar psicológico, sino con la búsqueda de mejora, regulación emocional y desarrollo de habilidades mentales.

El rol del psicólogo del deporte puede desarrollarse a través de diferentes funciones, entre las que se destacan la investigación, la enseñanza y el asesoramiento. Este último adquiere especial relevancia en el trabajo aplicado, donde el profesional interviene directamente sobre la dinámica deportiva.

Dentro de este contexto, la intervención se organiza frecuentemente a partir de una tríada compuesta por el entrenador, el deportista y el psicólogo. Cada uno de estos actores cumple un rol específico, pero complementario. El entrenador se ocupa de la planificación y conducción del proceso deportivo, el deportista es protagonista de la experiencia y el psicólogo aporta herramientas para la regulación emocional, la toma de decisiones y el desarrollo de habilidades psicológicas.

El trabajo puede adoptar modalidades interdisciplinarias o multidisciplinarias. En el enfoque multidisciplinario, cada profesional interviene desde su área específica, mientras que en el interdisciplinario existe una mayor integración y articulación entre los distintos roles. En ambos casos, la comunicación y la coherencia entre los miembros del equipo resultan fundamentales para favorecer el bienestar del deportista y optimizar su rendimiento.

En este marco, el entrenador y el psicólogo del deporte no cumplen funciones aisladas, sino que sus intervenciones se complementan. Mientras el entrenador incide de manera directa en el clima emocional y en la experiencia cotidiana del jugador, el psicólogo aporta estrategias específicas que potencian la regulación emocional, la tolerancia a la frustración y la adaptación a situaciones críticas como el error o la lesión.

A partir de esta articulación entre roles, el entrenador se configura como una figura fundamental en la experiencia emocional y deportiva de los jugadores. Su influencia no se limita a los aspectos técnicos del rendimiento, sino que atraviesa dimensiones motivacionales, afectivas, cognitivas y sociales. En un deporte como el rugby, donde la exigencia física convive con una alta carga emocional, el entrenador se convierte en un agente clave para facilitar la tolerancia a la frustración y promover la resiliencia del deportista.

En el capítulo anterior se analizaron factores psicológicos internos, como la motivación, la autoconfianza, la regulación emocional, el arousal, la ansiedad y los procesos fisiológicos. En este apartado, el foco se desplaza hacia el entorno interpersonal, desarrollando cómo el entrenador, mediante su estilo de liderazgo, su forma de comunicarse y su capacidad para acompañar errores y lesiones, incide directamente en la manera en que el jugador enfrenta situaciones frustrantes.

Estilos de liderazgo del entrenador y su impacto en la tolerancia a la frustración

El liderazgo del entrenador constituye uno de los factores más influyentes en la construcción del clima emocional del equipo. Lejos de ser una cuestión meramente organizativa, el estilo de conducción define cómo los jugadores interpretan el error, manejan la presión y desarrollan su tolerancia a la frustración. En este sentido, la forma en que el entrenador se vincula con los deportistas, comunica indicaciones y responde ante situaciones de dificultad influye directamente en la experiencia emocional del jugador.

En este marco, es posible identificar distintos modos de ejercer el liderazgo, cada uno con implicancias particulares en el bienestar emocional del deportista. Un estilo de conducción más directivo, por ejemplo, se caracteriza por un control centralizado y una estructura clara en la toma de decisiones. Si bien puede aportar orden y claridad en el plano táctico, también puede generar mayor presión frente al error y una tendencia a la dependencia del entrenador. En estos casos, el error puede vivenciarse como algo a evitar, lo que incrementa la frustración cuando aparece y dificulta el desarrollo de la autonomía.

En contraste, un estilo que favorece la participación y el intercambio promueve un clima donde el deportista se siente escuchado y parte activa del proceso. Este tipo de conducción facilita que el error sea comprendido como una instancia de aprendizaje, lo que contribuye a una mayor tolerancia a la frustración. La posibilidad de expresar dudas, recibir explicaciones y participar en ciertas decisiones favorece la motivación y el compromiso con la tarea.

Por otro lado, cuando el entrenador presenta un bajo nivel de intervención y escasa presencia en la dinámica del equipo, puede generarse una sensación de incertidumbre y falta de referencia. La ausencia de pautas claras y de contención emocional puede dificultar la regulación de las respuestas frente al error, incrementando la frustración, especialmente en momentos de presión o ante dificultades sostenidas.

Más allá de estas diferencias, resulta central considerar que el impacto del liderazgo no depende únicamente del estilo en sí mismo, sino de la coherencia entre las conductas del entrenador, las necesidades del equipo y las características de los deportistas. En este sentido, la capacidad del entrenador para adaptarse a las demandas de la situación y sostener un vínculo basado en la claridad, la confianza y el acompañamiento resulta clave para favorecer el desarrollo psicológico del jugador.

En deportes como el rugby, donde la exigencia física y emocional es elevada y los errores forman parte constante del juego, el rol del entrenador adquiere una relevancia aún mayor. Su capacidad para acompañar al deportista frente a la frustración, sostener la motivación y facilitar la continuidad en la acción impacta directamente en el rendimiento y en el bienestar del jugador.

En síntesis, los distintos modos de ejercer el liderazgo configuran marcos emocionales que pueden favorecer o dificultar la respuesta del deportista ante la frustración. Comprender estas diferencias permite analizar el rol del entrenador no solo como conductor del rendimiento, sino también como un agente clave en el desarrollo emocional y en la construcción de contextos que promuevan la adaptación, la persistencia y el bienestar.

Comunicación y feedback en la relación entrenador–jugador

La comunicación entre el entrenador y el jugador constituye uno de los pilares fundamentales del clima emocional del equipo y del desarrollo psicológico del deportista. No se trata únicamente de transmitir consignas técnicas, sino de construir un vínculo que permita interpretar el error, regular la frustración y sostener la motivación. La comunicación del entrenador incide de manera directa en la autoestima, la disposición al aprendizaje y la manera en que los atletas enfrentan situaciones adversas. En el caso del rugby, donde la intensidad competitiva, el contacto físico y las demandas tácticas son elevadas, la comunicación adquiere un valor aún mayor, ya que funciona como un puente entre la estabilidad emocional y la eficacia deportiva.

Una dimensión central de esta comunicación es la devolución que el entrenador ofrece durante el entrenamiento y la competencia. Cuando las indicaciones se presentan de forma clara, específica y orientada a la mejora, cumplen un rol pedagógico y emocional decisivo. Permiten que el jugador comprenda qué aspectos requieren ajuste y de qué manera puede seguir progresando, reduciendo la incertidumbre y favoreciendo una interpretación del error como parte del aprendizaje.

A su vez, el reconocimiento del esfuerzo, los avances y las fortalezas individuales cumple una función reforzadora que incide directamente en la autoconfianza del jugador. En línea con los aportes de Bandura, la persuasión verbal constituye una fuente relevante en la construcción de la autoeficacia, ya que el modo en que el entorno significativo se comunica influye en la creencia del deportista sobre sus propias capacidades.

La importancia de la comunicación se hace especialmente evidente en momentos críticos, como un error en un partido, una lesión o una secuencia de juego fallida. Estas situaciones pueden generar un aumento abrupto del arousal y activar respuestas de frustración o ansiedad. En estos momentos, el rol del entrenador como modulador emocional resulta fundamental. Una comunicación clara, respetuosa y orientada a la acción permite desactivar la reacción emocional negativa y recuperar la concentración. Desde la psicología del deporte, Weinberg y Gould sostienen que el liderazgo eficaz y la calidad de la comunicación influyen significativamente en la confianza, la cohesión grupal y el rendimiento de los deportistas.

Además, la forma en que el entrenador comunica críticas influye en el modo en que los jugadores interpretan su propio valor dentro del grupo. Una corrección realizada en privado, con un enfoque pedagógico y respetuoso, favorece el aprendizaje y promueve una percepción más positiva de las propias capacidades. En cambio, las críticas públicas, irónicas o descalificadoras pueden afectar la autoconfianza y aumentar la frustración del deportista. Estas observaciones coinciden con los aportes de Giesenow sobre cohesión grupal y clima de equipo, donde la calidad de los vínculos y de la comunicación constituye un elemento central para el funcionamiento del grupo.

La comunicación efectiva no se limita a momentos específicos del entrenamiento o del partido; constituye un proceso continuo que moldea el clima emocional del equipo a lo largo de toda la temporada. Los entrenadores que mantienen un estilo comunicacional consistente, claro y empático suelen generar entornos donde los jugadores se sienten seguros para expresar dudas, pedir ayuda y reconocer errores. Estos entornos favorecen la cooperación, la cohesión de grupo y una mayor estabilidad emocional ante los desafíos deportivos.

En síntesis, la comunicación entre entrenador y jugador opera como un factor estructural en la construcción de la tolerancia a la frustración. A través de indicaciones claras, el reconocimiento del esfuerzo y la regulación emocional en momentos críticos, el entrenador influye en la manera en que cada jugador interpreta el error y transforma la adversidad en una oportunidad de aprendizaje. Una comunicación bien implementada no solo promueve el rendimiento, sino también el bienestar psicológico y la resiliencia del equipo.

El entrenador como facilitador de autoconfianza

La autoconfianza fue desarrollada en el capítulo anterior como un componente psicológico central del rendimiento deportivo, especialmente en situaciones de presión y frustración. Mientras que en aquel apartado se analizó su construcción desde una perspectiva individual, aquí se desarrolla su dimensión interpersonal, entendida como el efecto que el entrenador ejerce sobre la percepción que el jugador tiene de sus propias capacidades. En el deporte, esta no se construye de manera aislada: se nutre de vínculos, mensajes, climas afectivos y experiencias compartidas dentro

del equipo. El entrenador, como figura de autoridad, referencia y guía, ocupa un lugar privilegiado en este proceso.

La influencia del entrenador sobre la autoconfianza del deportista puede comprenderse a partir de los procesos de interacción y comunicación que se establecen en el contexto deportivo. Cuando el entrenador expresa confianza en el jugador, legitima sus capacidades y reconoce su potencial, el deportista tiende a mostrarse más persistente, más motivado y más tolerante ante la frustración. Por el contrario, cuando transmite dudas o valoraciones negativas, se genera un impacto que debilita la percepción de eficacia, incrementa la ansiedad y afecta el rendimiento.

Este proceso puede comprenderse también desde la teoría de la autoeficacia de Bandura, que sostiene que las creencias sobre las propias capacidades se construyen a partir de la experiencia, la observación de otros y, especialmente, la persuasión verbal, donde el rol del entrenador adquiere un papel central. La presencia de un líder que reconozca el esfuerzo, destaque los avances y recuerde al deportista su valor dentro del equipo puede ser decisiva para evitar que una situación frustrante se convierta en un factor de desmotivación o abandono.

Las estrategias implementadas por el entrenador para fortalecer la autoconfianza pueden adoptar múltiples formas. Una de ellas es la formulación de metas alcanzables y realistas, que permiten al deportista observar su progreso, identificar logros concretos y consolidar una sensación de eficacia personal. Estas metas funcionan como indicadores objetivos que sostienen la confianza incluso cuando los resultados inmediatos no acompañan.

Otra estrategia fundamental es la confirmación verbal del progreso. El entrenador que reconoce mejoras específicas, en lugar de ofrecer elogios genéricos, facilita que el jugador internalice sus logros y los convierta en evidencia de competencia. Este tipo de retroalimentación refuerza la percepción de eficacia y, a su vez, contribuye a una mayor tolerancia a la frustración, ya que el jugador interpreta el error como un episodio aislado dentro de un proceso que muestra avances.

Además, la asignación de roles significativos dentro del equipo constituye un recurso poderoso para la construcción de autoconfianza. Cuando el entrenador otorga responsabilidades, escucha las opiniones del jugador o lo involucra en la toma de decisiones, contribuye a que este perciba que tiene un lugar valioso en la dinámica grupal. Ese reconocimiento social fortalece no solo la autoconfianza individual, sino también el sentido de pertenencia y la motivación intrínseca.

En síntesis, la autoconfianza se construye en interacción. El entrenador, a través de sus expectativas, su comunicación y su estilo de liderazgo, desempeña un rol decisivo en la manera en que los jugadores interpretan sus capacidades y enfrentan la frustración, favoreciendo respuestas más adaptativas frente al error, la presión y la adversidad. Un liderazgo que combine claridad, empatía y apoyo emocional puede consolidar la autoconfianza como un recurso estable, duradero y protector frente a los desafíos propios de la práctica deportiva.

La relación entrenador–jugador y el manejo del error

El error constituye un elemento inevitable del deporte y un momento particularmente sensible en la dinámica emocional del jugador. No solo afecta el rendimiento inmediato, sino que también puede activar respuestas de frustración, vergüenza, miedo al juicio del entorno o dudas sobre la propia capacidad. Por esta razón, la manera en que el entrenador responde al error adquiere un valor central en el desarrollo psicológico del deportista. Los estudios sobre cohesión de equipo y dinámica grupal en el deporte señala que los jugadores necesitan un entorno de seguridad psicológica para atreverse a fallar, aprender del error y persistir en situaciones adversas. Esta seguridad no depende exclusivamente de la estructura del equipo, sino fundamentalmente de la relación que el entrenador construye con sus jugadores.

La relación entrenador–jugador opera como un marco interpretativo: es a través de ese vínculo que el deportista evalúa si un error constituye una amenaza a su identidad, una falta grave, un indicador de incompetencia o, por el contrario, una oportunidad legítima para aprender. Cuando el entrenador crea un clima de respeto, diálogo y claridad, el jugador puede tolerar mejor la frustración y recuperar el foco atencional con mayor rapidez. En cambio, un estilo de conducción basado en el reproche, la ironía o el castigo público tiende a amplificar la ansiedad, aumentar la sensibilidad ante el error y disminuir la motivación.

El manejo del error implica, en primer lugar, **contextualizarlo**. Un entrenador que explica a qué se debe una ejecución fallida, cómo se relaciona con el desarrollo del jugador y qué alternativas existen para corregirla transforma un momento potencialmente frustrante en un proceso de aprendizaje. Esta contextualización reduce la carga emocional negativa porque sitúa el error dentro de una trayectoria de mejora, y no como un signo definitorio del valor deportivo del jugador.

En segundo lugar, la relación interpersonal influye en la posibilidad de expresar emociones. En muchos equipos, especialmente masculinos, persisten normas implícitas que deslegitiman el malestar o la vulnerabilidad. Un entrenador que habilita estos espacios, sin exagerarlos ni banalizarlos, facilita una gestión emocional más saludable. Cuando el jugador percibe que puede manifestar frustración o dudas sin ser juzgado, aumenta su capacidad para regularse, pedir ayuda y volver a intentarlo.

En deportes como el rugby, donde los errores suelen tener consecuencias inmediatas en el juego y donde la intensidad física genera activación emocional elevada, el rol del entrenador se vuelve aún más determinante. Un pase adelantado, un tackle fallido o una mala lectura de juego pueden desencadenar reacciones intensas tanto en el jugador como en el equipo. Aquí, la intervención del entrenador debe apuntar a estabilizar emocionalmente, reordenar cognitivamente y reenfocar en la acción siguiente. Su capacidad para transmitir serenidad y claridad es decisiva para evitar que un error inicial se convierta en una cadena de errores provocada por la frustración acumulada.

La seguridad psicológica en el equipo se construye cuando los jugadores saben que un error no definirá su lugar dentro del grupo ni su valor para el entrenador. Esta sensación de protección emocional favorece la iniciativa, la creatividad y la disposición a asumir riesgos tácticos. A su vez, permite mantener la persistencia ante fallas repetidas y evita que el jugador adopte conductas defensivas, como evitar recibir la pelota, esconderse en el juego o dejar de tomar decisiones relevantes por temor a equivocarse.

En síntesis, la relación entrenador-jugador es un pilar fundamental en la manera en que el deportista enfrenta el error y tolera la frustración. Un liderazgo que combina firmeza táctica con sensibilidad interpersonal no solo mejora el rendimiento, sino que fortalece la resiliencia emocional y promueve un aprendizaje más profundo y sostenido.

El entrenador como modulador de la regulación emocional

La regulación emocional, abordada en el Capítulo 1 desde una perspectiva individual, adquiere en este capítulo una dimensión social que resulta clave para comprender la dinámica deportiva. En el contexto de un equipo, las emociones no se experimentan de manera aislada: se comparten, se contagian y se construyen en interacción. En este sentido, el entrenador cumple un rol central como modulador emocional, ya que su propia forma de gestionar la presión, interpretar el error y afrontar la frustración influye directamente en el estado emocional del grupo.

El entrenador funciona como un modelo emocional. Su tono de voz, su postura corporal, su lenguaje no verbal y su reacción ante situaciones adversas son observados, interpretados e imitados por los jugadores. En un deporte como el rugby, donde la intensidad del juego puede elevar abruptamente la activación fisiológica, la presencia de un entrenador que mantiene la calma, ordena y contiene se convierte en un regulador del clima emocional del equipo. De este modo, la autorregulación del entrenador no solo mejora su propia toma de decisiones, sino que impacta en la estabilidad emocional de los deportistas, quienes ajustan sus respuestas según el ejemplo que reciben.

Además de su rol modelador, el entrenador interviene activamente en la regulación emocional mediante estrategias concretas. Una de ellas es la introducción de pausas breves para normalizar la respiración en momentos de alta activación. Al guiar respiraciones profundas o indicar una breve pausa de concentración, el entrenador ayuda a reducir la intensidad emocional del jugador y a prevenir reacciones impulsivas. Estas intervenciones, aunque simples, son fundamentales para evitar que la frustración pase de un estado cognitivo manejable a una respuesta fisiológica desbordada.

Otra estrategia importante es el reencuadre cognitivo del error. Cuando el entrenador explica que un error técnico es parte del proceso de aprendizaje o que una mala decisión puede corregirse en la jugada siguiente, habilita una lectura más flexible y menos autoexigente de la situación. Este

tipo de intervención reduce la carga emocional negativa y facilita que el jugador recupere rápidamente su foco atencional. El reencuadre no niega el error, sino que lo coloca en un marco que permite comprenderlo sin que se convierta en un obstáculo psicológico.

Las indicaciones claras y precisas también contribuyen a la regulación emocional. En momentos de frustración, la atención del jugador suele dispersarse o centrarse en pensamientos negativos; por eso, una instrucción breve y concreta de parte del entrenador actúa como un ancla cognitiva que devuelve al deportista al presente del juego. La claridad comunicacional es, en este sentido, una forma de contención emocional: reduce la incertidumbre, ordena la acción y estabiliza la respuesta ante la presión.

El apoyo verbal inmediato luego de una acción frustrante cumple una función igualmente relevante. Un mensaje como “recupérate en la próxima”, “estás bien posicionado” o “seguí, va bien la idea” permite cortar la escalada emocional negativa y reafirmar la continuidad del jugador dentro del sistema táctico. Estas intervenciones refuerzan la percepción de que el error no define la identidad deportiva, sino que forma parte del flujo natural del juego.

Cuando el entrenador logra mantener la calma y actuar con claridad en momentos críticos, el equipo tiende a alinearse emocionalmente con esa estabilidad. Este fenómeno, estudiado desde la influencia emocional del líder sobre el grupo, indica que las emociones de los líderes se transmiten a los miembros del grupo, afectando su nivel de activación y su conducta. Por lo tanto, la capacidad del entrenador para regularse a sí mismo no solo optimiza su propio desempeño, sino que amplifica la capacidad colectiva de tolerar la frustración, responder a la presión y sostener el rendimiento.

En síntesis, el entrenador es una figura clave en la regulación emocional del equipo. A través de su ejemplo, sus intervenciones verbales y su manejo de las situaciones adversas, influye en la forma en que los jugadores procesan la frustración y enfrentan los desafíos tanto dentro como fuera del campo. Su función reguladora no es un complemento al desarrollo técnico, sino un componente esencial del rendimiento integral.

Visualización aplicada por el entrenador

La visualización, abordada en el capítulo anterior como una herramienta individual de regulación emocional y fortalecimiento cognitivo, adquiere en este capítulo una dimensión guiada que depende directamente del rol del entrenador. Cuando el entrenador integra prácticas de visualización dentro del entrenamiento o de la rehabilitación, no solo promueve el desarrollo técnico y táctico, sino que también contribuye a modular emociones, sostener la motivación y reforzar la autoconfianza del jugador.

La visualización guiada puede utilizarse en distintos momentos del proceso deportivo. Antes de los entrenamientos o de los partidos, el entrenador puede proponer breves ejercicios para que los jugadores imaginen ejecuciones precisas, decisiones tácticas acertadas o sensaciones

corporales asociadas al control y la eficacia. Este tipo de preparación mental reduce la incertidumbre, organiza la atención y genera un estado emocional más estable frente a situaciones de presión. Asimismo, constituye una herramienta eficaz para disminuir la ansiedad competitiva, ya que permite anticipar cognitivamente escenarios de alta demanda sin quedar atrapado en pensamientos catastróficos o anticipatorios.

En el caso de los jugadores lesionados, la visualización guiada adquiere un valor particular. Desde la perspectiva de la psicología del deporte (Weinberg y Gould), imaginar movimientos correctos o secuencias técnicas facilita la recuperación de patrones motores y mantiene activo el sentido de competencia, incluso en períodos en los que la actividad física es limitada. Para muchos deportistas, la lesión implica una pérdida temporal de control sobre el cuerpo y una reducción de su participación dentro del equipo. La visualización guiada por el entrenador actúa como un recurso que sostiene el vínculo con la práctica deportiva y mitiga la frustración asociada al proceso de rehabilitación. Imaginar el propio cuerpo respondiendo con fluidez, visualizar el retorno al campo o reconstruir mentalmente sensaciones de eficacia contribuye a reducir el miedo a la reinserción y fortalece la confianza en las capacidades personales.

La orientación verbal del entrenador es un factor determinante en la eficacia de estas prácticas. La manera en que describe los movimientos, las sensaciones corporales o el contexto del juego influye en la calidad de la imagen mental que construye el atleta. Cuando el entrenador usa un lenguaje claro, calmado y centrado en la acción, facilita que el jugador ingrese en un estado de concentración profunda. Esto disminuye la activación fisiológica y favorece la regulación emocional, permitiendo que el deportista enfrente la adversidad con una actitud más estable y flexible.

La visualización guiada también cumple una función preventiva en relación con el miedo al error. Al representar mentalmente situaciones que suelen generar frustración o tensión, por ejemplo un tackle fallido, una salida desde el fondo o un duelo físico muy exigente, el jugador se expone simbólicamente al desafío dentro de un contexto seguro y controlado. Este tipo de exposición gradual reduce el impacto emocional negativo cuando la situación aparece en el juego real y favorece respuestas más reguladas, estables y adaptativas.

En términos de tolerancia a la frustración, la visualización guiada se convierte en un recurso de gran valor. Permite que el deportista sostenga la sensación de agencia y de eficacia incluso cuando las circunstancias externas lo desafían. Le ofrece la posibilidad de reconstruir internamente la confianza que puede haberse debilitado a causa de una lesión, un error o un período de bajo rendimiento. Además, al integrar esta práctica dentro del trabajo cotidiano, el entrenador comunica un mensaje claro: el error y la incertidumbre forman parte del juego, pero existen herramientas psicológicas para enfrentarlos de manera adaptativa.

En síntesis, la visualización guiada es una estrategia que trasciende la preparación mental individual para convertirse en una intervención relacional, donde el entrenador actúa como mediador

emocional y cognitivo. Su implementación adecuada favorece la regulación emocional, disminuye la ansiedad, potencia la autoconfianza y fortalece la tolerancia a la frustración, tanto en jugadores activos como en aquellos que atraviesan procesos de recuperación. De este modo, la visualización guiada no solo optimiza el rendimiento deportivo, sino que también se constituye como una herramienta central en el desarrollo de recursos psicológicos que permiten al jugador afrontar la adversidad, sostener el compromiso y adaptarse a situaciones de alta exigencia.

El rol del entrenador durante las lesiones

Las lesiones constituyen una de las principales fuentes de frustración en la vida deportiva y representan un momento crítico tanto en términos físicos como emocionales. La literatura especializada, especialmente a partir de los aportes de Williams y Brewer, señala que la lesión genera una ruptura temporal en la identidad del deportista, quien se ve imposibilitado de desempeñar el rol que sostiene su sentido de competencia, pertenencia y continuidad dentro del equipo. En este contexto, el entrenador adquiere un papel que trasciende las tareas técnicas o fisiológicas y se convierte en un agente clave en la contención emocional y en la reconstrucción gradual de la seguridad personal del jugador.

El entrenador puede intervenir en múltiples dimensiones del proceso de recuperación. Una de ellas consiste en mantener al jugador integrado al equipo durante el período de inactividad física. Aunque no pueda participar plenamente de los entrenamientos, su presencia en reuniones tácticas, espacios de preparación o instancias de cohesión grupal ayuda a sostener el vínculo emocional con el colectivo y evita que la lesión intensifique sentimientos de aislamiento. Esta integración también preserva el sentido de pertenencia, que es una de las fuentes más relevantes para la motivación y la tolerancia a la frustración. Este acompañamiento puede entenderse como un factor protector frente al estrés y la vulnerabilidad psicológica asociada a la lesión.

Otra función esencial del entrenador es validar las emociones que surgen durante la rehabilitación. El dolor, la incertidumbre, el enojo, la tristeza o la sensación de retroceso son experiencias comunes en los deportistas lesionados. Cuando el entrenador reconoce estas emociones y habilita un espacio de expresión, contribuye a disminuir la carga psicológica del proceso. Esta validación cumple un rol preventivo, ya que reduce la probabilidad de que la frustración derive en desmotivación, abandono o comportamientos de sobreexigencia.

Además, el entrenador modula expectativas realistas, tanto para evitar presiones indebidas como para acompañar al deportista en la comprensión del ritmo natural de la recuperación. Una comunicación clara sobre los tiempos posibles, las etapas de avance y los criterios de reinserción deportiva protege al jugador de expectativas irreales que podrían potenciar la frustración. En este sentido, el rol del entrenador consiste en equilibrar el deseo del deportista de volver a competir con la necesidad de preservar su integridad física y emocional.

Otra intervención fundamental consiste en reforzar los pequeños progresos que se producen a lo largo de la rehabilitación. En muchas ocasiones, el jugador percibe únicamente lo que aún no puede hacer y pierde de vista los avances graduales. Cuando el entrenador destaca mejoras específicas y reconoce el esfuerzo invertido, contribuye a la reconstrucción de la autoconfianza y sostiene la motivación del deportista. Esta mirada progresiva convierte el proceso de recuperación en un camino con hitos visibles y significativos.

Asimismo, el entrenador acompaña los temores relacionados con el retorno a la competencia. El miedo a una nueva lesión, la inseguridad frente al contacto físico o la preocupación por no rendir al nivel previo son aspectos habituales en deportistas que retoman la actividad. El apoyo del entrenador, sumado a una comunicación clara y a una reinserción progresiva, disminuye estos temores y facilita un retorno más seguro y equilibrado.

Un entrenador que combina contención emocional, claridad comunicacional y capacidad para sostener expectativas realistas contribuye a una recuperación más estable. Este acompañamiento disminuye la ansiedad asociada a la lesión, incrementa la adherencia al tratamiento y favorece una reintegración deportiva que respete los tiempos del cuerpo y del proceso psicológico. En este sentido, el rol del entrenador se convierte en un factor protector fundamental para la tolerancia a la frustración y para el bienestar general del jugador lesionado.

El entrenador se constituye como un agente emocional central en la vida deportiva del jugador. Su estilo de liderazgo, la forma en que comunica, el modo en que aborda el error, el acompañamiento brindado durante las lesiones y su capacidad para modelar conductas influyen de manera directa en la tolerancia a la frustración. En deportes como el rugby, donde la intensidad física y la presión situacional son elevadas, estas funciones adquieren una importancia decisiva para el bienestar psicológico y el rendimiento del deportista.

A través de un liderazgo empático, una comunicación clara, un feedback constructivo y un acompañamiento sostenido, el entrenador puede transformar los momentos de frustración en oportunidades de aprendizaje, fortaleciendo la autoconfianza, la regulación emocional y la capacidad de resiliencia del jugador. Su intervención no se limita al plano técnico, sino que opera como un mediador entre las demandas del deporte y los recursos personales del deportista. De este modo, el rol del entrenador no solo impacta en la recuperación física, sino también en la reconstrucción psicológica del deportista.

En el capítulo siguiente se presentarán las entrevistas realizadas a jugadores y entrenadores con el fin de analizar cómo estos procesos se manifiestan en la práctica, qué estrategias se utilizan cotidianamente y de qué manera las dinámicas relacionales influyen en la experiencia emocional de los deportistas durante los momentos de dificultad y recuperación.

Capítulo 3

Entrevistas

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con el objetivo de comprender cómo los jugadores de rugby experimentan la frustración y qué rol cumple el entrenador en la gestión de los factores emocionales asociados al rendimiento deportivo. Este enfoque permite acceder a percepciones, significados y experiencias subjetivas que no pueden ser captadas mediante métodos cuantitativos.

La recolección de datos se realizó a través de entrevistas semiestructuradas administradas mediante formularios digitales (Google Forms), dirigidas tanto a jugadores como a entrenadores. Esta modalidad permitió obtener respuestas abiertas, espontáneas y diversas, facilitando la exploración de distintos puntos de vista. La guía completa de entrevistas se encuentra disponible en el Anexo 1.

La muestra estuvo compuesta por jugadores en actividad, con trayectorias deportivas amplias, y entrenadores vinculados al rugby en categorías formativas y competitivas. El análisis de la información se llevó a cabo mediante la identificación de categorías temáticas construidas a partir del marco teórico desarrollado en los capítulos anteriores, entre ellas: tolerancia a la frustración, regulación emocional, autoconfianza, lesiones y rol del entrenador.

Frustración y error en la experiencia del jugador

A partir del análisis de las respuestas, se observa que la principal fuente de frustración en los jugadores se vincula con los errores propios, especialmente aquellos relacionados con la ejecución técnica, como el tackle fallido, la pérdida de la pelota o errores en situaciones entrenadas previamente.

“Errar un tackle es de las situaciones más frustrantes que uno puede vivir.”
“La situación que más me genera frustración son mis propios errores dentro del juego.”

Este tipo de error adquiere una carga emocional significativa, ya que no solo implica una falla en la acción, sino que afecta la percepción de competencia del jugador. En este sentido, la frustración aparece como una respuesta ante la imposibilidad de alcanzar el rendimiento esperado, tal como se desarrolló en el Capítulo 1.

Asimismo, se identifican factores externos que también generan frustración, como las decisiones arbitrales o situaciones que escapan al control del jugador.

“Lo que no puede controlar, como los árbitros, genera el doble de molestia.”

Esto evidencia que la frustración no se limita a lo técnico, sino que también está influida por la percepción de injusticia o falta de control sobre el contexto.

En relación con la forma de reaccionar, los jugadores describen respuestas que van desde la autorregulación hasta manifestaciones más impulsivas.

“Si cometo varios errores encadenados me suelo enojar.”

“Me hace salir mentalmente del partido.”

Estas respuestas muestran cómo la frustración puede generar una ruptura en la continuidad del rendimiento, afectando la concentración y favoreciendo errores en cadena. Este fenómeno se vincula con lo planteado en el marco teórico respecto al impacto de la activación emocional sobre el desempeño.

Regulación emocional y estrategias de afrontamiento

A pesar de las dificultades mencionadas, los jugadores también describen el uso de distintas estrategias para gestionar la frustración durante el juego o el entrenamiento. Entre las más frecuentes se destacan la respiración, el enfoque en la siguiente jugada y el intento de “resetearse” mentalmente.

“Intento respirar profundo y concentrarme.”

“Trato de pensar en la siguiente jugada y dejar de pensar en el error.”

Asimismo, aparece la idea de volver a lo básico como forma de recuperar el control:

“Empezamos con las cosas pequeñas para ir sintiéndome mejor.”

Estas estrategias coinciden con los mecanismos de regulación emocional desarrollados en el Capítulo 1, como el autodiálogo, la respiración y el reencuadre cognitivo. Sin embargo, un aspecto relevante es que su uso no siempre es sistemático ni completamente efectivo.

Algunos jugadores reconocen que, en situaciones de alta exigencia o cuando se acumulan errores, estas herramientas no logran sostener el control emocional.

“Hay veces que no funciona y es donde más presión uno se pone.”

Esto sugiere que, si bien existen recursos individuales, su aplicación depende del contexto, la intensidad emocional y la experiencia del jugador. En este sentido, se evidencia la necesidad de un entrenamiento más estructurado de estas habilidades.

Lesiones, emociones y autoconfianza

Las lesiones aparecen como uno de los momentos más críticos en la experiencia deportiva, no solo por su impacto físico, sino por la carga emocional que implican. Los jugadores describen la presencia de emociones como miedo, frustración, incertidumbre y pérdida de confianza.

En esta misma línea, uno de los entrenadores entrevistados sostiene que “un jugador lesionado sigue siendo un jugador y sigue siendo uno más”, por lo que considera importante asignarle roles o actividades dentro del equipo. Esta respuesta refuerza la idea de que la lesión no debe implicar una exclusión del grupo, sino una reorganización temporal del lugar que ocupa el jugador.

“Me generó miedo para los tackles.”

“Sentí mucha frustración en ese momento.”

En casos más graves, la lesión puede implicar una ruptura significativa en la continuidad deportiva, afectando la identidad del jugador.

“Siempre uno desconfía de la capacidad de volver al ritmo que tenía.”

Asimismo, se identifican dificultades concretas durante la recuperación, como la pérdida de autonomía, la imposibilidad de participar y la sensación de fallarle al equipo.

“Sentir que le estaba fallando al equipo.”

Estos aspectos refuerzan lo planteado en el marco teórico sobre la lesión como un proceso que afecta tanto la dimensión física como la psicológica del deportista.

En relación con la motivación, los jugadores destacan la importancia del entorno, especialmente el club y los compañeros, como factores que ayudan a sostener el compromiso.

“No alejarme del club.”

“Estar con mis amigos.”

Por otro lado, la autoconfianza aparece como una variable inestable, que puede verse afectada tanto por la lesión como por la acumulación de errores.

“Pensé que no merecía estar en donde estoy.”

Sin embargo, también se observa que la experiencia progresiva y el retorno al juego permiten reconstruirla gradualmente.

Rol del entrenador en la experiencia emocional

El análisis de las respuestas evidencia que el entrenador cumple un rol central en la forma en que los jugadores enfrentan la frustración, el error y la presión.

Los jugadores valoran especialmente aquellas intervenciones basadas en la comunicación clara, el apoyo emocional y el feedback constructivo.

Esta idea también aparece en las entrevistas a entrenadores, donde se destaca la necesidad de adaptar la intervención según el estado emocional del jugador. Uno de ellos señala que “algunos podés plantarlo en el momento y otros es mejor esperar que calme un poco el sentimiento y baje un poco el termómetro de emociones”. Esto muestra que el feedback no depende solo del contenido técnico, sino también del momento, el tono y la disposición emocional del deportista.

“Los cumplidos siempre ayudan.”

“La comunicación positiva y clara me ayuda mucho.”

Asimismo, se destaca la importancia de la forma en que se realizan las correcciones.

“Las charlas donde te dicen los errores, pero de buena manera, ayudan a entender qué falta.”

Esto confirma lo desarrollado en el Capítulo 2, donde el entrenador es conceptualizado como un modulador emocional que influye directamente en la autoconfianza y la regulación del jugador.

En relación con las lesiones, las experiencias son variadas. Mientras algunos jugadores destacan un acompañamiento activo por parte del entrenador:

“Siempre se preocupaban por mi recuperación.”

Otros señalan una falta de atención o seguimiento:

“Mi entrenador me dejó de lado.”

Esta diferencia evidencia que el impacto del entrenador no es uniforme, sino que depende de su estilo de liderazgo, su compromiso y su formación.

Por otro lado, si bien algunos entrenadores incorporan herramientas psicológicas, su uso no aparece como una práctica sistemática.

“Se menciona al pasar.”

“No es su principal rol.”

Esto refuerza la idea de que el trabajo emocional aún no está plenamente integrado en la práctica deportiva.

Integración de resultados

El análisis conjunto de las respuestas de jugadores y entrenadores permite identificar una fuerte coherencia entre ambas perspectivas. En primer lugar, ambos coinciden en que el error constituye la principal fuente de frustración, lo que confirma su centralidad en la experiencia deportiva.

En segundo lugar, se observa que la regulación emocional es un factor determinante para sostener el rendimiento, especialmente en contextos de presión o acumulación de errores.

Asimismo, se evidencia que el entrenador ocupa un lugar clave en este proceso, actuando como mediador entre la experiencia emocional del jugador y su desempeño. Sin embargo, también se identifican diferencias en la percepción de su rol: mientras los entrenadores consideran que intervienen activamente, los jugadores señalan que ese acompañamiento es variable y, en algunos casos, insuficiente.

Por último, tanto jugadores como entrenadores reconocen la importancia de las herramientas psicológicas, aunque su aplicación aparece mayormente de manera intuitiva y no sistematizada.

Los resultados obtenidos permiten afirmar que la frustración constituye una experiencia central en la práctica del rugby, especialmente en relación con el error, la presión competitiva y las lesiones.

Si bien los jugadores desarrollan estrategias individuales para gestionar sus emociones, estas no siempre resultan suficientes, lo que pone de manifiesto la importancia de un acompañamiento más estructurado.

En este contexto, el rol del entrenador adquiere una relevancia fundamental, tanto como facilitador de la regulación emocional como en la construcción de la autoconfianza. Sin embargo, su intervención presenta variabilidad y, en muchos casos, carece de una sistematización clara.

En consecuencia, se evidencia la necesidad de integrar de manera más formal el trabajo psicológico en el deporte, promoviendo herramientas que permitan mejorar la tolerancia a la frustración y el bienestar del deportista.

Finalmente, los entrenadores también señalan la necesidad de fortalecer el acompañamiento psicológico en los clubes. Uno de ellos expresa que “son pocos los clubes que trabajan con psicólogos para tratar de mejorar el rendimiento y la salud mental de sus jugadores”. Esta observación permite fundamentar la importancia de incorporar la psicología del deporte de manera más sistemática dentro del rugby.

Capítulo 4

Propuestas de intervención psicológica y lineamientos de trabajo

A partir del recorrido teórico y del análisis de las entrevistas, se observa que la tolerancia a la frustración en jugadores de rugby no puede abordarse únicamente desde los recursos personales del deportista ni desde la intervención del entrenador. Si bien el entrenador cumple un rol fundamental en la comunicación, el feedback y el acompañamiento emocional, la psicología del deporte permite ampliar la mirada hacia un trabajo más sistemático, preventivo e interdisciplinario.

Desde la psicología del deporte, la intervención no se limita al tratamiento de una dificultad individual, sino que busca potenciar capacidades psicológicas vinculadas al rendimiento, el bienestar y la adaptación del deportista. En este sentido, el psicólogo del deporte puede trabajar sobre la motivación, la autoconfianza, la concentración, la regulación emocional, el control de la activación, la comunicación y la cohesión grupal. Estas aptitudes psicológicas influyen directamente en la manera en que el jugador enfrenta el error, la presión competitiva y los procesos de lesión.

En el caso de las lesiones, la intervención psicológica resulta especialmente importante porque el jugador no solo atraviesa una limitación física, sino también una experiencia emocional compleja. La frustración por no poder entrenar, el miedo a recaer, la pérdida de confianza, la incertidumbre sobre el retorno y la sensación de quedar apartado del equipo pueden afectar la adherencia al tratamiento y el bienestar general. Por eso, el trabajo psicológico debe acompañar al deportista durante todo el proceso de recuperación, incluso en aquellos momentos en los que no depende directamente del entrenador ni de sus compañeros.

Una primera línea de intervención consiste en el establecimiento de objetivos. Durante una lesión, el jugador puede sentirse lejos de su meta principal, que suele ser volver a competir. Por eso, resulta necesario dividir el proceso en metas pequeñas, concretas y realistas. Estas metas pueden estar relacionadas con la rehabilitación física, pero también con aspectos psicológicos, como sostener una rutina, registrar avances, trabajar la confianza corporal o mantener la motivación. El establecimiento de objetivos permite ordenar el proceso, disminuir la ansiedad y transformar la recuperación en un camino progresivo.

Otra herramienta relevante es el entrenamiento en regulación emocional. La respiración, la relajación, el autodiálogo positivo y el reencuadre cognitivo pueden ayudar al jugador a manejar la frustración, la ansiedad y la activación fisiológica. Estas técnicas no deberían utilizarse únicamente

en momentos de crisis, sino entrenarse de manera regular para que el deportista pueda incorporarlas como recursos propios. En los tiempos libres de la lesión, por ejemplo, el jugador puede practicar ejercicios breves de respiración, escribir cómo se siente, identificar pensamientos negativos frecuentes y reemplazarlos por interpretaciones más funcionales.

La visualización también constituye un recurso útil durante la recuperación. Cuando el jugador no puede participar físicamente de ciertos entrenamientos, puede sostener su conexión con el deporte mediante imágenes mentales de movimientos, jugadas o situaciones de retorno progresivo. Esta técnica permite mantener activa la representación mental de la práctica, fortalecer la autoconfianza y disminuir el miedo al regreso. En este punto, la psicología del deporte aporta una herramienta concreta que no depende necesariamente de la presencia del equipo, ya que el jugador puede realizarla de forma individual y guiada.

Asimismo, el trabajo sobre la autoconfianza resulta central. Las lesiones y los errores repetidos pueden generar dudas sobre la propia capacidad, especialmente en deportes de contacto como el rugby. Desde la psicología, se puede intervenir ayudando al deportista a reconocer logros previos, registrar avances, diferenciar entre una dificultad momentánea y una incapacidad permanente, y reconstruir progresivamente la confianza en el cuerpo. Esta intervención permite que el jugador no interprete la lesión como una pérdida total de competencia, sino como una etapa transitoria dentro de su trayectoria deportiva.

En relación con los entrenadores, una recomendación práctica es promover una comunicación clara, específica y orientada al aprendizaje. El entrenador puede ayudar a disminuir la frustración cuando corrige sin descalificar, explica el error, reconoce el esfuerzo y ofrece indicaciones concretas para mejorar. También resulta importante que valide las emociones del jugador lesionado sin reforzar una posición pasiva. Acompañar no implica sobreproteger, sino sostener una presencia que combine empatía, claridad y exigencia realista.

Otra recomendación para entrenadores es mantener integrado al jugador lesionado dentro de la dinámica del equipo. Aunque no pueda entrenar físicamente, puede participar en charlas tácticas, observar entrenamientos, colaborar en análisis de jugadas o sostener rutinas vinculadas al club. Esto ayuda a preservar el sentido de pertenencia y evita que la lesión sea vivida como una exclusión. Sin embargo, esta integración debe complementarse con tareas individuales, para que el jugador también pueda trabajar en su recuperación psicológica fuera del espacio grupal.

En este punto resulta necesario incorporar el rol específico del psicólogo deportivo dentro de la tríada conformada por el deportista, el entrenador y el psicólogo. Esta articulación permite que el

abordaje de la lesión y de la frustración no quede reducido únicamente a los recursos personales del jugador ni al acompañamiento espontáneo del entrenador, sino que se organice desde una intervención más sistemática. El psicólogo deportivo puede trabajar directamente con el jugador, pero también asesorar al entrenador para que sus intervenciones favorezcan la regulación emocional, la autoconfianza y la adherencia al proceso de recuperación.

Con el deportista, el psicólogo puede intervenir mediante herramientas concretas como el establecimiento de objetivos progresivos, el registro emocional, la respiración, la visualización, el autodiálogo y el reencuadre cognitivo. Estas estrategias permiten que el jugador sostenga un rol activo durante la lesión, incluso en los momentos en los que no puede entrenar con normalidad o participar de la dinámica grupal. De este modo, el trabajo psicológico no depende exclusivamente del espacio del club, sino que también puede desarrollarse en los tiempos libres del jugador, favoreciendo la continuidad del proceso de recuperación.

Con el entrenador, el psicólogo puede cumplir una función de asesoramiento. Esto implica orientar sobre formas de comunicación, tipos de feedback, manejo de expectativas y acompañamiento emocional del jugador lesionado. El entrenador continúa siendo una figura central por su vínculo cotidiano con el deportista, pero el psicólogo aporta herramientas para que ese acompañamiento no se base solo en la intuición o en la experiencia personal, sino también en criterios psicológicos adecuados.

Así, la tríada deportista–entrenador–psicólogo permite integrar tres dimensiones complementarias: la experiencia subjetiva del jugador, el acompañamiento cotidiano del entrenador y la intervención técnica del psicólogo deportivo. Esta forma de trabajo favorece una recuperación más integral, ya que contempla no solo el retorno físico al juego, sino también la reconstrucción de la confianza, la regulación emocional y la tolerancia a la frustración.

A nivel institucional, los clubes podrían incorporar lineamientos de trabajo más sistemáticos. En primer lugar, sería conveniente incluir espacios de educación psicológica para entrenadores, jugadores y cuerpos técnicos, donde se aborden temas como frustración, ansiedad, motivación, lesiones, comunicación y retorno al juego. En segundo lugar, se podría promover un trabajo interdisciplinario entre entrenadores, preparadores físicos, kinesiólogos, médicos y psicólogos deportivos, de modo que la recuperación no quede reducida al aspecto físico.

También sería útil que los clubes cuenten con protocolos básicos de acompañamiento psicológico ante lesiones. Estos podrían incluir una primera entrevista con el jugador lesionado, seguimiento emocional durante la rehabilitación, planificación de objetivos, pautas de comunicación

entre cuerpo técnico y jugador, y criterios progresivos para el retorno. De esta manera, el acompañamiento dejaría de depender exclusivamente de la iniciativa personal de cada entrenador y pasaría a formar parte de una forma de trabajo institucional.

En síntesis, la psicología del deporte responde a la problemática de la tolerancia a la frustración desde una mirada integral. Sus intervenciones permiten trabajar no solo sobre el rendimiento, sino también sobre el bienestar, la motivación, la autoconfianza y la regulación emocional del deportista. En el caso de las lesiones, este abordaje resulta fundamental, ya que el jugador necesita recursos para sostenerse psicológicamente incluso en los momentos en los que no puede participar activamente del equipo. Por eso, las propuestas de intervención deben incluir tanto recomendaciones para entrenadores como herramientas individuales para jugadores y lineamientos institucionales para los clubes. A su vez, la tríada deportista–entrenador–psicólogo permite articular estos niveles de intervención, integrando la experiencia subjetiva del jugador, el acompañamiento cotidiano del entrenador y el aporte técnico del psicólogo deportivo. De este modo, el trabajo psicológico se convierte en un recurso central para acompañar la recuperación, fortalecer la tolerancia a la frustración y favorecer un retorno deportivo más saludable.

Conclusión

A lo largo del presente trabajo se analizó la tolerancia a la frustración en jugadores de rugby, considerando su relación con las lesiones, la autoconfianza, la regulación emocional y el rol del entrenador. A partir del recorrido teórico y del análisis de las entrevistas realizadas, se pudo observar que la frustración aparece como una experiencia frecuente dentro de la práctica deportiva, especialmente frente al error, la presión competitiva, la lesión y la imposibilidad temporal de participar activamente del equipo.

Los resultados permiten afirmar que la tolerancia a la frustración no depende únicamente de características individuales del jugador, sino que se construye en interacción con el entorno deportivo. En este sentido, la comunicación del entrenador, el tipo de feedback recibido, el acompañamiento durante las lesiones y el clima emocional del equipo influyen directamente en la manera en que el deportista interpreta sus errores, regula sus emociones y sostiene su motivación.

Asimismo, las entrevistas muestran que los jugadores recurren a distintas estrategias para afrontar la frustración, como la respiración, el autodiálogo, la concentración en la jugada siguiente y el apoyo de compañeros o entrenadores. Sin embargo, también se evidencia que estas herramientas muchas veces aparecen de manera espontánea y no siempre forman parte de un trabajo psicológico sistemático dentro de los clubes. Esto refuerza la importancia de incorporar intervenciones desde la psicología del deporte que acompañen tanto el rendimiento como el bienestar emocional del jugador.

En relación con las lesiones, se concluye que estas no afectan solamente al cuerpo, sino también a la identidad deportiva, la autoconfianza y el sentido de pertenencia del jugador. Por eso, el acompañamiento durante la recuperación debe contemplar no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales, motivacionales y vinculares. Mantener al jugador integrado al equipo, ofrecer objetivos progresivos y trabajar recursos psicológicos individuales puede favorecer una recuperación más estable y una reinserción deportiva más segura.

De igual modo, se destaca la importancia de pensar el acompañamiento del jugador desde una tríada conformada por el deportista, el entrenador y el psicólogo deportivo. Esta articulación permite que la intervención no dependa únicamente de los recursos personales del jugador ni del estilo del entrenador, sino que incorpore herramientas psicológicas específicas para afrontar la frustración, sostener la motivación y acompañar los procesos de lesión y retorno al juego.

Finalmente, este trabajo permite destacar la necesidad de pensar el rugby desde una perspectiva integral, donde el rendimiento deportivo no se reduzca a lo técnico, táctico o físico, sino

que incluya también la dimensión psicológica. La tolerancia a la frustración, la regulación emocional y la autoconfianza son recursos fundamentales para afrontar la exigencia propia del deporte. Por ello, se considera relevante promover espacios de intervención psicológica, formación para entrenadores y lineamientos de trabajo en clubes que favorezcan un abordaje integral del jugador, contemplando tanto el rendimiento deportivo como su bienestar emocional.

BIBLIOGRAFÍA

Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). *A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10(3), 294–306.

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

Brewer, B. W. (1993). *Self-identity and specific vulnerability to depressed mood*. Journal of Personality, 61(3), 343–364.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana.

Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dosil Díaz, J. (2016). *Psicología del deporte: Fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Síntesis.

Escartí, A., & Cervelló, E. (2014). *Motivación en el deporte*. Valencia: Universidad de Valencia.

García Ucha, F. E. (1996). *El papel de las emociones en el deporte*. Buenos Aires: UBA.

Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2015). *Psicología del deporte y alto rendimiento*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Vealey, R. S. (2001). *Understanding and enhancing self-confidence in athletes*. En

R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*.

Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio*. Madrid: Médica Panamericana.

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). *An integrated model of response to sport injury*. Journal of Applied Sport Psychology, 10(1), 46–69.

Williams, J. M. (1998). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.

Weinberg, R y Gould, D (1996) “Fundamentos de la psicología en el deporte y el ejercicio físico” Ed Ariel, Barcelona. Capítulo 6. Arousal, Estrés y Ansiedad.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors. En S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Benedetti, M. (2020). Material de cátedra de Psicología del Deporte. Universidad de Belgrano.

Giesenow, C. (2007). Psicología de los equipos deportivos. Cap. 3. Unión: Construyendo la Cohesión del Equipo.

ANEXO: Guía de entrevistas

Entrevista a jugadores de rugby

1. ¿Cuántos años tenés y en qué club jugás actualmente? ¿En qué puesto te desempeñás?
¿Cuántos años llevás jugando rugby?
2. ¿Qué situaciones dentro del rugby te generan más frustración (errores, decisiones arbitrales, comparaciones, etc.)? ¿Cómo reaccionás habitualmente ante la frustración durante un partido?
3. Durante un entrenamiento, ¿qué estrategias usás para poder “resetearte” después de un error o una mala jugada?
4. ¿Tuviste lesiones importantes? ¿Podés describir la más significativa? ¿Qué emociones aparecieron durante tu recuperación (miedo, frustración, ansiedad, bronca, incertidumbre)?
5. ¿Qué te resultó más difícil de tolerar durante el proceso de recuperación?
6. ¿Qué cosas te ayudaron a mantenerte motivado o confiado mientras no podías jugar?
7. ¿Recurriste en algún momento a un psicólogo o profesional de la salud mental? ¿Cómo fue esa experiencia?
8. ¿Cómo describirías tu nivel de confianza antes y después de la lesión?
9. ¿Qué conductas o comentarios del entrenador influyen positiva o negativamente en tu confianza?
10. ¿Cómo te acompaña o acompañó tu entrenador cuando cometés errores?
11. ¿El entrenador te da feedback constructivo? ¿Podés dar algún ejemplo?
12. Durante una lesión, ¿tuviste apoyo del entrenador? ¿Cómo influyó en tu recuperación?
13. ¿Qué cosas creés que un entrenador debería hacer para ayudar a un jugador a tolerar la frustración?
14. ¿Utilizás técnicas como respiración, visualización o autodiálogo?
15. ¿El entrenador incluye estas herramientas en entrenamientos o charlas?
16. ¿Qué estrategias te gustaría que el club o el cuerpo técnico incorporen para acompañar mejor estos procesos?

Entrevista a entrenadores de rugby

1. ¿Cómo percibís que tu estilo de comunicación influye en la tolerancia a la frustración de tus jugadores?
2. ¿Qué estrategias utilizás para motivar a un jugador frustrado?

3. ¿Cómo fomentás la autoconfianza dentro del equipo?
4. ¿Qué importancia le das a la gestión emocional en el rendimiento deportivo?
5. ¿Cómo manejas situaciones de alta presión o frustración durante partidos importantes?
6. ¿Utilizás herramientas psicológicas (respiración, visualización, etc.) dentro del entrenamiento?
7. ¿Cómo acompañás a un jugador lesionado durante su proceso de recuperación?