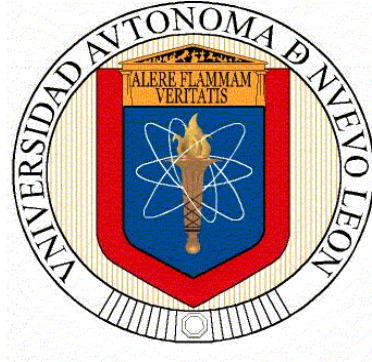


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



TESIS

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO
FEMENIL DE BALONCESTO A TRAVÉS DEL *TEAM BUILDING***

**PRESENTADA POR
FAVIOLA CORVERA VELARDE**

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTORADO EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

MARZO 2026

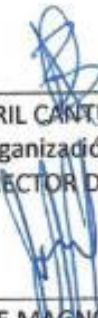


UANL

HOJA DE APROBACIÓN POR EL COMITÉ DE TESIS

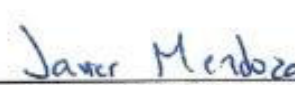
Título de la Tesis: Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto a través del *team building*.

Aprobación de la Tesis



DRA. ABRIL CANTÚ BERRUETO
Facultad De Organización Deportiva, UANL
DIRECTOR DE TESIS

DRA. JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE
Facultad De Organización Deportiva, UANL
CODIRECTOR DE TESIS



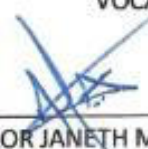
DR. FRANCISCO JAVIER MENDOZA
FARÍAS
Facultad De Organización Deportiva,
UANL
PRESIDENTE



DR. LUIS FELIPE REYNOSA SÁNCHEZ
Facultad De Psicología y Deporte, UAdeO
SECRETARIO



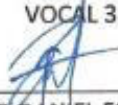
DR. JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ
Facultad De Organización Deportiva, UANL
VOCAL 1



DRA. FLOR JANETH MIRANDA MENDOZA
Facultad De Organización Deportiva, UANL
VOCAL 2



DRA. VIOLETA FELIX ROMERO
Facultad de Psicología, UNAM
VOCAL 3



DR. FRANCISCO DANIEL ESPINO VERDUGO
Facultad De Organización Deportiva, UANL
Suplente



DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA
Subdirector del Área de posgrado
Facultad De Organización Deportiva, UANL



Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenil de baloncesto a través del *team building*.

Este trabajo fue realizado en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, y en Nombre de la institución adjunta, bajo la dirección de la Dra. Abril Cantú Berrueto y Dra. Jeannette Magnolia López Walle, como requisito para optar al grado de Doctor en Psicología de la Actividad Física y Deporte, programa en conjunto con la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León y Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.



DRA. ABRIL CANTÚ BERRUETO

Facultad De Organización Deportiva, UANL
DIRECTOR DE TESIS



DRA. JEANNETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE

Facultad De Organización Deportiva, UANL
CODIRECTOR DE TESIS



DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA

Subdirector del Área de posgrado
Facultad De Organización Deportiva, UANL



AGRADECIMIENTOS

La presente tesis doctoral fue posible gracias al apoyo otorgado por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI), cuyo respaldo financiero hizo viable el desarrollo de este proyecto de investigación. Agradezco profundamente la confianza depositada en este trabajo, que representa no solo un aporte académico, sino también un compromiso con el avance del conocimiento en el área de la psicología de la actividad física y el deporte.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León y a la Facultad de Organización Deportiva, por brindarme la formación académica, el acompañamiento institucional y el espacio para desarrollar este proceso doctoral, que ha marcado de manera significativa mi crecimiento profesional y humano.

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi asesora de tesis, Dra. Abril Cantú Berrueto, por la confianza depositada en mí desde el inicio de este proyecto, por su asesoramiento constante y su acompañamiento cercano a lo largo de todo el proceso doctoral. Su guía académica rigurosa, sumada a su calidad humana con la que dirigió cada etapa, fortaleció no solo esta investigación, sino también mi crecimiento como investigadora y profesional. Valoro el vínculo académico construido durante estos años, basado en el respeto, la exigencia y la confianza mutua.

A mi coasesora, Dra. Jeanette Magnolia López Walle, por su presencia serena en momentos de mayor exigencia. Su capacidad de aportar claridad y transmitir calma y alentarme cuando el camino parecía complejo fue fundamental para avanzar con seguridad y motivación. Su acompañamiento enriqueció este trabajo y dejó una huella significativa en mi formación doctoral.

A los doctores, profesores y personas que fueron de una u otra forma apoyo y soporte durante estos años de doctorado, gracias por cada orientación, consejo y retroalimentación que contribuyeron a mi formación científica y profesional.

A mis compañeros y amigos MPD. Álvaro Eduardo Alarcón Padilla y MPD. Sara Beatriz Hernández Marcial, Mtra. Alejandra Abigail Martínez Coronado, Mtro. Pablo Tadeo Ríos Gallardo, por compartir este proceso de exigencia, aprendizaje y crecimiento. Gracias por las conversaciones, el apoyo mutuo y la motivación en cada etapa del camino.

Al equipo de baloncesto femenino de la UANL, gracias por permitirme caminar con ustedes en un proceso marcado por retos, cambios y aprendizajes profundos. Compartimos transiciones importantes y momentos que pusieron a prueba la fortaleza del equipo. Acompañarlas en esta etapa reafirmó en mí que el deporte es también resiliencia, unión y construcción. Gracias por su confianza y por recordarme que la verdadera fortaleza se demuestra, sobre todo, en la adversidad.

A mi familia, por su apoyo incondicional, paciencia y confianza durante este proceso doctoral. Su acompañamiento a la distancia me dio fortaleza para alcanzar este logro. A mi pareja, por su compañía, calidez, comprensión y aliento constante en cada etapa del camino. Gracias por caminar a mi lado con amor y compromiso.

DEDICATORIA

A mi mamá, que desde el cielo sigue guiando mis pasos; tu amor es la luz que orienta mi camino y la fuerza silenciosa que me sostiene cada día.

A mi papá, mi tierra firme, por ser sostén y ejemplo de fortaleza, por recordarme que el amor también acompaña a kilómetros de distancia.

A mi abuela Dubia, a mi tía Dubia y a mi hermana Fernanda, mujeres de espíritu inquebrantable, que aún desde lejos me inspiran a caminar con carácter, dignidad y valentía.

A mi compañero de vida, por ser presencia constante en cada etapa de este camino; por sostenerme en los días difíciles y celebrar conmigo los logros. Gracias por recordarme que el amor también es impulso, paciencia y esperanza compartida.

Este logro es el reflejo del amor, la fe y la fortaleza que sembraron en mí. Todo lo que hoy culmina comenzó en cada palabra de aliento, en cada abrazo, en cada gesto de confianza. Por eso, este triunfo también les pertenece.

"Hoy es el mañana por el que te preocupabas ayer."

Dale Carnegie

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	IV
DEDICATORIA	V
I. INTRODUCCIÓN	XI
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
HIPÓTESIS	4
II. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	5
SOPORTE TEÓRICO	7
<i>Teoría de la autodeterminación (TAD)</i>	7
<i>Teoría de la autoeficacia (AE)</i>	8
<i>Modelo conceptual de cohesión en el deporte</i>	8
<i>Marco conceptual de team building</i>	9
SOPORTE CONCEPTUAL	12
<i>Autoconfianza</i>	12
<i>Cohesión</i>	13
<i>Identidad Deportiva</i>	14
<i>Motivación</i>	16
SOPORTE EMPÍRICO	17
III. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS	21
A. OBJETIVOS	22
Objetivos específicos	22
B. DISEÑO DEL ESTUDIO	23
C. POBLACIÓN	23
D. CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN Y ELIMINACIÓN	23
Inclusión.....	24
Exclusión	24
Eliminación	24
E. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	24
Cuestionario de Autoconfianza en Competición.....	24
Cuestionario de Ambiente de Equipo	25
Cuestionario de Identidad Deportiva	27
.....	27
Escala de Motivación Deportiva-II.....	27
F. PROCEDIMIENTO	28
G. EVALUACIÓN INICIAL.....	29
H. EVALUACIÓN FINAL.....	29
I. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA.....	30
Sesión 1 (13 de agosto 2024)	31
Sesión 2 (20 de agosto 2024)	31
Sesión 3 (27 de agosto 2024)	32
Sesión 4 (09 de septiembre 2024)	32
Sesión 5 (19 de septiembre 2024)	33
Sesión 6 (27 de septiembre 2024)	33
Sesión 7 (01 de octubre 2024)	34
Sesión 8 (08 de octubre 2024)	34
Sesión 9 (15 de octubre 2024)	35
Sesión 10 (22 de octubre 2024)	35
Sesión 11 (30 de octubre 2024)	36

Sesión 12 (05 de octubre 2024).....	37
Sesión 13 (12 de noviembre 2024).....	37
I. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	41
J. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS REQUERIDOS PARA EL PROYECTO.	42
IV. RESULTADOS	43
ANÁLISIS DESCRIPTIVOS.....	44
PRUEBAS PARAMÉTRICAS Y NO PARAMÉTRICAS	47
CORRELACIONES BIVARIADAS ENTRE ESCALAS	49
ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DE RENDIMIENTO DE PARTIDOS	51
V. DISCUSIONES	57
VI. CONCLUSIONES.....	63
VII. REFERENCIAS	68
VII. ANEXOS.....	76
ANEXO 1. INSTRUMENTOS.....	78
<i>Cuestionario de Identidad Deportiva (CID)</i>	80
<i>Cuestionario de autoconfianza en competición (CACD)</i>	81
<i>Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE)</i>	83
ANEXO 2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	85
ANEXO 3. REGISTRO DEL PROYECTO	91
ANEXO 4. PROYECTO APROBADO.	93
ANEXO 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO ÚNICO	95
 TABLA 1. DATOS DESCRIPTIVOS PRE Y POST INTERVENCIÓN DE LAS ESCALAS EVALUADAS MEDIANTE LOS CUATRO INSTRUMENTOS.	46
TABLA 2. RESULTADOS PARAMÉTRICOS DE LAS ESCALAS DE MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, INTEGRADA, EXTRÍNSECA, DESMOTIVACIÓN, ATRACCIÓN GRUPAL A LA TAREA, INTEGRACIÓN GRUPAL A LA TAREA, E INTEGRACIÓN GRUPAL SOCIAL.	47
TABLA 3. RESULTADOS NO PARAMÉTRICOS DE LAS ESCALAS DE MOTIVACIÓN IDENTIFICADA, INTROYECTADA, IDENTIDAD SOCIAL, EXCLUSIVIDAD, AFECTOS NEGATIVOS, AUTOCONFIANZA Y ATRACCIÓN INDIVIDUAL SOCIAL.....	48
TABLA 4. CORRELACIONES BIVARIADAS PRE Y POST INTERVENCIÓN DE LAS ESCALAS EVALUADAS MEDIANTE LOS CUATRO INSTRUMENTOS..	50
 GRÁFICA 1. PUNTOS TOTALES POR PARTIDO POR EQUIPO	52
GRÁFICA 2. REBOTES TOTALES POR EQUIPO.....	53
GRÁFICA 3. PÉRDIDAS TOTALES POR EQUIPO.....	54
GRÁFICA 4. ASISTENCIAS TOTALES DE EQUIPO POR EQUIPO.	55

Lista de abreviaturas

TAD	Teoría de la Autodeterminación
AE	Teoría de la Autoeficacia
AT-G	Atracción Individual hacia lo Grupal
AT-S	Atracción Individual hacia lo Social
GI-T	Integración en el grupo en lo referente a la Tarea
GI-S	Integración en el grupo en lo referente a lo Social
CACD	Cuestionario de Autoconfianza en Competencia
GEQ	Gruop Environment Questionnare
CAE	Cuestionario de Ambiente de Equipo
SMS	<i>Sport Motivation Scale</i>
CID	Cuestionario de Identidad Deportiva
SECIHTI	Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación
APA	<i>American Psychological Association</i>
CEIFOD	Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Organización Deportiva

RESUMEN

El rendimiento en los equipos de conjunto está influido por variables psicológicas como la autoconfianza, la cohesión grupal, la identidad deportiva ya la motivación, las cuales impactan tanto el desempeño competitivo como la experiencia emocional de los y las deportistas. En el contexto universitario mexicano, aún es limitada la implementación sistemática de programas de intervención psicológica dirigidos a fortalecer estos factores en equipos femeniles.

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de intervención psicológica basado en el modelo conceptual de team building sobre la autoconfianza, la cohesión, la identidad deportiva y la motivación en un equipo de baloncesto femenino universitario. Se planteó como hipótesis el efecto significativo de la implementación del programa de variables sobre dichas variables.

Se empleó un diseño cuasiexperimental con evaluación pre y post intervención. La muestra final estuvo conformada por diez jugadoras universitarias entre los 18 y 23 años. El programa se desarrolló durante la temporada competitiva a lo largo de 13 sesiones presenciales, integrando estrategias de establecimiento de objetivos, reestructuración cognitiva, gestión emocional, fortalecimiento de identidad y dinámicas de cohesión. Para evaluar se utilizaron los instrumentos: CACD (Cuestionario de Autoconfianza en Competencia Deportiva), CAE (Cuestionario de Ambiente de Equipo), CID (Escala de Medición de Identidad Deportiva) y SMS (Escala de Motivación en el Deporte). Los datos fueron analizados mediante pruebas paramétricas y no paramétricas para muestras relacionadas, cálculo de tamaños del efecto y análisis correccionales.

Los resultados evidenciaron incrementos en la motivación autodeterminada y disminución en la motivación introyectada, así como ajustes en dimensiones de identidad deportiva. Se observaron cambios favorables en cohesión y autoconfianza, junto con variaciones en indicadores de rendimiento deportivo durante la temporada.

Se concluye que un programa psicológico estructurado, fundamentado en el *team building* y con enfoque cognitivo-conductual, puede contribuir al fortalecimiento de variables psicológicas clave en equipos universitarios femeniles, aportando evidencia aplicada al contexto deportivo mexicano.

ABSTRACT

Performance in team teams is influenced by psychological variables such as self-confidence, group cohesion, sports identity and motivation, which impact both competitive performance and the emotional experience of athletes. In the Mexican university context, the systematic implementation of psychological intervention programs aimed at strengthening these factors in women's teams is still limited.

The present study aimed to evaluate the effect of a psychological intervention program based on the conceptual model of team building on self-confidence, cohesion, sports identity, and motivation in a college women's basketball team. The significant effect of the implementation of the variable program on these variables was hypothesized.

A quasi-experimental design was used with pre- and post-intervention evaluation. The final sample was made up of ten university players between the ages of 18 and 23. The program was developed during the competitive season over 13 face-to-face sessions, integrating goal-setting strategies, cognitive restructuring, emotional management, identity strengthening and cohesion dynamics. To evaluate, the following instruments were used: CACD (Self-Confidence in Sports Competence Questionnaire), CAE (Team Environment Questionnaire), CID (Sports Identity Measurement Scale) and SMS (Sports Motivation Scale). Data were analyzed using parametric and nonparametric tests for related samples, calculation of effect sizes, and correctional analyses.

The results showed increases in self-determined motivation and a decrease in introjected motivation, as well as adjustments in dimensions of sports identity. Favorable changes in cohesion and self-confidence were observed, along with variations in sports performance indicators during the season.

It is concluded that a structured psychological program, based on team building and with a cognitive-behavioral approach, can contribute to the strengthening of key psychological variables in women's university teams, providing evidence applied to the Mexican context.

I. INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que se ve influido no sólo por los elementos técnicos, tácticos y físicos, sino también por un conjunto de factores psicológicos que determinan la calidad de la experiencia competitiva y los resultados obtenidos (Palacio et al., 2022). En los deportes de equipo, factores psicológicos como la motivación, autoconfianza, identidad deportiva y la cohesión desempeñan un rol crucial en el funcionamiento de los equipos y en el logro de objetivos compartidos (González et al., 2013; Nascimento-Júnior et al., 2018).

En el contexto deportivo, estas variables psicológicas adquieren una relevancia aún mayor, ya que el éxito colectivo depende en gran medida de la interacción funcional entre sus integrantes (Eys & Kim, 2017). Sin embargo, en la práctica cotidiana estos aspectos suelen ser excluidos frente al entrenamiento técnico o físico; por consiguiente, esta omisión puede repercutir negativamente tanto en el rendimiento colectivo como en la experiencia negativa (Durdubas, Martin & Kuruc, 2019).

Aunque en los últimos años se ha avanzado de manera significativa en el conocimiento teórico de la psicología del deporte, persiste una notable brecha cuando se trata de llevar ese conocimiento a los contextos reales, especialmente en contextos latinoamericanos. En México, por ejemplo, se observa una limitada implementación de programas de intervención psicológica que permita fortalecer, de manera sistemática y sostenida, variables psicológicas clave en equipos deportivos universitarios (Mosqueda et al., 2017; Pineda-Espejel et al., 2015). Esta carencia de producción empírica aplicada restringe el desarrollo de propuestas contextualizadas y culturalmente adaptadas al entorno académico-deportivo.

Por otra parte, la literatura internacional ha documentado distintos enfoques de intervención que pueden ayudar a potencializar el rendimiento de los deportistas (Palacio et al., 2022). En particular, los enfoques cognitivo-conductuales y de

reestructuración de pensamientos han mostrado una relación favorable con el manejo de variables como la cohesión de equipo y la confianza (Spaccarotella, 2017).

A pesar de que la literatura reconoce ampliamente la relevancia de los factores psicosociales en el ámbito deportivo, todavía existen escasos programas de intervención diseñados específicamente para fortalecer la dinámica grupal mediante estrategias aplicadas. Entre estas, el modelo conceptual *team building*, el cual se ha consolidado como una estrategia efectiva para fortalecer la dinámica de grupo, particularmente cuando se adapta a contextos universitarios y se aplica de forma prolongada (Durdubas, Martin & Koruc, 2019; Kwon, 2024).

Si bien la producción científica sobre intervenciones grupales ha crecido de manera significativa a nivel internacional, aún es limitada la evidencia empírica aplicada a contextos específicos, como el deporte universitario femenino en México. En respuesta a esta necesidad, la presente propuesta plantea una intervención dirigida a un equipo de jugadoras de baloncesto a nivel universitario, desde un enfoque cognitivo-conductual, con el objetivo de fortalecer variables psicológicas clave como la autoconfianza, la cohesión, la identidad deportiva y la motivación a través del modelo conceptual de *team building*.

Justificación

Hoy en día dentro del contexto del deporte se presentan distintos fenómenos que, desde la psicología del deporte, permiten brindar herramientas para que los y las profesionales puedan hacer frente a los retos que enfrentan. En los deportes de conjunto, estos desafíos se intensifican debido a las dinámicas de grupo y su impacto directo en el rendimiento deportivo. La importancia de la salud mental en contextos universitarios se vuelve especialmente relevante ante la presión constante que se genera tanto dentro como fuera del equipo.

Ante estas exigencias cambiantes y la necesidad de tomar decisiones complejas de forma continua, ha surgido una tendencia cada vez más consolidada hacia el trabajo psicológico dentro de los equipos deportivos. En este escenario, las habilidades y

destrezas cognitivas adquieren una relevancia equiparable o incluso superior a la ejecución técnica o táctica (Craig, 2011; Escolano et al., 2014; Larkin et al., 2018; Olmedilla et al., 2018).

En línea con esto, la literatura señala diversos enfoques de intervención psicológica que pueden contribuir a potencializar el rendimiento deportivo (Palacio et al., 2022). En particular, los enfoques cognitivo-conductuales y de reestructuración de pensamientos han demostrado tener un efecto favorable sobre variables como la cohesión de equipo y la confianza (Spaccarotella, 2017). Por ello, la intervención propuesta con jugadoras de baloncesto a nivel universitario se desarrolló desde este enfoque, con el objetivo de fortalecer la autoconfianza, la cohesión, la identidad deportiva y la motivación, a través del modelo de *team building*.

Buceta (1995) menciona las principales variables que deben de ser evaluadas para el rendimiento deportivo de los equipos de conjunto son: la autoconfianza que logra tener influencia en el éxito del equipo, desarrollada tanto de manera individual como de manera colectiva, lo cual va influida por la percepción de cada integrante del equipo impactando también en la autoeficacia (Buceta 1990; 1995); por su parte, la cohesión se describe como un proceso dinámico que refleja la tendencia de que un grupo permanezca unido con la intención de conseguir objetivos determinados, que deben de estar definidos de manera conjunta (Carron et al., 1998); la motivación para alcanzar un objetivo en común, promover el sentido de dignidad, la responsabilidad y la identidad de equipo definida como el grado en que un individuo logra identificarse como deportista (Brewer et al., 1993). En conjunto, estas variables se encuentran interrelacionadas y pueden verse favorecidas mediante intervenciones psicológicas estructuradas dirigidas al fortalecimiento de la dinámica grupal y del desarrollo psicológico de las deportistas.

Los aportes principales de la investigación son desde una perspectiva científica y social, ya que en el contexto deportivo mexicano se encontraron aportaciones sobre resultados de intervenciones psicológicas en equipos deportivos (Mosqueda, et al., 2017; Palacio et al., 2022; Pineda-Espejel et al., 2015; Pineda-Espejel., et al. 2016), sin embargo, se requiere ampliar la evidencia en este aspecto, específicamente en población

universitaria. Con la presente investigación se busca aumentar la evidencia científica sobre la aplicación de la psicología del deporte en los contextos reales de intervención.

Para llevar a cabo el presente trabajo se estableció como objetivo fortalecer las habilidades psicológicas y mejorar los niveles de autoconfianza, cohesión, identidad deportiva y motivación. Los beneficios de su participación será conocer y aprender estrategias psicológicas que le ayudarán a las deportistas para potencializar su rendimiento deportivo. Sin duda su participación contribuirá al conocimiento de aspectos relacionados con la psicología del deporte que ayudarán a realizar intervenciones eficaces. Para alcanzar dicho objetivo, se establecieron cuatro objetivos específicos. **En primer lugar**, diseñar un programa de intervención psicológica centrado en el modelo conceptual de *team building*, adaptado al contexto y necesidades del equipo. **En segundo lugar**, evaluar los niveles de autoconfianza, cohesión, identidad deportiva y motivación en dos momentos de la temporada, previo al inicio de la intervención y una vez concluido el proceso. **En tercer lugar**, implementar el programa de intervención fundamentado en el *team building* durante la temporada competitiva, procurando su integración dentro de la rutina habitual del equipo. **En cuarto lugar**, analizar estadísticamente los indicadores de rendimiento deportivo, incluyendo puntos totales, rebotes, asistencias y pérdidas por partido, para comparar los resultados obtenidos antes, durante y después de la intervención.

Los resultados esperados dentro de esta investigación es producir cambios en las variables de autoconfianza, cohesión grupal, identidad deportiva y motivación para que aumenten con el programa de intervención; además, se elabora una tesis doctoral, diversos artículos científicos/divulgación, presentación en congresos nacionales e internacionales y talleres.

Hipótesis

La implementación de un programa de intervención basado en el *team building* producirá cambios en las variables de autoconfianza, cohesión grupal, identidad deportiva y motivación, en un equipo de baloncesto femenino universitario.

II. Fundamentos Teóricos

II. Fundamentos Teóricos

En este capítulo se presentan las bases teóricas que sostienen el presente trabajo de investigación, articuladas a partir de modelos psicológicos ampliamente utilizados en el ámbito deportivo. En primer lugar, se expone la *teoría de la autodeterminación* (TAD) como eje central para comprender la motivación de las deportistas, profundizando en las necesidades psicológicas básicas y en los procesos que influyen en la calidad de la motivación. Posteriormente, se aborda la *teoría de la autoeficacia*, la cual explica cómo las creencias sobre la propia capacidad influyen en la confianza, la toma de decisiones y el rendimiento.

A nivel grupal, se aborda el modelo conceptual de cohesión en el deporte, que distingue dimensiones orientadas a la tarea y a lo social para entender las percepciones grupales y su impacto en el funcionamiento del equipo. Por su parte, el *marco conceptual de team building*, como referente aplicado para fortalecer la cohesión y optimizar las dinámicas internas del equipo a través de estrategias estructuradas de comunicación, roles, liderazgo, cooperación y objetivos.

Asimismo, se incluyen los constructos clave de autoconfianza, cohesión, identidad deportiva y motivación, que resultan esenciales para entender el comportamiento de las deportistas en contextos competitivos y para sustentar el diseño de la intervención; la integración de estos constructos proporciona una visión completa de los factores psicológicos que intervienen en el proceso deportivo.

Finalmente, se presenta evidencia empírica reciente que respalda el uso de estos marcos teóricos en intervenciones deportivas, destacando estudios realizados en diferentes contextos y disciplinas que muestran la efectividad de programas orientados al desarrollo psicológico y grupal. Estos fundamentos permiten contextualizar la presente intervención y justificar la elección de los modelos utilizados.

SopORTE teórico

Teoría de la autodeterminación (TAD)

La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) establece que las personas actúan en búsqueda del desarrollo y crecimiento personal, desde su propia iniciativa y valores. En este sentido, los contextos sociales juegan un papel fundamental en el funcionamiento de las personas, ya que pueden influir en la forma en que se experimenta la motivación. Al respecto, esta teoría clasifica la motivación en tres tipos: motivación autónoma, motivación controlada y no motivación (Deci & Ryan, 1985; 2000; 2008).

La *motivación autónoma* se percibe como una conducta originada en los propios intereses y valores del individuo; este tipo de motivación se ha asociado de manera consistente con un mayor bienestar, persistencia, disfrute y desempeño óptimo (Deci & Ryan, 2000; 2017). Se subdivide en tres formas de regulación: la *regulación identificada*, donde la persona reconoce la importancia de la actividad y actúa desde la autodeterminación; la *regulación integrada*, que refleja una coherencia entre la actividad, los valores personales y las necesidades; y la *regulación intrínseca*, en la que la conducta surge del interés, la curiosidad o el placer por la actividad en sí (Deci & Ryan, 2000).

La *motivación controlada* implica una sensación de presión u obligación para actuar de cierta forma, ya sea por *regulación externa* (imposición de factores ajenos al individuo) o *regulación introyectada*, presiones internas que no han sido completamente interiorizadas. Finalmente, la *no motivación* se refiere a la ausencia de regulación, donde las conductas no están guiadas por metas claras o propósitos personales, lo que genera una sensación de desinterés o falta de sentido (Deci & Ryan, 1985; 2000).

Teoría de la autoeficacia (AE)

La Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977) es considerada el eje central de la teoría Social Cognitiva, y explica el conjunto de creencias y expectativas sobre la capacidad que tiene el individuo sobre sí mismo al realizar los comportamientos necesarios para obtener un resultado de manera específica. Si un deportista tiene alta autoeficacia sobre una actividad, según la teoría de la autoeficacia, el resultado será una mayor probabilidad de que el deportista se involucre en la misma. Dentro del contexto deportivo la autoconfianza es un componente de la autoeficacia, se define como la creencia o grado de certeza que los deportistas tienen acerca de sus habilidades para conseguir el éxito en el deporte (Fertz 2007; Vealey, 1986).

Esta teoría se basa en la distinción conceptual entre expectativas de eficacia o autoeficacia y expectativas de resultado o acción-resultado (Bandura, 1977). La expectativa de eficacia se define como toda convicción de uno mismo para poder realizar con éxito una determinada conducta para lograr una tarea específica (Balaguer, 1994). Por otro lado, las expectativas de resultado consisten en las creencias que tiene una persona de que cierto comportamiento lo hará lograr diversos resultados.

Modelo conceptual de cohesión en el deporte

Comprender cómo los deportistas perciben y sienten dentro de un equipo ha sido clave para estudiar la cohesión en contextos deportivos (Olmedilla, et al., 2011). Uno de los modelos ampliamente utilizado para este propósito fue desarrollado por Carron et al., (1985), quienes propusieron un modelo para entender la cohesión en los equipos deportivos, partiendo de algo muy sencillo: cómo cada miembro percibe y se siente respecto al grupo. Según este modelo, podemos medir la cohesión considerando dos aspectos importantes: (a) cuánto se siente atraído un individuo hacia el grupo, y (b) cómo percibe al grupo como una unidad.

Este modelo reconoce que las percepciones de cohesión incluyen dos facetas: la primera, orientada hacia la tarea, la cual se centra en los objetivos y metas del equipo; y la segunda, enfocada en lo social, se basa en la calidad de las relaciones y el compañerismo dentro del grupo. A partir de esta idea, Carron (1985) y su equipo identificaron cuatro dimensiones para evaluar la cohesión:

- Integración grupal hacia la tarea: cómo se percibe la unidad del equipo respecto a sus metas y objetivos.
- Integración grupal hacia lo social: cómo se siente la unidad del equipo en términos de relaciones y vínculos personales.
- Atracción individual hacia el grupo en la tarea: cuánto se siente atraído un miembro del equipo por los objetivos comunes.
- Atracción individual hacia el grupo en lo social: cuánto disfruta un miembro del equipo de las relaciones sociales con sus compañeros.

Para medir estas dimensiones, Carron y su equipo crearon el Cuestionario de Entorno de Grupo (*GEQ*, por sus siglas en inglés), dirigido a deportistas a partir de los 18 años (Balaguer et al., 2015). Este cuestionario ha sido una herramienta clave para investigar la cohesión en equipos deportivos durante las últimas décadas y ha permitido entender mejor cómo la cohesión influye en el rendimiento y el bienestar de los atletas. Distintas investigaciones han demostrado que existe una relación significativa entre la cohesión de grupo y el rendimiento deportivo, cuanta mayor cohesión se genere, mejor será el rendimiento deportivo (González, et al., 2013).

Marco conceptual de team building

El concepto de *team building* en deportes ha sido ampliamente revisado y modificado, especialmente con el modelo de Carron y Spink (1993). Su modelo se basa en que existen tres componentes clave que se interrelacionan para fortalecer la cohesión como el rendimiento del equipo: 1) Factores iniciales, 2) dinámicas internas, y 3) resultados finales. Esta estructura permite comprender la relación entre los elementos

iniciales, la interacción del equipo y el rendimiento para desarrollar y mantener un equipo sólido, el modelo se divide en:

A) Entradas (*Inputs*). Hacen referencia a los elementos iniciales que sientan las bases para el desarrollo del equipo. Se divide en dos categorías, primero el ambiente de equipo: el cual se refiere a las características del grupo y al contexto en el que participan los atletas, incluyendo factores como el nivel de habilidad, la experiencia y las expectativas previas compartidas (Eys et al., 2009). Un ambiente positivo promueve un clima de compañerismo, compromiso y motivación hacia los objetivos comunes (Chicau et al., 2021); y segundo, estructura del equipo: que abarca los roles, normas y procedimientos establecidos dentro del equipo. Contar con roles bien definidos y normas claras reduce los conflictos internos y mejora la cooperación entre los miembros. Asimismo, permite establecer expectativas claras sobre el comportamiento y las responsabilidades de cada integrante, lo cual favorece un entorno cohesionado y organizado (Høigaard et al., 2006).

Un buen ambiente de equipo es fundamental para crear un clima adecuado que favorezca la cohesión. Esto infunde en los atletas un sentido de compañerismo, generando compromiso mutuo hacia los objetivos y motivación para trabajar juntos (Chicau et al., 2021). Por su parte, la estructura del equipo establece un marco claro para definir las expectativas sobre el comportamiento y las responsabilidades de cada jugador, facilitando un ambiente cohesivo y organizado (Høigaard et al., 2006).

B) Procesos Internos (*Throughputs*). Este componente se refiere a los mecanismos mediante los cuales las entradas del equipo (por ejemplo, habilidades individuales, roles, recursos) se transforman en resultados concretos. Carron y Spink (1993) destacan que el rendimiento forma parte de estos procesos internos. Entre los más relevantes en contextos deportivos se encuentran: 1) Comunicación efectiva, siendo fundamental para el éxito de cualquier equipo deportivo; 2) Cooperación y objetivos grupales, que orientan al trabajo colectivo hacia las metas comunes, fomentando cohesión y compromiso; 3) Toma de decisiones grupales, que implica cómo el equipo analiza situaciones y elige estrategias de manera participativa o designada; 4) Liderazgo, tanto

formal como informal que influye directamente en la motivación, la organización y establecimiento de normas.

C) Resultados finales (*Outputs*). Representan las consecuencias observables del funcionamiento grupal, dividiéndose en dos tipos: resultados de rendimiento, que aluden a logros tangibles del equipo, como victorias, clasificación en torneos, cumplimiento de objetivos deportivos o mejoras de desempeño colectivo y resultados sociales: que se relacionan con las experiencias afectiva y psicológica de los integrantes del equipo. Incluyen factores como la satisfacción personal, el sentido de identidad, la percepción de cohesión y bienestar emocional.

Carron y Spink (1993) argumentan que tanto el rendimiento como los resultados sociales son reflejo directo de la calidad de las entradas y los procesos internos del equipo. Es decir, un equipo con estructura clara, comunicación efectiva, liderazgo y objetivos compartidos tiene mayores probabilidades de alcanzar buenos resultados deportivos y sociales (Losada et al., 2012). Los resultados no solo son una consecuencia final, sino que también retroalimentan al sistema: cuando los miembros del equipo experimentan éxito colectivo y satisfacción personal, se refuerzan los procesos grupales y el compromiso con el equipo.

La calidad de estos procesos influye directamente en los resultados finales del equipo. Por ejemplo, la comunicación efectiva entre el entrenador y los atletas es uno de los principales factores que determina el rendimiento del equipo en condiciones de gran presión, facilitando la toma de decisiones y la regulación emocional (Chicau et al., 2021). Por su parte, la cooperación y los objetivos grupales proporcionan dirección y propósito, lo que aumenta la motivación y el esfuerzo colectivo (Fransen et al., 2017).

Soporte conceptual

Autoconfianza

La autoconfianza es considerada una de las variables psicológicas más relevantes en el ámbito deportivo, ya que influye directamente en el rendimiento, motivación, toma de decisiones y la regulación emocional del deportista (Nieto & Jarra, 1998; Arruza et al., 1998; Albalde & Pino 2016). En términos generales, se define como *“la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”* (Valey, 1986, p.222).

Dentro de la literatura especializada, se clasifican dos formas principales de autoconfianza, la primera, la autoconfianza rasgo, que se refiere a la percepción estable y generalizada que un deportista tiene sobre su capacidad para desenvolverse exitosamente en el deporte a lo largo del tiempo. Por otro lado, la segunda, es la confianza estado, se manifiesta en situaciones específicas y puede variar dependiendo del contexto, el tipo de competencia o la percepción del rival, entre otros factores. Esta diferencia resulta relevante, ya que permite comprender tanto la estabilidad como la variabilidad de esta creencia a lo largo de la experiencia deportiva (Vealey, 1986; Martinez-Romero et al., 2016).

Estudios han demostrado que los niveles adecuados de autoconfianza no solo se asocian con un mejor desempeño deportivo, sino también con una mayor resiliencia ante la presión competitiva, una mejor gestión del error y una actitud más positiva frente a los desafíos (Arruza et al., 1998; Albalde & Pino, 2016). De hecho, una autoconfianza robusta permite al atleta mantener la motivación intrínseca, asumir riesgos calculados y perseverar incluso en condiciones adversas (Deci & Ryan, 1985; Vealey, 1986; Martinez -Romero et al., 2016; Reyes-Bossio et al. 2022).

En cuanto a su desarrollo, Nieto y Jara (1998) establecieron una serie de estrategias para optimizar la autoconfianza en los deportistas, entre las que destacan: a)

conseguir éxitos y ejecuciones correctas; b) actuar y pensar de manera positiva; c) confiar en los profesionales que brindan ayuda (entrenadores o psicólogos; d) adaptar los objetivos a las características de individuales de los deportistas, e) establecer metas que aumenten su complejidad gradualmente; f) trabajar con los recursos disponibles; g) ofrecer retroalimentación constructiva; h) fomentar la visualización; i) control de emociones durante la competencia; j) mantener la percepción de control de la situación deportiva.

Con esto, una confianza sólida constituye un recurso psicológico esencial en contextos competitivos, ya que permite al atleta sostener la motivación intrínseca, enfrentar desafíos con mayor seguridad y asumir riesgos calculados durante la competencia. A su vez, este nivel de confianza facilita la toma de decisiones estratégicas promoviendo la constancia en los entrenamientos y fortaleciendo la disposición para superar la presión situacional o emocional que implica el alto rendimiento (Martínez Romero et al., 2016; Reyes-Bossio et al., 2022). Por tanto no se trata únicamente de una creencia subjetiva, sino de una variable psicológica determinante que incide directamente en el rendimiento individual y colectivo (Albalde & Pino, 2016).

Cohesión

La definición de cohesión, fue propuesta por Carron et al. (1998) definen la cohesión como *“un proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse, juntar y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos”* (p.114). Valverde (2001) menciona diversos factores que influyen en la construcción de cohesión grupal, entre ellos la frecuencia de interacciones entre los miembros. Esto puede verse favorecido por elementos como la cantidad de entrenamientos por semana, la duración de las sesiones de entrenamiento, viajes y competencias compartidas. Así mismo, el entorno exterior también incide en el nivel de cohesión, así como la exclusividad de pertenencia al grupo, la homogeneidad y madurez del equipo, la claridad de los objetivos comunes y finalmente, el logro del éxito grupal.

A lo largo de las diversas investigaciones, se ha evidenciado que la cohesión grupal desempeña un papel fundamental en la mejora del rendimiento y la dinámica social dentro del equipo (Carron et al., 2002; Eys et al., 2015; Schei et al., 2023). En particular, se ha asociado con un mayor aprendizaje, una mayor satisfacción con el juego y con las relaciones interpersonales, así como una mejor comunicación, productividad y adherencia a los objetivos comunes (Carron et al., 2002; Balaguer et al., 2015; Leo et al., 2010,). Además, los equipos con altos niveles de cohesión tienden a mostrar sentimientos más sólidos de pertenencia, seguridad y compromiso, lo cual favorece la dinámica social positiva entre sus integrantes (Coleman et al., 2021; Chicau et al., 2021).

Dentro del contexto deportivo, específicamente en los deportes de conjunto, cada integrante del equipo desarrolla una percepción sobre los aspectos sociales y funcionales del grupo (Carron et al., 2002; Losada et al., 2012). Estas percepciones se han catalogado en cuatro categorías claves de la cohesión grupal: 1. La integración grupal: que se entiende como la percepción individual sobre la cercanía, la unión y la similitud dentro del grupo como un todo. Un ejemplo común es cuando los integrantes expresan que se sienten parte de una “familia” dentro del equipo; 2. La atracción individual hacia el grupo, la cual hace referencia a la percepción individual sobre las motivaciones y los sentimientos personales que vinculan al individuo hacia el grupo, como asistir al entrenamiento con entusiasmo porque valora el ambiente que se genera; 3. La orientación a la tarea, se relaciona con la implicación hacia el logro de objetivos colectivos, como priorizar los intereses del equipo sobre los logros individuales; 4. La orientación hacia lo social, que se refiere al interés por desarrollar y mantener relaciones interpersonales dentro del equipo, como disfrutar de la convivencia o de las actividades sociales compartidas.

Identidad Deportiva

La identidad deportiva es un constructo que ha cobrado gran relevancia en el ámbito deportivo, especialmente en contextos de alto rendimiento. Fue conceptualizado inicialmente por Brewer, et al., (1993) como la medida en que un individuo se define a

sí mismo en función a su rol como deportista. En otras palabras, representa la centralidad que ocupa el deporte en la autodefinición personal, lo cual puede tener implicaciones tanto positivas como negativas para el bienestar psicológico del atleta.

Desde esta perspectiva, la identidad deportiva se entiende como una forma de identidad social, en la que el individuo no solo se percibe como parte de un equipo, sino que también internaliza las normas, valores y expectativas asociadas a ese rol. Según (Cieslak et al., 2005), esta identidad está determinada por variables como la importancia asignada al rol deportivo, intensidad con la que se vive dicha identidad y el grado de exclusividad frente a otros roles personales o sociales.

A partir de la definición del constructo, Brewer, et al., (1993) proponen un modelo de tres factores basándose en la perspectiva de autoconcepto: a) La identidad social, hace referencia a la medida en que el individuo se define a sí mismo principalmente como deportista, siendo este rol central en su autoconcepto general; b) La exclusividad, se entiende como el grado en que la autoestima del sujeto depende de su desempeño deportivo, es decir, cuando el éxito o el fracaso en el deporte influye de manera directa su valor personal; y c) La afectividad negativa, comprende las respuestas emocionales negativas que emergen ante eventos deportivos no deseados, como una derrota, lesión o exclusión del equipo.

Diversos estudios han identificado factores que influyen directamente en la formación y consolidación de la identidad deportiva, entre ellos destacando los logros deportivos, nivel competitivo alcanzado, feedback recibido por figuras significativas como entrenadores, compañeros de equipo, así como la percepción de autoeficacia y competencia personal (Tasiemski et al., 2004). Además, el contexto sociocultural también juega un papel importante, ya que los significados atribuidos al deporte varían en función de factores como el género, edad y el entorno educativo.

Cabe destacar que, si bien, una identidad deportiva puede promover la motivación, el compromiso y la persistencia, puede también generar vulnerabilidad psicológica cuando el individuo atraviesa transiciones deportivas, como una lesión grave o el retiro (Brewer et al., 1993). Por ello resulta fundamental trabajar en entidades

deportivas equilibradas, que permitan al deportista integrar su rol deportivo con otras dimensiones tanto personales, sociales y profesionales.

Motivación

La motivación es considerada como una variable clave y esencial en el contexto deportivo, ya que influye directamente a mantener el compromiso y la continuidad del deportista en su práctica. (Iso-Ahola & St.Clair, 2000). Específicamente, se reconoce como uno de los principales determinantes del comportamiento humano, dado que permite activar, dirigir y regular la conducta en función de metas personales y colectivas (Roberts & Treasure, 2012).

Desde una perspectiva teórica, Deci y Ryan (1985), a través de la Teoría de la Autodeterminación (TAD), definen la motivación como la energía que direcciona el comportamiento del ser humano, da orientación, persistencia y un propósito, engloba las intenciones subyacentes como las acciones que se derivan de ellas. La TAD sostiene que las acciones del ser humano no solo responden a factores externos, sino también a una necesidad interna de autonomía, competencia y relación con los demás. Por tanto, la motivación engloba las intenciones subyacentes que guían la orientación, la persistencia y la intensidad del comportamiento.

La motivación en el deporte se concibe como un fenómeno multidimensional en el que se incluyen procesos relacionales que inciden en su aparición y mantenimiento, tales como aspectos biológicos (nivel de activación fisiológica), factores emocionales (satisfacción, disfrute, ansiedad), así como componentes cognitivos (creencias de autoeficacia y objetivos personales) y sociales (apoyo del entorno, clima motivacional) (Deci & Ryan, 1985; Roberts y Treasure, 2012). Desde la perspectiva de la TAD la motivación no sólo se origina en características individuales, sino que dependen en gran medida de la calidad del entorno en el que se desenvuelve el deportista (Deci & Ryan, 1985). Así, en el contexto puede fortalecer o inhibir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, afectando directamente la calidad de la motivación.

Se ha demostrado que factores como el estilo de liderazgo del entrenador, la cohesión grupal, la percepción de competencia y la autonomía percibida son determinantes en la forma en la que los deportistas regulan su motivación (Troncoso, Burgos & López-Walle, 2015; Gonzalez-Ponce et al., 2022). Investigaciones como Balaguer et al. (2015) mostraron que climas motivacionales de apoyo fomentan la motivación autónoma, mientras que contextos controladores tienden a inhibirla; por otro lado Fransen et al., (2017), evidenciaron que el liderazgo y la dinámica grupal influyen directamente en la percepción de eficacia y compromiso. En conjunto estos hallazgos subrayan que el entorno social opera como un facilitador o inhibidor fundamental del proceso motivacional.

SopORTE empírico

La investigación científica sobre la psicología del deporte continúa creciendo a nivel mundial, en los últimos años se ha observado un auge en los estudios de producción científica, en particular en aquellos centrados en programas de intervención psicológica en contextos específicos del deporte (Reyes-Bossio et al., 2022; Palacio, et al., 2022). Esto no solo contribuye al avance de investigación, sino que también remarca la importancia de aplicar estrategias psicológicas estructuradas para abordar la complejidad del entorno deportivo.

Este crecimiento detona una mayor atención y reconocimiento hacia la importancia de programas de intervención en el ámbito deportivo; en este sentido, la psicología del deporte se enfoca principalmente en ofrecer estrategias que promuevan la adaptación, fortalezcan la resiliencia y apoyen el logro de objetivos, tanto dentro como fuera del terreno de juego. Este enfoque busca contribuir al bienestar emocional y mental de los deportistas, reconociendo su complejidad y la diversidad de aspectos que influyen en el desarrollo integral.

En un estudio realizado en España por Leo et al., (2009) implementaron un programa dirigido a jugadores de baloncesto con el objetivo de comprobar la efectividad de un programa de intervención basado en tareas cooperativas y pautas específicas para

entrenadores, dirigido a favorecer la cohesión social y la percepción de eficacia de las jugadoras. El programa se trabajó con 61 jugadoras de baloncesto juvenil con edades entre los 14 y 16 años, pertenecientes a clubes federados en Extremadura, que fueron divididas en grupo experimental y grupo control. Los resultados mostraron que, tras la implementación del programa, el grupo experimental mostró mejoras significativas en la cohesión social y en la percepción de eficacia por parte de los entrenadores, además de avances en las variables relacionadas con la cohesión tarea y autoeficacia, aunque no con resultados estadísticamente significativos.

En un contexto similar, pero en Portugal, Chicau et al., (2012), desarrollaron un programa de intervención psicológica basado en los principios del *team building* para fortalecer la cohesión y la satisfacción en un equipo juvenil de fútbol conformando por un total de 20 futbolistas juveniles entre los 15 y 16 años de edad, que competían a nivel nacional. La intervención, se implementó durante la temporada, combinó asesoramiento con el entrenador y trabajo directo con los jugadores, abarcando cinco puntos principales: el desarrollo de roles, la comunicación, la resolución de conflictos, la identidad de equipo, el desarrollo de normas y la convivencia social. Los resultados principalmente mostraron un aumento significativo en la cohesión social, el mantenimiento de la cohesión tarea y una disminución en la satisfacción relacionada con el rendimiento individual y colectivo, este último pudo verse afectado principalmente por factores externos como los resultados deportivos.

Por otra parte, Leo et al., (2021) llevaron a cabo otro estudio en el contexto de fútbol juvenil en España con el objetivo de evaluar los efectos de un programa de intervención basado en el *team building* para mejorar variables psicosociales fundamentales en equipos deportivos. Participaron un total de 57 jóvenes futbolistas con edades promedio entre los 14 y 16 años de edad divididos en grupo experimental y un grupo control, además de la participación de cuatro entrenadores. Los resultados mostraron que, tras la implementación del programa, el grupo experimental evidenció mejoras significativas en aspectos como cohesión, conflicto de equipo, memoria transaccional, eficacia colectiva y el rendimiento, en comparación con el grupo control. Reforzando con estos hallazgos la importancia de las estrategias del *team building* como

herramientas efectivas para potenciar la dinámica de equipo y el rendimiento en deportes juveniles.

De forma complementaria, una investigación realizada por Tassi et al., (2023) en España analizaron los beneficios de la aplicación de intervención en variables psicológicas relacionadas con el modelo conceptual del *team building*: claridad de roles, identificación de equipo, comunicación, cohesión, conflicto intragrupal, compromiso con el equipo, sacrificio interior, sistemas de memoria transactiva, comunicación colectiva, eficacia y desempeño percibido. Con la participación de 51 futbolistas jóvenes de élite divididos en dos grupos (experimental y control), recolectando los datos en tres momentos distintos: pretest, postest y seguimiento. Mostrando diferencias en el grupo experimental después de la aplicación del programa de intervención en la mayoría de las variables, considerando la importancia de la aplicación de estrategias de *team building* para mejorar la dinámica de grupo dentro de los equipos deportivos.

Por otro lado, un estudio aplicado y cualitativo se encuentra la experiencia de Spaccarotella (2017), quien documentó su intervención como psicóloga del deporte con la selección argentina de handball femenino en su preparación para Juegos Olímpicos en Brasil de 2016. Aunque no se reporta un tamaño de muestra definido, su trabajo ofrece una valiosa mirada práctica del rol profesional del psicólogo del deporte dentro de un equipo olímpico. La autora trabajó inicialmente con el entrenador en áreas como cohesión, liderazgo y manejo de presión competitiva, y posteriormente con las jugadoras desarrollando habilidades psicológicas como el autodiálogo, la visualización, el control de la ansiedad y la construcción de una identidad grupal sólida. Las intervenciones fueron adaptadas a la planificación y tiempos deportivos y personales de las jugadoras, siendo estas sesiones dinámicas, breves y efectivas, contribuyendo a la preparación mental del equipo en un contexto altamente exigente.

Finalmente, desde una perspectiva integradora, el metaanálisis propuesto por Kwon (2024) analizó 15 artículos empíricos sobre la implementación de intervenciones de *team building* en equipos deportivos, encontrando un efecto significativo en la cohesión grupal, especialmente en la atracción individual hacia la tarea. En el estudio destaca que estas intervenciones son más efectivas cuando se implementan en equipos

universitarios, con una duración mayor a dos semanas entre deportistas de 15 a 20 años. Estos hallazgos refuerzan el valor del *team building* como estrategia clave para optimizar la dinámica grupal y el rendimiento deportivo siempre y cuando se ajusten a la naturaleza del equipo.

III. Fundamentos Metodológicos

III. Fundamentos Metodológicos

En este apartado, se representa el método utilizado para elaborar la presente investigación. En primer lugar se procede a la descripción de objetivos generales y objetivos específicos planteados en el estudio, en segundo lugar se presenta el diseño del estudio; en tercer lugar se presenta la descripción población del estudio; en cuarto lugar los criterios de inclusión, exclusión y eliminación de muestra; en quinto lugar los instrumentos utilizados para la evaluación de la investigación; en sexto lugar el procedimiento de estudio; en séptimo lugar la evaluación inicial seguido en octavo la evaluación final; en noveno se desarrolla el programa de intervención desarrollando sesión por sesión; en décimo lugar se describen los análisis de datos; en décimo primero se exponen las consideraciones éticas y en décimo segundo se habla sobre los recursos humanos, materiales y financieros que sustentaron el estudio.

a. Objetivos

Evaluar el efecto de un programa de intervención psicológica basado en el modelo de *team building* sobre la autoconfianza, la cohesión, la identidad deportiva y la motivación en un equipo de baloncesto femenino universitario.

Objetivos específicos

1. Diseñar un programa de intervención psicológica centrado en el modelo conceptual de *team building* adaptado al contexto del equipo.
2. Evaluar los niveles de motivación, identidad deportiva, autoconfianza y cohesión en dos momentos de la temporada, previo a la intervención y posterior a la intervención.
3. Implementar el programa de intervención psicológica basado en *el team building* durante la temporada competitiva integrándose a la rutina deportiva del equipo.

4. Analizar estadísticamente el rendimiento del equipo a partir de indicadores (puntos totales, rebotes, asistencias y pérdidas) por partido antes, durante y después del proceso de intervención.

b. Diseño del Estudio

El presente estudio se clasifica como cuasiexperimental con pre y post evaluación en un equipo deportivo (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018), al que se le aplicó un programa psicológico y se midieron cuatro variables antes y después de la intervención. Según los autores, este tipo de estudio se utiliza cuando los sujetos de estudio no son asignados a los grupos de manera aleatoria, sino ya están conformados previamente antes de la intervención. Debido a que el estudio se llevó a cabo con un equipo deportivo, el cual lo integraban un número específico de personas las cuales no pueden ser alteradas, manipuladas ni divididas para la intervención, ya que el rendimiento deportivo depende del conjunto.

c. Población

La población donde se realizó el programa de intervención para el estudio es un equipo representativo de basquetbol femenino de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), está conformado por 10 jugadoras entre 18 y 23 años ($M = 21.2$; $DT = 1.88$), con un promedio de 3.2 años representando a la universidad.

d. Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

Para el presente estudio, se establecieron criterios de inclusión que debía cumplir cada jugadora, así como criterios de exclusión y eliminación en caso de ser necesario.

Inclusión

- Mayor de 18 años
- Estar registrada en la temporada de Liga de Asociación Baloncesto Estudiantil (Liga ABE) y en CONADEIP (Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas) con el equipo de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Exclusión

- Estar lesionada
- Baja temporal
- No contar con minutos de juego durante la temporada
- Tomar medicamento psiquiátrico

Eliminación

- Jugadora que sea dada de baja por cuestiones disciplinarias antes de que termine la temporada.
- Jugadora que sea dada de baja en la Universidad.

e. Instrumentos de evaluación

Cuestionario de Autoconfianza en Competición

El Cuestionario de autoconfianza en competición (CACD, Martínez-Romero et al., 2016) está compuesto por 12 ítems, algunos ítems redactados responden a factores de competición y otros de inseguridad. Para responder el cuestionario se les solicita que tomen en cuenta en cómo piensan y sienten mientras están en la competición. Los ítems responden al factor de autoconfianza en competición, como por ejemplo “*siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival*”, “*creo poder salir campeón en el*

torneo”; y otros a un posible factor de inseguridad. La escala de respuesta es tipo Likert de (1) en desacuerdo a (7) totalmente de acuerdo.

Cuestionario de Ambiente de Equipo

El *Group Environment Questionnaire* (GEQ, Carron et al., 1985) es adaptado como el Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE, adaptación al español por Iturbide & Yanes, 2010) consta de 18 ítems y está dividido en cuatro escalas principales Atracción individual hacia la tarea (ATG-T) integrada por 5 ítems un ejemplo “*no estoy satisfecha con el tiempo de juego de que dispongo en el equipo*”; Atracción individual social hacia el grupo (ATG-S) conformado por 4 ítems, un ejemplo “*no disfruto participando en las actividades sociales organizadas por el equipo*”; Integración en el grupo en lo referente a la tarea (GI-T) con 5 ítems por ejemplo “*el equipo se mantiene unido con la intención de alcanzar los objetivos de rendimiento propuestos*” e Integración en el grupo en lo referente a lo social (GI-S) con 4 ítems, por ejemplo “*las compañeras del equipo rara vez salimos juntas*”. Las opciones de respuesta son de escala Likert que van de nuevo puntos, (1) totalmente en desacuerdo a (9) totalmente en acuerdo. Los ítems 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 17 y 18 se encuentran redactados de manera inversa; por tanto, una puntuación menor indica un mayor nivel de ambiente de equipo.

En relación con la adaptación del lenguaje, se realizaron ajustes mínimos en cuatro de los dieciocho ítems originales del cuestionario, las modificaciones se limitaron a cambio de ciertos términos para adecuar el lenguaje a la población participante y al contexto deportivo específico. En concreto se sustituyó la palabra “componentes” por “miembros” y “cuadrilla” por “amigos”, con el fin de favorecer una mayor comprensión semántica entre las deportistas. Por ejemplo, el ítem 11 originalmente es “*los componentes del equipo prefieren distraerse con su cuadrilla que salir juntos*”, fue modificado a “*las compañeras del equipo prefieren distraerse con sus amigos que con las compañeras del equipo.*”

De acuerdo con la revisión de la literatura, se determinó la pertinencia del instrumento para evaluar la variable de cohesión, sin embargo, no se encontraron validaciones previas a la población mexicana. Ante esta brecha se reconoció la importancia de llevar a cabo la validación del instrumento, solicitando acceso completo y autorización para su validación con fines de investigación. Tras la autorización, se examinó detalladamente cada documento recibido. Posteriormente, se creó el formulario de manera digital utilizando la plataforma *QuestionPro*.

Se realizó un pilotaje con 50 deportistas universitarios de la Facultad de Organización Deportiva (FOD) para asegurar que el lenguaje del instrumento fuera adecuado y comprensible. No se presentó alguna observación o cambio en el instrumento durante el pilotaje, dando pie a continuar con la validación del instrumento con un total de población de 200 deportistas universitarios que pertenecen a equipos representativos de distintas facultades de la UANL. Se llevó a cabo la aplicación del instrumento de manera digital mediante la aplicación *QuestionPro* para dar paso a la validación y adaptación al contexto mexicano universitario. La validación fue publicada en la revista de *Societies* el 16 de septiembre de 2025.

(<https://doi.org/10.3390/soc15090259>).

Los resultados arrojaron que tras la aplicación del instrumento, fue necesario la eliminación de 3 ítems (5, 10 y 15) debido a bajas cargas factoriales y confiabilidad, mejorando así la confiabilidad del instrumento. En cuanto a la consistencia interna, la ATG-T alcanzó valores de $\omega = 0.80$; seguida de ATG-S $\omega = 0.71$ y GI-T; $\omega = 0.73$; en contraste la dimensión GI-S reportó índices bajos de $\omega = 0.73$, patrón que coincide con validaciones internacionales y sugiere áreas de mejora y adaptación cultural (Gu & Xue, 2022; Nascimento Junior et al., 2016; Steca et al., 2013; Leo et al., 2015).

Cuestionario de Identidad Deportiva

La Escala de Medición de Identidad Deportiva (AIMS; *Athletic Identity Measurement Scale*, Brewer et al. 1993) versión adaptada a la población mexicana Cuestionario de Identidad Deportiva (CID) por Mosqueda et al. (2017). Se compone de 10 ítems, en donde el deportista debe de dar valor a su grado de conformidad respecto a distintas actitudes personales al deporte. Las subescalas son identidad social (2 ítems) un ejemplo de es: “*tengo muchos objetivos relacionados con el deporte*”; exclusividad (3 ítems) un ejemplo es: “*el deporte es lo más importante en mi vida*” y afectos negativos (2 ítems) un ejemplo es “*me siento mal conmigo mismo cuando no rindo bien en el deporte*”. Las respuestas son de escala tipo Likert que va desde (1) muy de acuerdo con (7) muy en desacuerdo.

Escala de Motivación Deportiva-II

Para evaluar los tipos de motivación se utilizó la Escala de Motivación en el Deporte (SMS-II; *Sport Motivation Scale -versión II*, Pelletier et al., 2013; versión adaptada a población mexicana por Pineda-Espejel et al., 2016), esta escala mide las razones que les motivan para realizar un deporte. En esta escala se les solicita a los deportistas que respondan a la pregunta **¿por qué practicas tu deporte?** La escala consta de 18 ítems y cuenta con seis factores: Intrínseca (3 ítems) un ejemplo es “*porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar*”; integrada (3 ítems) un ejemplo es: “*porque el practicar deporte refleja la esencia de quien soy*”; identificada (3 ítems) un ejemplo es: “*porque me pareció que es una buena forma para desarrollar los aspectos que valoro de mí mismo*”; introyectada (3 ítems) un ejemplo es: “*porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo*”; extrínseca (3 ítems) un ejemplo es: “*porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera*” y amotivación (3 ítems) un ejemplo es “*solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero ahor me pregunto si debería continuar haciéndolo*”. Las respuestas tienen

una escala Likert de siete puntos, que va desde (1) no corresponde en absoluto conmigo a (7) corresponde exactamente conmigo.

f. Procedimiento

El primer contacto fue con las autoridades de dirección de deportes correspondientes para proceder a interactuar con el entrenador principal del equipo de baloncesto para presentar el proyecto de intervención psicológica con el equipo. El proyecto fue sometido al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Organización Deportiva (FOD) de la UANL con registro: CONBIOETIC-19-CEI-002-20220418 del protocolo con clave de registro CEIFOD 1123014.

Paso 1. Se presentó el proyecto con el psicólogo de dirección de deportes y entrenador del equipo.

Paso 2. Se realizó la presentación con el cuerpo técnico del equipo.

Paso 3. Se llevó a cabo una presentación con las jugadoras del equipo y se habló del trabajo que se estaría realizando. Se entregó y explicó el consentimiento informado de participación.

Paso 4. Se realizaron observaciones en los entrenamientos y partidos de preparación del equipo.

Paso 5. Se evaluaron las variables psicológicas mediante los instrumentos ya mencionados.

Paso 7. Durante la temporada se realizó un acompañamiento en el proceso competitivo de manera grupal trabajando con las variables de autoconfianza, cohesión, identidad deportiva y motivación enfocadas en la gestión emocional y recuperación ante el error.

Paso 8. Al concluir la temporada, se finalizó la evaluación final para contrastar los resultados y el impacto del programa de intervención.

g. Evaluación inicial

Durante las primeras semanas se realizaron observaciones en los entrenamientos y partidos de preparación del equipo, con el fin de comprender la dinámica cotidiana, los patrones de interacción y el contexto real de las jugadoras. Al concluir con la primera semana de observación y una vez finalizado el entrenamiento, se les solicitó reunirse en un espacio proporcionado por la institución para llevar a cabo la aplicación formal de los instrumentos. En este lugar se les compartió de manera digital un código *QR* que dirigía a un formulario *online* mediante el cual pudieron responder los instrumentos de manera digital. Antes de iniciar con el llevado se compartió una clara y detallada explicación de cada instrumento, su objetivo y tiempo requerido para contestar. Durante todo el proceso estuve presente, para verificar que la participantes comprendieran las instrucciones y atenta para resolver dudas y asegurar que la aplicación se realizará en condiciones adecuadas y uniformes para todas las jugadoras.

h. Evaluación final

Una vez concluidos los eventos competitivos, se les solicitó a las jugadoras participantes que dedicarían tres días de a un entrenamiento de descarga enfocado en la recuperación integral. Este proceso abarcó aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos con el propósito de favorecer la asimilación del esfuerzo realizado y restablecer el equipo general antes de la última fase del programa de intervención. Al término de esos días, se les convocó a una reunión privada donde se les proporcionó nuevamente el código *QR* que da el acceso directo al formulario *online* destinado a completar los instrumentos de la evaluación de manera digital.

Durante esta sesión, se ofreció nuevamente una explicación detallada sobre cada uno de los instrumentos, asegurando que las jugadoras contarán con la información necesaria para responder con claridad y precisión. Se mantuvo la disponibilidad para resolver cualquier duda o inquietud que pudiera surgir durante el proceso de aplicación.

Al finalizar la evaluación, las jugadoras respondieron una breve encuesta de satisfacción compuesta por cuatro preguntas orientadas a valorar su experiencia en el

programa de intervención psicológica. Las preguntas fueron las siguientes: *1. ¿Cómo te sentiste durante las sesiones de intervención?; 2. ¿Cómo calificarías el desempeño de la psicóloga durante este proceso de intervención?; 3. ¿Qué recomendarías que se agregara/eliminará para futuras intervenciones?*; además de un apartado de comentarios y sugerencias, con esta retroalimentación se pudo obtener una valoración general del proceso y detectar áreas de oportunidad.

i. Programa de intervención psicológica

El programa de intervención psicológica se llevó a cabo entre los meses de agosto a noviembre de 2024, con una duración total de 13 sesiones presenciales de 30 minutos aproximadamente cada una, distribuidas en cinco fases sucesivas (figura 1). Las sesiones se programaron de común acuerdo con el entrenador desde la presentación de la propuesta, realizándose los días martes treinta minutos antes del entrenamiento habitual. Esta organización permitió evitar interferencias con la planificación deportiva, y al mismo tiempo, facilitó que las jugadoras pudieran poner en práctica de manera inmediata durante los entrenamientos las estrategias psicológicas trabajadas. La asistencia fue constante en la mayoría de las sesiones, en algunas ocasiones llegando 5 o 10 minutos después de iniciada la sesión de algunas jugadoras por temas de clases, sin embargo, lo notificaban previamente. Las jugadoras mostraron una participación activa y voluntaria en las dinámicas propuestas, manteniendo una actitud colaborativa y de apertura a lo largo del proceso.

Se buscó fortalecer los aspectos psicológicos asociados al rendimiento deportivo y ambiente de equipo mediante estrategias de psicoeducación, autorregulación, trabajo grupal y acompañamiento emocional. El diseño se basó en el enfoque cognitivo-conductual, siguiendo la evidencia empírica sobre los programas efectivos en el deporte universitario (Palacio, et al., 2022; Reyes-Bossio et al., 2022). Cada fase y sesión se basó teóricamente en la literatura científica especializada sobre motivación, cohesión, identidad deportiva, autoconfianza y control emocional. A continuación, se describe cada una de las fases:

En la **primera fase** se tuvo como propósito observar las conductas del equipo y establecer la línea base de evaluación psicológica; en la **segunda fase** enfocó en fortalecer la motivación autodeterminada, la cohesión grupal y en iniciar el proceso de psicoeducación emocional; la **tercera fase** se buscó reforzar el sentido de identidad de las jugadoras, al mismo tiempo que se trabajó con la reestructuración cognitiva como herramienta para fomentar la autoconfianza; en la **cuarta fase** se enfocó en consolidar los aprendizajes previos mediante actividades de cohesión, confianza y motivación; en la **quinta fase** tuvo como finalidad evaluar los efectos del programa y reforzar la comunicación efectiva en el transcurso la competencia.

Sesión 1 (13 de agosto 2024)

Se llevó a cabo la fase de observación directa en cinco sesiones de entrenamientos y dos partidos de preparación del equipo. Esto permitió identificar, en el contexto real del desempeño, patrones de comunicación entre las jugadoras, estilos de liderazgo emergentes y dinámicas de interacción que caracterizan el funcionamiento colectivo del equipo. Esta información obtenida en esta etapa resultó fundamental para contextualizar los roles asumidos por cada integrante y comprender el ambiente general del equipo previo a la aplicación formal del programa de intervención.

Sesión 2 (20 de agosto 2024)

En la segunda sesión se formalizó el inicio del proceso de evaluación psicológica del equipo. Para ellos se administró el consentimiento informado, explicando a las jugadoras los objetivos el proyecto, la confidencialidad de los datos y su derecho a participar voluntariamente, una vez aclaradas sus dudas, se procedió a la aplicación de los instrumentos psicométricos: la Escala de Motivación Deportiva (SMS-II); el Cuestionario de Identidad Deportiva (CID); Cuestionario de Autoconfianza en Competición (CACD) y el Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE).

Sesión 3 (27 de agosto 2024)

Con el fin de abordar la motivación, en la tercera sesión se abordó mediante la técnica de establecimiento de objetivos S.M.A.R.T; este enfoque permitió que cada jugadora desarrollara sus objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y en un tiempo determinado para la temporada tanto de manera individual como colectivo fortaleciendo con ello la claridad y dirección de esfuerzos.

El proceso contribuyó a reforzar las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, favoreciendo un sentido de compromiso personal y colectivo con los objetivos planeados. La actividad generó un espacio de reflexión donde las jugadoras pudieron conectar con sus objetivos individuales con el propósito del equipo, promoviendo así una mayor coherencia entre lo que desean lograr y las acciones necesarias para alcanzarlo.

Sesión 4 (09 de septiembre 2024)

En esta sesión número cuatro el objetivo central fue fortalecer la cohesión y el trabajo en equipo, empleando técnicas de autodiálogo y *feedback* constructivo fundamentadas en el modelo de *team building* de Carron y Spink (1993). Para ello, se realizó una dinámica en donde las jugadoras debían reconocer las frases, pensamientos y mensajes internos que suelen aparecer en situaciones de juego, tanto los que afectan como los que dificultan su rendimiento, posteriormente se compartieron con sus compañeras en un espacio seguro y de apertura.

El equipo construyó estrategias de retroalimentación constructiva orientadas a brindar apoyo emocional y táctico entre ellas, esto también permitió que las jugadoras comprendieran mejor las experiencias internas de sus compañeras, reconociendo cómo el autodiálogo influye directamente en el rendimiento individual y colectivo.

Sesión 5 (19 de septiembre 2024)

La quinta sesión se centró en el tema de gestión emocional con el fin de psicoeducar a las jugadoras sobre la naturaleza de las emociones y su influencia en la competencia. Mediante una presentación, se compartió información sobre el concepto de emociones y su función adaptativa en el deporte, promoviendo que las jugadoras identificaran con mayor claridad las emociones que experimentan antes, durante y después de los partidos. Se les solicitó elaborar un listado de manera individual de emociones que consideran más recurrentes en situaciones competitivas.

Al finalizar, cada jugadora tuvo la oportunidad de compartir de manera voluntaria su listado con el equipo, lo que generó un espacio de apertura, reconocimiento y empatía permitiendo fortalecer la comprensión mutua y mejorar la comunicación emocional dentro del equipo.

Sesión 6 (27 de septiembre 2024)

En esta sexta sesión, se trabajó el fortalecimiento de identidad deportiva mediante el reconocimiento y la reflexión sobre los valores que las representan como equipo. Se inició creando una lista con los valores fundamentales del equipo y cómo consideraban que dichos valores se relacionaban con su rol como integrantes del grupo.

A partir de esta lista, se desarrolló una actividad simbólica dividiendo al equipo en cuatro equipos, cada equipo contribuyó a la creación de un “escudo” representativo del equipo, incorporando elementos visuales y conceptuales que reflejan los valores colectivos, su identidad como deportistas y el sentido de pertenencia al grupo. Esta dinámica permitió reforzar la cohesión, promover la expresión de significados compartidos y consolidar la identidad grupal desde una perspectiva participativa.

Sesión 7 (01 de octubre 2024)

Durante la séptima sesión se trabajó el fortalecimiento de la autoconfianza a través de la identificación y reestructuración de pensamientos limitantes. Se ofreció una explicación sobre qué son los pensamientos automáticos y cómo influyen en el rendimiento en el transcurso la competencia, después se les pidió a las jugadoras que escribieran los pensamientos que suelen tener antes, durante y después de un partido, especialmente aquellos que generan inseguridad, dudas o bloqueos.

En la segunda parte de la actividad, se les pidió transformar dichos pensamientos por alternativas racionales y funcionales basados en la evidencia de sus propias capacidades. Esto permitió que las jugadoras tomaran conciencia del papel que desempeñan esos pensamientos internos, promoviendo estrategias de autocontrol cognitivo que favorecen una autoconfianza estable.

Sesión 8 (08 de octubre 2024)

A lo largo de la octava sesión se permitió profundizar el trabajo emocional mediante una dinámica práctica orientada a reconocer y clasificar las emociones que las jugadoras experimentan en los partidos. Para iniciar, se les invitó a identificar las emociones predominantes que habían surgido en competencias, escribiendo cada una en *post-its* de manera individual. Posteriormente, las jugadoras coloraron sus notas en un espacio en común, y en conjunto, procedieron a clasificarlas en dos categorías: emociones cómodas, asociadas a sensaciones de seguridad, control y disfrute; y emociones incómodas, relacionadas con tensión, preocupación o malestar.

Esta actividad permitió reconocer y visualizar la diversidad de experiencias emocionales dentro del equipo y facilitó la reflexión sobre cómo estas influyen en el rendimiento y la toma de decisiones. El ejercicio promovió un ambiente de apertura y comprensión mutua, favoreciendo que las jugadoras reconocieran tanto sus propias

respuestas emocionales como la de sus compañeras de equipo, reforzando así la cohesión y el apoyo interno del grupo.

Sesión 9 (15 de octubre 2024)

Con el fin de trabajar la recuperación ante el error, en la novena sesión se enfocó en la importancia del autodiálogo como herramienta para mantener la estabilidad emocional y la concentración durante la competencia. La sesión inició con un recordatorio de la importancia del autodiálogo en la interpretación de los errores y en la capacidad de recuperarse ante el error durante el juego; posteriormente, se les solicitó que identificaran cuáles son los mensajes o pensamientos que suelen aparecer cuando cometen un error en esta etapa de la competencia.

Una vez reconocidos, se les solicitó colocarse en parejas y compartir estos pensamientos con su compañera como si se los estuvieran diciendo directamente a ella, este ejercicio buscó generar conciencia sobre el impacto emocional del lenguaje interno cuando se expresa en voz alta, lo que generó en esta actividad incomodidad o dificultad para verbalizar algunos pensamientos, lo que evidenció la dureza con la que suelen dirigirse a sí mismas en situaciones de error.

Este ejercicio permitió reflexionar sobre la necesidad de transformar ese diálogo interno en mensajes amables, racionales y funcionales, fortaleciendo así la capacidad de recuperación emocional y cognitiva ante los errores competitivos.

Sesión 10 (22 de octubre 2024)

En la décima sesión, se trabajó el fortalecimiento de la autoconfianza en la etapa competitiva mediante la elaboración de una línea del tiempo colectiva de logros deportivos. La actividad comenzó solicitando a cada jugadora que compartiera los principales logros que han obtenido desde su llegada al equipo hasta la actualidad, incluyendo logros personales, avances técnicos y momentos significativos.

Se les proporcionó material creativo, como hojas de colores, marcadores, dibujos, listones, recortes con temática de tigres y del deporte, para que generaran una línea del tiempo sobre un pliego de papel craft. A través de esta dinámica visual y manual, las jugadoras pudieron representar de manera concreta su progreso y reconocer la acumulación de éxitos que respaldan sus capacidades actuales.

Al finalizar, varias de ellas compartieron los elementos significativos plasmados en la línea del tiempo, generando un ambiente de validación colectiva y orgullo por los logros alcanzados, permitiendo reforzar la percepción de autoeficacia, fomentar la confianza en su desempeño y recordarles que su crecimiento ha sido resultado de su esfuerzo, constancia y desarrollo continuo dentro del equipo.

Sesión 11 (30 de octubre 2024)

En la décima primera sesión se trabajó el fortalecimiento y mantenimiento de la motivación en la etapa de la temporada, donde la exigencia competitiva incrementa y se requiere sostener la energía mental y emocional. Para ello, se les pidió elaborar una lista personal con elementos que las motivan a continuar esforzándose, ya sean motivos personales, metas deportivas, vínculos con el equipo o aspiraciones a corto o largo plazo.

Como parte complementaria de la sesión, se les entregó una hoja impresa con un diseño diferente a cada una y se les pidió redactar una carta a su “yo del futuro”, dirigida a ser abierta al cierre del año o si lo prefería, al final de la temporada. En esta carta, cada jugadora plasmó mensajes de aliento, recordatorios de sus metas, reflexiones sobre su proceso y aquello que desean recordar cuando enfrenten momentos decisivos; buscando fortalecer la conexión con sus propias motivaciones internas y generar un recurso emocional significativo que las pueda acompañar y sostener en etapas de alta exigencia.

Sesión 12 (05 de octubre 2024)

En la duodécima sesión se trabajó el fortalecimiento del trabajo en equipo y la cohesión, enfocándose en mejorar la calidad de la retroalimentación entre las jugadoras dentro y fuera de la cancha. Partiendo de observaciones previas realizadas en entrenamientos y partidos, se señalaron aspectos específicos relacionados con el tipo de comunicación, el tono y la claridad en los mensajes que se intercambian en las situaciones de juego. Posteriormente, se proporcionaron ejemplos prácticos sobre cómo ofrecer retroalimentación efectiva utilizando la técnica de sándwich, destacando la importancia de reconocer los aciertos, señalar las áreas de mejora de manera respetuosa y mantener el enfoque orientado a la colaboración.

Como parte de la dinámica, se invitó al equipo a definir y elegir un conjunto de señales y gestos que se puedan utilizar durante los partidos, tanto para las jugadoras que permanecen en la cancha como para aquellas que están en la banca, con el objetivo de mejorar la comunicación en situaciones de alta exigencia, facilitando recordatorios tácticos y ofrecer apoyo emocional de manera inmediata.

Sesión 13 (12 de noviembre 2024)

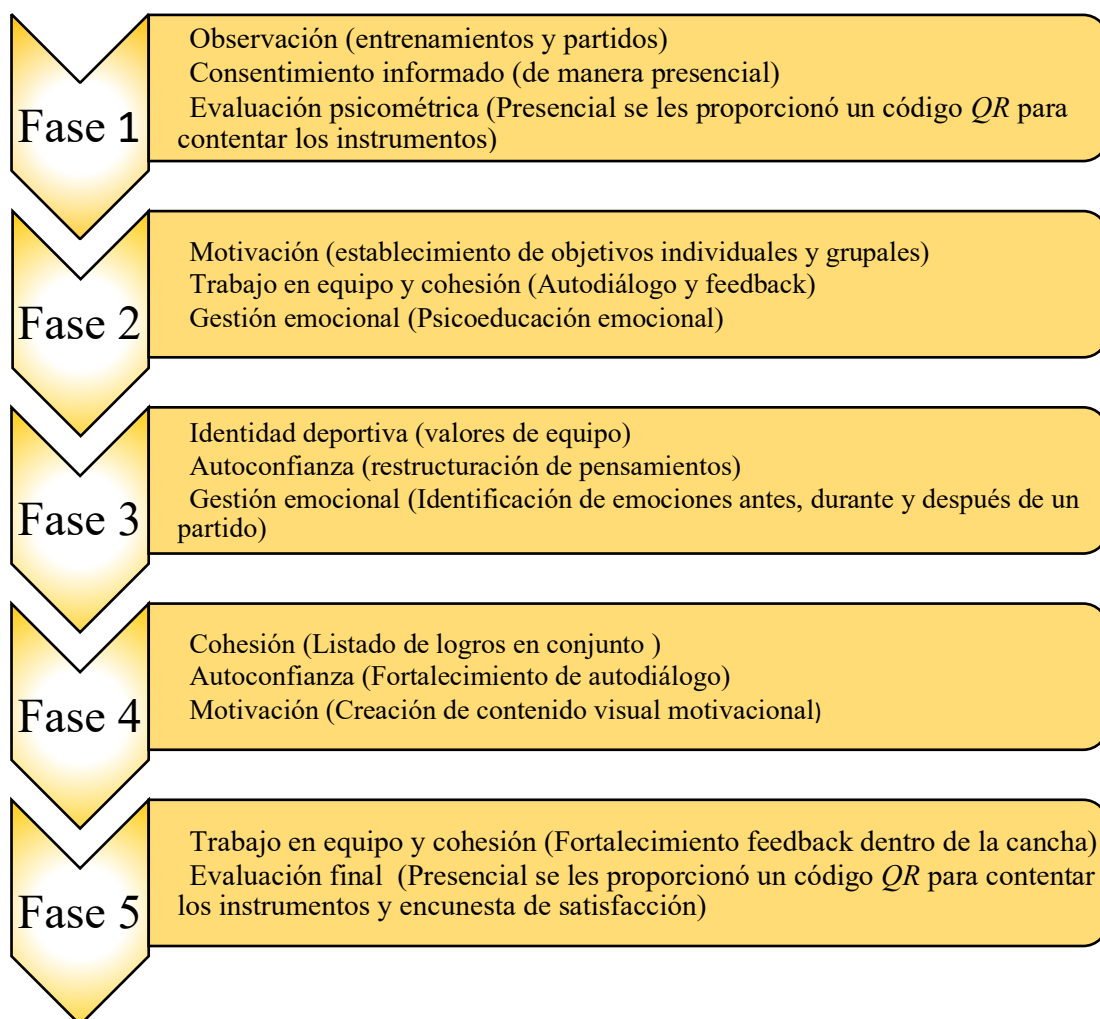
En esta última sesión se llevó a cabo la evaluación final del programa de intervención aplicado. Para ello, se solicitó a las jugadoras completar nuevamente los instrumentos: Escala de Motivación en el Deporte (SMS-II), Cuestionario de Identidad Deportiva (CID), Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE) y Cuestionario de Autoconfianza en Competición (CACD). A través de un código *QR*, las jugadoras tuvieron acceso directo al formulario digital donde realizaron el llenado correspondiente. Antes de iniciar, se ofreció una breve explicación de cada instrumento, recordando su propósito y la importancia de responder con honestidad para obtener su valoración precisa de los cambios ocurridos durante el proceso.

Dentro del mismo formulario se integraron cuatro preguntas destinadas a conocer la percepción subjetiva de las jugadoras sobre la experiencia del programa. Las preguntas fueron las siguientes: 1. ¿Cómo te sentiste durante las sesiones de intervención?; 2. ¿Cómo calificarías el desempeño de la psicóloga durante este proceso de intervención?; 3. ¿Qué recomendarías que se agregara/eliminará para futuras intervenciones? y 4. Comentarios y sugerencias. Este apartado permitió obtener información cualitativa valiosa sobre la vivencia personal de las participantes y las áreas de oportunidad del programa.

A lo largo de la aplicación, se mantuvo disponibilidad para resolver dudas y acompañamiento continuo a lo largo del procedimiento. Esta sesión marcó el cierre formal de la intervención, permitiendo obtener una visión comparativa del estado inicial y final del equipo, así como identificar avances, áreas de mejora y efectos del trabajo psicológico implementado durante la primera parte de la temporada.

Figura 1.

Desglose general del programa de intervención psicológica dividido en cinco fases.



h. Análisis de datos

Al inicio de la evaluación, la muestra consistía de 16 jugadoras; sin embargo, al comienzo del programa se eliminó a una de ellas por no cumplir con los criterios de inclusión establecidos, específicamente por no tener avance académico y no poder estar inscrita en la universidad. Más adelante, aunque otras cuatro jugadoras participaron en el programa de intervención, sus datos no fueron considerados para los análisis estadísticos debido a que no registraron minutos significativos de juego durante la temporada. Por lo

tanto, el análisis de datos fue realizado utilizando una muestra final conformada por diez jugadoras que contaron con participación efectiva en los juegos.

Para el procesamiento de la información se llevó a cabo mediante los programas estadísticos SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versión 25 y JASP (*Jeffrey 's Amazing Statistics Program*) versión 0.18.3 [*Computer software*]. En primera instancia, se realizaron análisis descriptivos de las cuatro variables incluidas en los instrumentos aplicados con el fin de identificar las tendencias generales de respuestas y posibles valores atípicos. Para ellos, se calcularon la media (M), desviación estándar (DT), así como los coeficientes de asimetría y curtosis, lo que permitió examinar la distribución de los datos en cada una de las variables evaluadas.

Asimismo, con el fin de comprobar los supuestos de normalidad, se aplicó la prueba de *Shapiro-Wilk*, considerando como indicador de distribución normal aquellos factores con valores de p superiores a .05. En función a los resultados obtenidos, se procedió a seleccionar las pruebas estadísticas más adecuadas, se aplicaron pruebas paramétricas (prueba de t de Student para muestras relacionadas) en los factores que presentaron distribución normal; y por otro lado, se emplearon pruebas no paramétricas (prueba de rangos con signo de *Wilcoxon*) en aquellos que no cumplieron dicho supuesto. En todos los casos, se adoptó un nivel de significancia de $p < .05$, con el fin de determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones pre y post intervención.

De manera complementaria, se calcularon los tamaños del efecto mediante d de Cohen, con el objetivo de estimar la magnitud de los cambios observados, que se interpretaron conforme los criterios convencionales: efectos pequeños $d = .20$, moderados $d = .50$ y grandes $d \geq 0.80$. A continuación, con la finalidad de examinar las relaciones entre los distintos factores motivacionales, de identidad deportiva y autoconfianza y cohesión, se efectuaron análisis de correlación bivariadas empleando los coeficientes de correlación de Pearson o de Spearman, según considerara al tipo de

distribución.

Con el propósito de garantizar la fiabilidad interna de las escalas utilizadas, se evaluó la consistencia interna de cada instrumento mediante el coeficiente de alfa de Cronbach (α), considerándose valores iguales o superiores 0.70 como evidencia de una adecuada homogeneidad de los ítems. En suma, todos los resultados fueron organizados en tablas y gráficos descriptivos, con el fin de facilitar su interpretación y comparación entre los periodos pre y post intervención.

i. Consideraciones éticas

Considerando los principios establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial de 1964, se tuvo en cuenta la aprobación de dicho programa de intervención con el entrenador, además de entrega de un consentimiento informado para la participación de las jugadoras, el cual debe de estar firmado por ellas y por dos testigos. En ese mismo documento se detalla la protección de la confidencialidad de los datos, asegurando que todos los datos sólo estarán disponibles para el personal con la debida autorización y únicamente se usarán con propósitos de investigación. Además, se subraya la opción de los participantes de abandonar el programa cuando lo deseen de manera voluntaria. Si deciden retirarse, las deportistas pueden realizarlo sin ningún inconveniente.

El protocolo fue sometido al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Organización Deportiva UANL (CEIFOD), cumpliendo así los lineamientos pertinentes para la intervención legal para el Comité y los equipos (ANEXO 5 y 6). Este programa de intervención se separó de las responsabilidades que no son de naturaleza psicológica y seguirá los protocolos estándar de terapia breve en situaciones de emergencia psicológica. Si en algún momento surge un efecto adverso que sea probable o que esté directamente relacionado con la investigación, se notificará de inmediato al CEIFOD. Si hubiese sido necesario, se tenía en consideración la suspensión o cancelación de la investigación si ese efecto adverso hubiera podido generar obstáculos éticos o técnicos significativos.

j. Recursos humanos, materiales y financieros requeridos para el proyecto.

El desarrollo del proyecto no contó con financiamiento institucional directo ni con fondos externos asignados específicamente para su desarrollo. No obstante, se contó con el apoyo de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI), mediante la beca de manutención otorgada a estudiantes de posgrado responsable del proyecto, lo cual contribuyó de manera significativa para la realización de las actividades académicas y científicas relacionadas con la investigación.

En cuanto a los recursos humanos, la investigación fue aplicada por la estudiante de posgrado, quien se encargó del diseño, implementación y supervisión del programa. Además se contó con el apoyo del entrenador principal, asistente y cuerpo técnico del equipo quienes facilitaron la logística, horarios y la integración de las sesiones dentro de la rutina deportiva. Las jugadoras participaron de manera voluntaria, brindando su tiempo y compromiso durante el proceso de evaluación e intervención.

Respecto a los recursos materiales, los instrumentos fueron aplicados de manera digital por lo que no se requirió material impreso para su administración. Sin embargo, se elaboraron materiales físicos para el apoyo del contenido de las sesiones de intervención.

IV. Resultados

IV. Resultados

En este capítulo estaremos revisando, en primer lugar, los resultados de los análisis descriptivos para examinar los datos psicométricos de los instrumentos utilizados en la presente investigación; en segundo lugar, se mostrarán las pruebas paramétricas para los resultados que mostraron normalidad y pruebas no paramétricas para aquellos que no presentaron normalidad; en tercer lugar, se mostrarán las correlaciones bivariadas por escala; y en cuarto lugar, los análisis estadísticos de rendimiento por partidos.

Análisis descriptivos

En la tabla 1, se presentan los análisis estadísticos descriptivos de los factores que conforman los cuatro instrumentos que fueron utilizados para la evaluación pre y post intervención. Se calcularon mediante la media (M), desviación estándar (DT), coeficientes de asimetría y curtosis, y se examinó la normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk.

Principalmente, en los factores que componen la Escala de Motivación Deportiva (SMS-II) el factor de motivación intrínseca pre intervención resultó alta ($M = 6.03$; $DT = 0.71$), aunque mostró una ligera reducción post intervención ($M = 5.69$; $DT = 0.82$). Por otro lado, la motivación integrada (pre $M = 5.83$; $DT = 1.13$; post $M = 6.06$; $DT = .78$) e identificada (pre $M = 6.03$; $DT = 0.96$; post $M = 6.36$; $DT = 0.74$) mostraron un incremento post intervención. Por otro lado la motivación introyectada mostró una considera disminución post intervención (pre $M = 5.36$; $DT = 0.86$; post $M = 4.86$; $DT = 0.65$), lo que coincide con lo que externaron las jugadoras “*me sentía mucho mejor, aunque no me fuera tan bien esta temporada*”. En cuanto a la motivación extrínseca y desmotivación, prácticamente se mantuvieron estables pre y post intervención.

En cuanto a los factores del Cuestionario de Identidad Deportiva (CID) en el factor de identidad social bajo post intervención (pre $M = 2.40$; $DT = 2.11$; post $M =$

1.25; $DT = 0.42$), la exclusividad presentó una ligera reducción (pre $M = 2.63$; $DT = 1.83$; post $M = 1.73$; $DT = 0.53$) y los afectos negativos mantuvieron su media pre y post intervención (pre $M = 1.95$; $DT = 1.93$; post $M = 1.95$; $DT = 1.34$), refiriendo textualmente: *“me sentí tranquila de poder expresar cómo me sentía con el equipo y escuchar a mis compañeras”*.

En el Cuestionario de Autoconfianza en Competición (CACD) compuesto solo por el factor de autoconfianza mostró un con mayor efecto. Respecto al factor de autoconfianza aumentó post la intervención (pre $M = 5.70$; $DT = 1.43$; post $M = 6.18$; $DT = 0.97$) lo que tiene relevancia con las expresiones de las jugadoras *“Siento que realmente me ayudaron a asumir mejor un papel como atleta, a tener más confianza en mí y me ayudó demasiado en temas personales”* y *“Muy cómoda, segura y concentrada”*.

Por último, en el Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE), en lo que representa el factor de ATG-T mostró un aumento post intervención (pre $M = 5.22$; $DT = 1.81$; post $M = 6.05$; $DT = .84$), así mismo el factor GI-T incrementó posterior a la intervención (pre $M = 6.18$; $DT = 1.87$; post $M = 6.84$; $DT = .93$) relacionándolo con sus comentarios *“Siempre aprendí algo nuevo y lo apliqué en mi día a día para seguir adelante”*. En cuanto a los factores sociales mostraron ligeros cambios, como ATG-S (pre $M = 7.70$; $DT = 1.13$; post $M = 7.64$; $DT = 1.48$) y ATS (pre $M = 5.57$; $DT = 1.41$; post $M = 5.37$; $DT = .131$) comparándolo con sus comentarios donde mencionaron: *“Me siento en un espacio de confianza y de paz”*; *“Muy cómoda, segura y concentrada”* y *“Me sentí comprendida, escuchada y apoyada”*.

Tabla 1.

Datos descriptivos pre y post intervención de las escalas evaluadas mediante los cuatro instrumentos.

Factor	Pre						Post					
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>A</i>	<i>K</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>p</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>A</i>	<i>K</i>	<i>Shapiro-Wilk</i>	<i>p</i>
Intrínseca	6.03	.71	-.24	0.32	.90	0.27	5.60	.82	-.20	-0.01	.94	0.57
Integrada	5.83	1.13	-.70	-0.39	.90	0.26	6.06	.78	-.62	-0.37	.93	0.45
Identificada	6.03	.96	-.71	-0.59	.88	0.16	6.36	.74	-1.50	2.13	.82	0.03
Introyectada	5.36	.86	-1.55	2.83	2.83	0.08	4.86	.65	1.15	0.05	.05	0.00
Extrínseca	2.70	1.26	1.11	1.26	1.26	.14	2.90	.77	-0.15	-1.07	-1.07	.81
Desmotivación	3.16	.94	0.52	0.53	.53	.51	3.03	1.04	-0.46	-0.91	-.91	.27
ID Social	2.40	2.11	1.47	0.75	.75	< .001	1.25	0.42	1.35	0.10	.10	< .001
Exclusividad	2.63	1.82	1.37	0.72	.72	.01	1.73	0.54	0.18	-0.47	-.47	0.67
Afectos nega	1.95	1.93	2.43	5.93	5.93	< .001	1.95	1.34	1.51	1.91	1.91	.00
Autoconfianza	5.70	1.43	-2.55	7.16	7.16	< .001	6.18	.97	-1.70	3.15	3.15	0.02
ATG-T	5.22	1.81	-0.57	-0.57	-.57	0.45	6.05	.84	0.53	-1.19	-1.19	0.10
ATG-S	7.70	1.13	-0.17	-1.34	-1.34	0.25	7.64	1.48	-0.81	-0.50	-.50	0.02
GI-T	6.18	1.87	-0.37	0.15	.15	0.94	6.84	.93	0.33	-0.66	-.66	0.68
GI-S	5.57	1.41	-1.27	1.27	1.27	.13	5.37	1.31	-0.95	-0.56	-.567	.07

Nota. *M* = media; *DT* = desviación estándar; *A* = asimetría, *k* = kurtosis; *p* = valor de probabilidad bilateral

Pruebas paramétricas y no paramétricas

En el análisis de normalidad de los datos, se comprobó que los factores de motivación intrínseca, integrada, extrínseca, desmotivación, atracción grupal a la tarea, atracción individual a la tarea y a lo social presentaron una distribución normal ($p > .05$), en contraste, los demás factores no. Por lo tanto, se aplicaron pruebas paramétricas (prueba t) para los resultados que mostraron normalidad y pruebas no paramétricas para aquellos que no presentaron (Wilcoxon).

Los resultados paramétricos de las escalas de motivación intrínseca, integrada, extrínseca, desmotivación, Atracción Grupal a la Tarea (ATG-T), Integración Grupal a la Tarea (GI-T) e Integración Grupal Social (GI-S) se utilizó la prueba t de Student (tabla 2). Ninguna de las diferencias tuvo una estadística significativa ($p > .05$); sin embargo, los tamaños del efecto moderada para la motivación intrínseca ($d = .52$) como para la ATG-T ($d = -.52$).

Tabla 2.

Resultados paramétricos de las escalas de motivación intrínseca, integrada, extrínseca, desmotivación, atracción grupal a la tarea, integración grupal a la tarea, e integración grupal social.

Factor	t	p	d de Cohen	IC 95%	
				LI	LS
Intrínseca	1.64	.13	.52	-.15	1.17
Integrada	-.87	.40	-.27	-.90	.36
Extrínseca	-.51	.61	-.16	-.78	.46
Desmotivación	.36	.72	.11	-.50	.73
ATGT	-1.67	.12	-.52	-1.18	.14
GIT	-1.33	.21	-.42	-1.06	.23

GIS .44 .66 .14 -.48 .76

Nota. t = t de Student; p = valor- p ; d = de Cohen: IC= intervalo de confianza;

LI= límite inferior; LS= límite superior.

Para las variables que no cumplieron con una distribución normal, motivación identificada, introyectada, identidad social, exclusividad, afectos negativos, autoconfianza y atracción individual social (ATG-S), se empleó la prueba de Wilcoxon (tabla 3). De acuerdo con este análisis, tampoco se detectaron diferencias significativas estadísticamente ($p > .05$), sin embargo, en los tamaños del efecto destacaron los factores de autoconfianza ($d = -0.82$); motivación introyectada ($d = 0.66$); exclusividad ($d = -0.57$) y motivación identificada ($d = 0.50$).

Tabla 3.

Resultados no paramétricos de las escalas de motivación identificada, introyectada, identidad social, exclusividad, afectos negativos, autoconfianza y atracción individual social.

Factor	Z	p	d de Cohen	IC 95%	
				LI	LS
Identificada	-1.18	.26	-.50	-.88	.27
Introyectada	1.68	.10	.66	.02	.91
ID Social	1.75	.10	.86	.33	.98
Exclusividad	1.35	.20	.57	-.17	.90
Afectos negativos	-.42	.73	-.17	-.76	.57
Autoconfianza	-1.27	.22	-.45	-.86	.14
ATGS	.25	.94	.05	-.61	.68

Nota. Z= Wilcoxon; p = valor- p ; d = de Cohen: IC= intervalo de confianza;

LI= límite inferior; LS= límite superior.

Correlaciones bivariadas entre escalas

En la tabla 4 se muestran las correlaciones establecidas entre variables pre y post (color gris) intervención. Respecto a las correlaciones pre intervención la motivación integrada e identificada muestran una significancia relevante. En cuanto a la motivación identificada, muestra una relación significativa con los factores de autoconfianza y ATG-T. Los efectos negativos tienen una correlación de manera negativa con el factor GI-T y GI-S, a diferencia de su relación altamente positiva con la identidad social y la exclusividad.

Por otro lado, las correlaciones post intervención, observamos una alta y positiva significancia entre la motivación intrínseca y la motivación identificada, así como la identidad deportiva correlacionada positivamente con la motivación integrada y una alta correlación negativa con la motivación identificada. Por otro lado la ATG-S tiene una relación negativa con la identidad social y positiva con la autoconfianza, así como esta última se relaciona positivamente con la motivación extrínseca.

Tabla 4.

Correlaciones bivariadas pre y post intervención de las escalas evaluadas mediante los cuatro instrumentos..

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Instrínseca	-	.50	.58	.78**	.27	-.13	-.31	-.18	-.20	-.27	-.18	.21	.22	-.02
2. Integrada	.25	-	.82*	.35	-.31	-.44	.83**	-.33	-.08	.33	.24	.58	.50	.05
3. Identificada	.46	.91**	-	.51	.00	-.44	-.83**	-.33	-.08	.33	.24	.58	.50	.54
4. Introyectada	.03	.60	.44	-	.06	-.11	-.33	-.49	-.22	-.04	.04	.46	.51	.08
5. Extrínseca	-.27	.13	-.04	0.38	-	.46	.19	.28	.15	.67*	-.36	-.34	-.51	-.43
6.Desmotivación	-.21	.14	.12	0.27	.19	-	.22	.03	-.23	-.43	-.53	-.39	-.00	-.56
7. ID Social	-.33	-.11	-.24	-0.48	0.18	0.28	-	.24	-.26	-.41	-.23	-.68*	-.41	-.23
8. Exclusividad	-.24	-.31	-.34	-0.53	0.17	0.32	.90***	-	.28	-.23	-.17	-.56	-.44	.06
9. Afectos negativos	-.21	-.02	-.12	-.23	.40	.52	.87**	.90***	-	.04	-.07	.05	-.60	.52
10. Autoconfianza	.44	0.63	.65*	.26	.09	.13	.03	-.20	-.03	-	.38	.66*	.48	.43
11. ATGT	.49	.59	.76*	.03	-.16	-.52	-.28	-.46	-.44	.63*	-	.57	.24	.37
12. ATGS	.52	.48	.39	.44	-.13	-.16	-.48	-.83	-.39	.31	.33	-	.44	.48
13. GIT	.11	.06	.07	.25	-.48	-.35	-.66*	-.74*	-.77**	-.18	.21	.46	-	-.13
14. GIS	.01	.00	-.00	-.00	.03	-.20	-.55	-.60	-.78**	0.00	.41	-.53	.65*	-

Nota. * p <.05, ** p <.01, ***p <.001

Análisis estadísticos de rendimiento de partidos

Para esto se seleccionaron cuatro partidos de la temporada regular para llevar a cabo un análisis estadístico descriptivo de las variables más determinantes en el desempeño, estos partidos fueron seleccionados entre 3 a 4 semanas de diferencias para conocer el efecto del programa de intervención en los juegos. La elección de estos encuentros respondió a dos criterios principales: en primer lugar, que existieran un intervalo de tres a cuatro semanas entre juego, lo cual permitió identificar tendencias y variaciones en el rendimiento a lo largo del proceso; y en segundo lugar, que todas las jugadoras que participaron en el programa de intervención contarán con minutos de juego, garantizando así la comparabilidad y pertinencia de los datos recolectados.

El **primer partido** (Jornada 1) considerado para este análisis corresponde al 27 de septiembre de 2024, disputado de local y con un marcador final favorable de 60 a 54 frente al Tecnológico de Monterrey, campus Guadalajara; el **segundo partido** (Jornada 5) seleccionado se jugó el 25 de octubre de 2024 como visitantes, culminó igualmente con una victoria de 45 a 44 ante el Tecnológico de Monterrey, campus Toluca; el **tercer partido** (Jornada 8) analizado tuvo lugar el 22 de noviembre de 2024, nuevamente como locales, obteniendo un marcador de 72 a 49 contra la Universidad del Valle de México (UVM), campus Querétaro; finalmente, el **cuarto partido** (Jornada 10) fue el último del semestre, celebrado el 02 de diciembre de 2024 en casa, con un resultado favorable de 44 a 38 frente a la Universidad Interamericana.

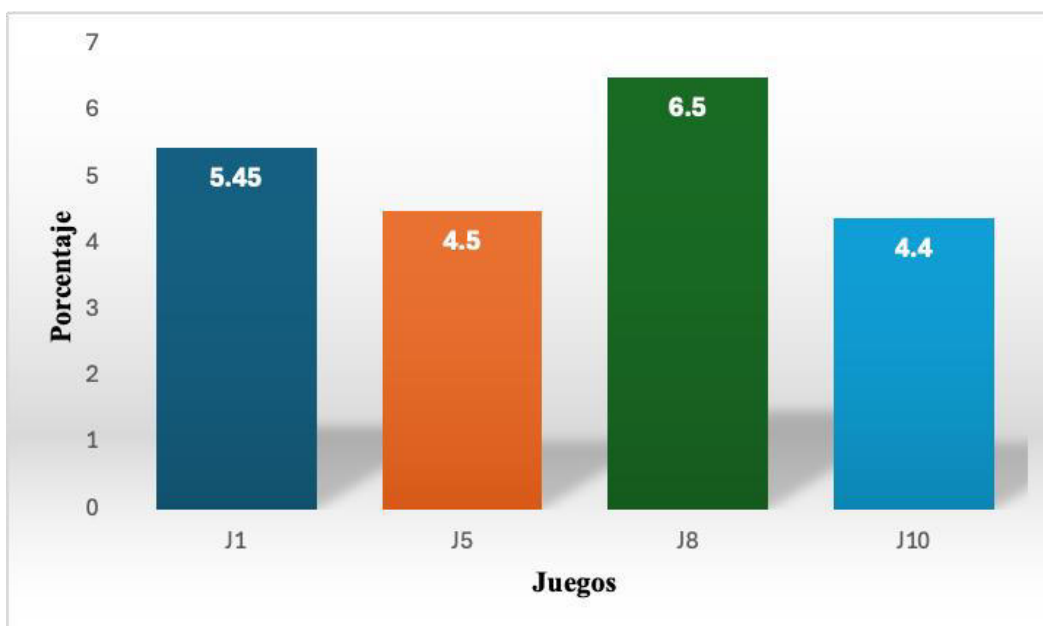
La selección de estos cuatro encuentros permitió contar con una muestra representativa del rendimiento competitivo del equipo a lo largo del periodo de intervención, lo que facilitó un análisis comparativo de los indicadores estadísticos relevantes en distintos momentos de la temporada. La incorporación de estos datos tuvo como objetivo analizar de manera descriptiva la evolución del rendimiento competitivo del equipo a lo largo del periodo de intervención psicológica, mediante indicadores objetivos obtenidos en contextos reales de competencia, con la finalidad de complementar la evaluación psicológica del proceso.

De acuerdo con la bibliografía de análisis de juego, variables como los puntos anotados, los rebotes, las pérdidas y las asistencias representan indicadores relevantes de la eficacia ofensiva, defensiva y organizativa de los equipos (Sampaio et al., 2006; Ibáñez et al., 2013; Conte et al., 2017). Estos indicadores han demostrado adecuados niveles de validez y fiabilidad en la evaluación del desempeño en deportes colectivos, siendo una métrica sintética pero suficientemente robusta del comportamiento colectivo (García et al., 2013; Gómez et al., 2007).

En la gráfica 1 se presentan los puntos totales obtenidos por el equipo en los cuatro partidos seleccionados para el análisis (J1, J5, J8 y J10). Los resultados muestran una variabilidad en el desempeño ofensivo a lo largo de las jornadas, siendo la jornada 8 aquella en la que el equipo alcanzó la mayor puntuación con un total de 6.5 puntos, superando a las demás jornadas evaluadas. En contraste, los valores en la jornada 5 y 10 reflejan un nivel de producción ofensiva relativamente menor.

Gráfica 1.

Puntos totales por partido por equipo

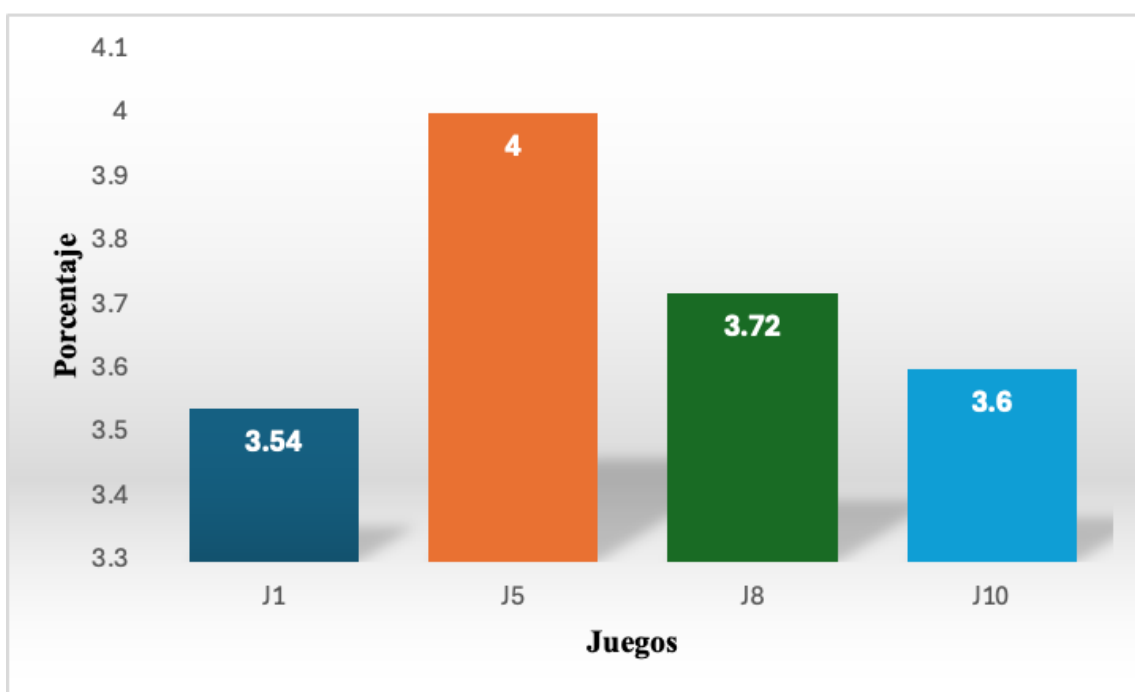


Nota. Puntos totales por partido del equipo de la UANL en las cuatro jornadas seleccionadas de la temporada regular.

En la gráfica 2 se muestran los rebotes totales por partido en los cuatro partidos analizados (J1, J5, J8 y J10); los datos muestran que el partido J5 registra el valor más alto, con un total de 4 rebotes promedio, lo que sugiere un desempeño superior en la recuperación del balón, tanto en las acciones defensivas como ofensivas. En contraste, los partidos correspondientes a J1 (3.54 rebotes), J8 (3.72 rebotes) y J10 (3.6 rebotes) muestran valores similares y de menor magnitud.

Gráfica 2.

Rebotes totales por equipo



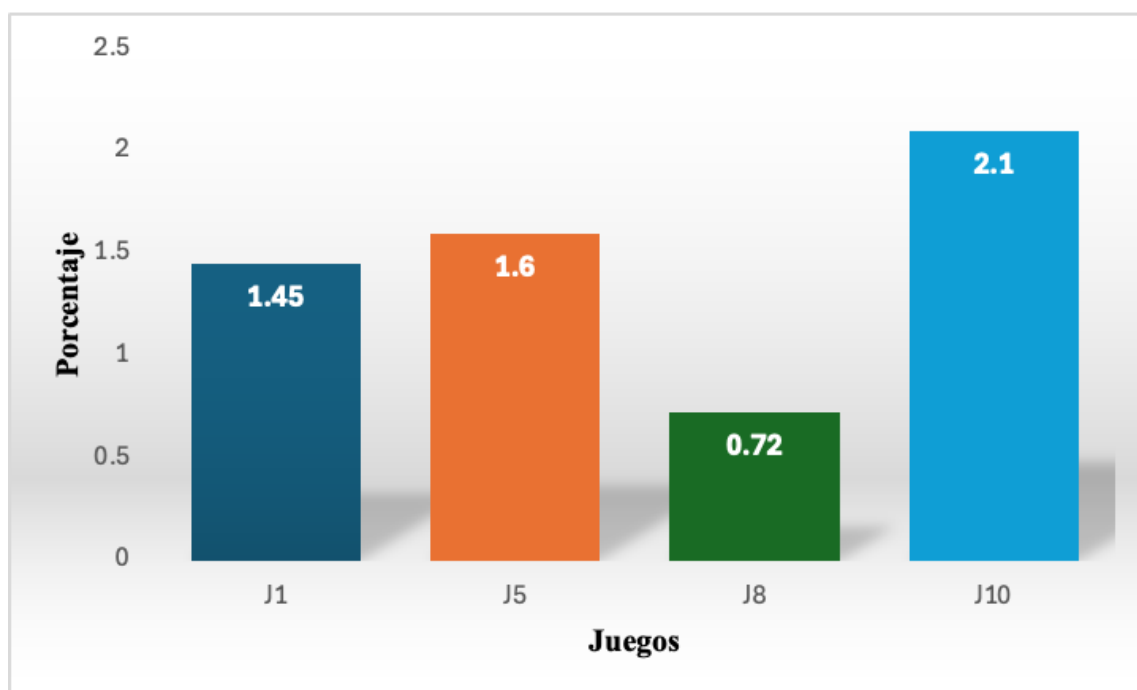
Nota. Rebotes totales por partidos del equipo de la UANL en las cuatro jornadas seleccionadas de la temporada regular.

En la gráfica 3 se presentan las pérdidas totales cometidas por el equipo en el total de las jornadas (J1, J5, J8 y J10). Los resultados muestran una variabilidad entre los encuentros, destacando la J10 con el valor más elevado con 2.1 pérdidas, teniendo un desempeño menos eficiente en el manejo del balón en dicho partido. Por su parte, la J1 y

J5 muestran 1.45 y 1.6 pérdidas respectivamente; en contraste, la J8 muestra su valor más bajo con 0.72 pérdidas, reflejando un mayor control del balón.

Gráfica 3.

Pérdidas totales por equipo

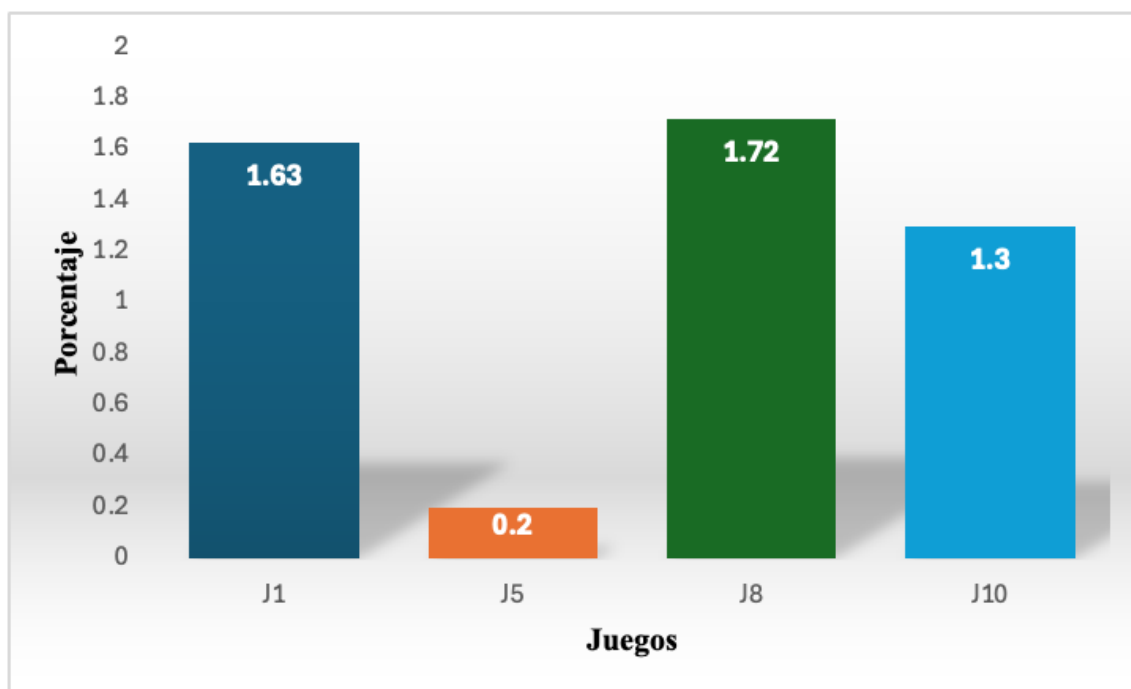


Nota. Pérdidas totales en los partidos del equipo de la UANL en las cuatro jornadas seleccionadas de la temporada regular.

El análisis de las asistencias totales registradas en las cuatro jornadas seleccionadas se muestra en la gráfica 4. Los datos muestran que los mayores valores corresponden a la jornada 8 con el valor más alto (1.72 asistencias), seguida de la jornada 1 con 1.63 asistencias. En la J5 presenta el valor más bajo, con apenas 0.2 asistencias, indicando una disminución notable en la coordinación ofensiva.

Gráfica 4.

Asistencias totales de equipo por equipo.



Nota. Asistencias totales en los partidos del equipo de la UANL en las cuatro jornadas seleccionadas de la temporada regular.

En conjunto, los resultados de análisis estadísticos descriptivos evidencian una gran variabilidad en los indicadores de rendimiento del equipo durante las jornadas evaluadas, lo que muestra una variación en la eficacia ofensiva y defensiva a lo largo el periodo de intervención. En la jornada 8 se destaca la manera consistente por presentar los valores más favorables en puntos, asistencias y menor número de pérdidas, lo cual se interpreta como un momento de cohesión funcional y control de juego. En contraste con las jornadas 5 y 10 muestran descensos en algunos indicadores clave, particularmente en la producción ofensiva y el manejo del balón.

Estos hallazgos refuerzan la pertinencia de integrar indicadores objetivos de juego como complemento a la evaluación psicológica, permitiendo una comprensión integral del comportamiento competitivo del equipo. Si bien los resultados no permiten

establecer relaciones causales, el análisis descriptivo aporta información relevante sobre el contexto de desempeño en el que desarrolló la intervención psicológica, sirviendo como base para futuras investigaciones que incorporen diseños longitudinales y análisis inferenciales que profundicen entre variables psicológicas y rendimiento deportivo.

V. Discusiones

V. Discusiones

En este capítulo se analizan e interpretan los resultados obtenidos a partir de la implementación del programa de intervención psicológica, contrastando los mismos con el marco teórico y la evidencia empírica previa relacionada con el *team building*, la autoconfianza, la cohesión, la identidad deportiva y la motivación en los contextos deportivos. La discusión se organiza de acuerdo con el objetivo general, objetivos específicos y la hipótesis planteada, con el propósito de comprender el alcance y las implicaciones del programa dentro del contexto real del equipo universitario.

Desde el contexto deportivo competitivo, el rendimiento se concibe como un fenómeno multidimensional sustentado en los componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, cuya interacción resulta determinante para el desempeño global del deportista y del equipo (Mercado et al., 2017). En este sentido, atender el componente psicológico no solo complementa el entrenamiento deportivo, sino que favorece procesos asociados a la motivación, la cohesión y la autorregulación, elementos clave para el rendimiento deportivo (Jiménez, 2020). Respecto al objetivo general orientado a fortalecer las habilidades psicológicas y mejorar los niveles de autoconfianza, cohesión, identidad deportiva y motivación en un equipo de baloncesto femenino universitario, los resultados obtenidos posteriores a la aplicación del programa de intervención muestran una estabilidad en las variables psicológicas evaluadas, acompañada de cambios con relevancia práctica en el funcionamiento del equipo

Si bien los análisis estadísticos pre y post intervención no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas, los tamaños del efecto obtenidos se ubicaron entre rangos pequeños y moderados, lo que sugiere modificaciones con impacto aplicado dentro del contexto del equipo. La literatura ha señalado que, en intervenciones con equipos consolidados, los procesos de cambio psicológico suele manifestarse de forma gradual y no siempre se reflejan de inmediato en diferencias estadísticas, sin que ello implique la ausencia de efectos relevantes a nivel práctico o funcional (Castillo-Blanco & Alegre, 2015; Reyes-Bossio et al., 2022; Tutte et. al., 2020).

En relación con el primer objetivo específico, centrado en el diseño de un programa de intervención basado en el modelo conceptual *team building* y adaptado al contexto de equipo, las actividades implementadas, como las dinámicas de retroalimentación, construcción de identidad simbólica, restricción cognitiva y estrategias de cohesión favorecieron principalmente las dimensiones relacionadas con la cohesión a la tarea, y con los procesos motivacionales autónomos, estos aspectos han sido vinculados con el funcionamiento eficaz de los equipos deportivos (Carron & Spink, 1993; Bloom & Stevens, 2002; Eys & Kim, 2017; Chicau et al., 2012; Kwon, 2024). Así mismo, la estructura del programa permitió trabajar de manera integrada las variables individuales y grupales, lo que coincide con investigaciones que destacan que los programas de *team building* resultan efectivos cuando se diseñan considerando las características específicas del equipo, su momento competitivo y su contexto social (Bloom & Stevens, 2002; González-Ponce et al., 2022).

En cuanto al segundo objetivo específico, relacionado con la evaluación de las variables psicológicas en los documentos de la temporada (pre y post intervención), se observó un descenso en la motivación introyectada y en la dimensión de identidad social, acompañado de un aumento en la motivación integrada y la autoconfianza tras la intervención. Este patrón se puede interpretar como un avance hacia formas de regulación motivacional, caracterizado por la internalización de los valores deportivos y una percepción sólida de competencia personal. Estos resultados son coherentes con los postulados de la TAD, la cual establece que la motivación autónoma se asocia con mayor bienestar, persistencia y compromiso con la práctica deportiva, así como con niveles más altos de autoconfianza y disfrute (Balaguer et al., 2015; Deci & Ryan, 1985; 2000).

En lo que respecta al tercer objetivo específico, enfocado en la aplicación del programa de intervención durante la temporada e integrado a la rutina deportiva del equipo, es fundamental considerar el contexto particular en el que se desarrolló la intervención. El periodo comprendido fue entre agosto y diciembre 2024, el equipo atravesó una transición significativa derivada del fallecimiento del entrenador principal,

situación que generó un cambio abrupto en el liderazgo técnico, el entrenador que quedó a cargo tenía 7 años y medio como asistente y su responsabilidad era únicamente administrativa, lo que probablemente condicionó la dinámica de comunicación, liderazgo y motivación del equipo.

Diversos estudios han señalado que el estilo interpersonal del entrenador y la calidad de liderazgo son factores determinantes para el desarrollo de cohesión, motivación y la percepción de apoyo dentro de los equipos deportivos (Fransen et al., 2017; Troncoso et al., 2015; Schei et al., 2023). En este sentido la ausencia de un liderazgo claro y consistente pudo haber limitado el alcance de los efectos del programa, aun cuando se realizaron acciones de psicoeducación dirigidas al entrenador y cuerpo técnico, las cuales mostraron una aceptación parcial y cierta resistencia al cambio. Además del rol del entrenador, es pertinente considerar la influencia del cuerpo técnico ampliado en el clima psicológico del equipo en el transcurso del periodo de intervención, el entrenador asistente, preparador físico y el rehabilitador mostraron disposición para colaborar con el abordaje psicológico.

En el tiempo de intervención, se mantuvo presencia constante en los entrenamientos asistiendo de manera regular a las sesiones semanales más allá de los espacios formales de intervención grupal y partidos de local en el transcurso de la temporada. Esta cercanía permitió reforzar observaciones sistemáticas del funcionamiento cotidiano del equipo y brindar acompañamiento individual en situaciones personales o contextuales emergentes. Si bien, estas intervenciones no formaron parte de la estructura del programa de intervención, la presencia pudo haber contribuido a la percepción de apoyo, contención y confianza reportada por las jugadoras. Este acompañamiento se alinea con enfoques contemporáneos de la psicología del deporte aplicada, que destacan el valor de la presencia contextual del profesional de la salud mental para fortalecer la alianza terapéutica y el impacto percibido de las intervenciones, especialmente en momentos de transición o inestabilidad organizacional.

A pesar del contexto adverso en el que se desarrolló la intervención, particularmente la transición en el liderazgo del equipo y dificultades asociadas a dicho proceso, los resultados cualitativos obtenidos a partir de la encuesta de satisfacción aportan información relevante para la interpretación de los resultados. Las jugadoras manifestaron una percepción positiva respecto a su experiencia con el programa de intervención, reportando sensaciones de comodidad, seguridad y satisfacción a lo largo del progreso. Estos testimonios reflejan beneficios no solo en el ámbito deportivo, sino también a nivel emocional y personal, destacando expresiones como *“Muy cómoda, segura y concentrada”*; *“Siento que realmente me ayudaron a asumir mejor un papel como atleta, a tener más confianza en mí y me ayudó demasiado en temas personales”*; *“Me sentí comprendida, escuchada y apoyada”*.

Algunas jugadoras señalaron que, aun cuando los resultados deportivos no fueron del todo favorables durante la temporada, la intervención permitió mantener un mejor estado de ánimo y una mayor estabilidad emocional, como se evidencia en comentarios tales como *“Me sentía mucho mejor con mejor ánimo aunque no me fuera tan bien esta temporada”*; *“Me siento en un espacio de confianza y de paz”*. Este tipo de respuestas sugiere que el programa cumplió una función de contención psicológica y apoyo emocional, generando un espacio percibido como seguro y de confianza, lo cual resulta especialmente relevante en contextos de alta exigencia y transición organizacional, particularmente en etapas de cambio o inestabilidad estructural dentro del equipo (Deci & Ryan 1985; Troncoso, et al., 2015; Moreno-Fernández et al., 2019; Schei et al., 2023).

En cuanto al cuarto y último objetivo específico orientado al análisis del rendimiento deportivo mediante indicadores objetivos como puntos, rebotes, asistencias y pérdidas antes, durante y después de la intervención, los resultados descriptivos muestran cambios en el desempeño del equipo a lo largo de las jornadas analizadas. Si bien, estos indicadores no permiten establecer relaciones causales directas con la intervención psicológica, su inclusión aporta información complementaria relevante sobre el comportamiento colectivo del equipo en contextos reales de la competencia.

Estudios previos han demostrado que estos indicadores (puntos, rebotes, asistencias y pérdidas) constituyen indicadores válidos y fiables del rendimiento ofensivo, defensivo y organizativo en el baloncesto (Sampaio et al., 2006; García et al., 2013), por lo que su integración en el análisis contribuye a una comprensión amplia del proceso de intervención.

Los resultados permiten señalar que la hipótesis planteada se ve parcialmente apoyada, en la medida en que el programa de intervención mostró efectos sobre variables psicológicas clave, particularmente en la motivación autónoma, la autoconfianza y la cohesión orientada a la tarea. No obstante, la influencia del contexto, especialmente el rol del entrenador y la situación de transición vivida por el equipo, emerge como un factor determinante que debe de ser considerado al interpretar los alcances del programa y diseñar futuras intervenciones en equipos universitarios.

Más allá de los cambios observados en las variables psicológicas evaluadas, la implementación del programa permitió generar un espacio sistemático de trabajo psicológico dentro de la dinámica del equipo. La participación activa de las jugadoras y la integración progresiva de las actividades dentro del contexto deportivo sugieren que este tipo de intervenciones pueden ser recibidas de manera favorable en entornos universitarios. Diversos estudios han señalado que los programas de intervención psicológica y de *team building* pueden contribuir al fortalecimiento de la cohesión grupal, la comunicación entre los miembros del equipo y el funcionamiento colectivo dentro del contexto deportivo (Eys y Kim, 2017; Martin, Carron y Burke, 2009). En este sentido, la experiencia desarrollada en el presente estudio permite visibilizar la pertinencia de integrar estrategias psicológicas dentro de los procesos de preparación deportiva en el ámbito universitario.

VI. Conclusiones

VI. Conclusiones

Durante este capítulo se sintetizan los principales hallazgos del estudio, integrando los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos durante el proceso de intervención psicológica. A partir de estos resultados, se reflexiona el alcance del programa de intervención basado en el modelo conceptual de *team building*, considerando tanto efectos prácticos en las variables evaluadas como la influencia de los factores contextuales que caracterizan al equipo durante la temporada. Asimismo, se identifican las principales limitaciones del estudio y se plantean recomendaciones orientadas a futuras investigaciones e intervenciones en el ámbito del deporte universitario.

Los resultados del presente estudio permiten concluir que la aplicación del programa de intervención psicológica basado en el modelo conceptual de *team building* generó efectos relevantes a nivel práctico, aún cuando no se observaron cambios estadísticamente significativos en los análisis pre y post intervención. Los tamaños del efecto sugieren modificaciones aplicadas principalmente en la regulación emocional, la motivación autónoma y la autoconfianza, variables que la literatura ha asociado con mayor bienestar subjetivo y una mayor capacidad para afrontar el estrés competitivo. Estos hallazgos refuerzan la idea de que, en contextos reales y con equipos consolidados, el impacto de las intervenciones psicológicas no siempre se refleja de manera inmediata en indicadores estadísticos, sino en procesos psicológicos graduales y funcionales.

En relación con lo anterior, los resultados cualitativos derivados de la encuesta de satisfacción evidencian que las jugadoras percibieron el programa como una experiencia positiva, reportando sensaciones de seguridad, confianza y acompañamiento emocional. Esta percepción sugiere que la intervención cumplió una función de contención psicológica y apoyo emocional, particularmente relevante en una temporada marcada por cambios estructurales y alta exigencia deportiva. Desde esta perspectiva, la psicología del deporte se posiciona como un recurso clave no solo para el rendimiento,

sino también para la creación de entornos seguros que favorezcan el bienestar integral de las deportistas.

En cuanto a los resultados estadísticos analizados por partido, el análisis descriptivo de los indicadores de puntos, rebotes, asistencias y pérdidas mostró variaciones en el rendimiento del equipo a lo largo de las jornadas seleccionadas. Se observaron encuentros con mayor eficacia ofensiva y colectiva, así como partido con un incremento de pérdidas y menor generación de asistencias. Si bien, estos indicadores no permiten establecer relaciones causales directas con la intervención psicológica, su análisis aporta una visión complementaria del comportamiento competitivo del equipo en contextos reales de juego y sugiere que los momentos de mayor coordinación colectiva coincidieron con partidos de mejor desempeño general.

Un elemento central que emergió del análisis fue el papel del entrenador como variable contextual determinante en la eficacia del programa. La transición inesperada en la dirección técnica del equipo, derivada del fallecimiento del entrenador principal, generó dificultades en el liderazgo, la comunicación y la organización del equipo. Esta situación probablemente condicionó el alcance de la intervención, limitando la consolidación de algunos procesos psicológicos particularmente aquellos relacionados con la cohesión social. Si bien se implementaron acciones de psicoeducación dirigidas al entrenador y cuerpo técnico, la resistencia al cambio observado refuerza la necesidad de considerar al entrenador como un agente activo dentro de los programas de intervención psicológica.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra, lo cual restringe la generalización de los resultados a otros contextos deportivos. Asimismo, la duración del programa pudo resultar insuficiente para generar cambios con mayor profundidad en las dimensiones de cohesión social, las cuales suelen requerir intervenciones prolongadas y estables. A ello se suma la influencia de factores no controlados, como la transición del liderazgo, que impactan en la implementación óptima del programa.

En cuanto a las recomendaciones futuras líneas de investigación, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra e incluir equipos de distintos niveles competitivos y contextos deportivos; también sugiere el diseño de intervenciones con seguimiento longitudinal que permita consolidar los cambios psicológicos a lo largo del tiempo. La incorporación de metodologías mixtas, que integren datos cuantitativos y cualitativos, también se considera pertinente para profundizar en la experiencia subjetiva de las y los deportistas y enriquecer la comprensión del impacto de las intervenciones.

Se destaca la importancia de integrar programas específicos de formación de liderazgo dirigidos a entrenadores y cuerpo técnico, promoviendo una participación activa y alineación con los objetivos del equipo, buscando la colaboración estrecha entre psicólogos del deporte, entrenadores y equipos multidisciplinarios puede contribuir a reducir resistencias, optimizar la implementación de estrategias y potenciar el impacto de las intervenciones psicológicas en contextos deportivos universitarios.

Así mismo, es importante considerar que el impacto del programa se vio influenciado por factores contextuales propios del entorno deportivo, como la dinámica del cuerpo técnico y la presencia constante del rol psicológico durante los entrenamientos y partidos de local. Por otra parte, el acompañamiento individual no formó parte del diseño formal de la intervención, sin embargo, se realizó dicho acompañamiento cuando las jugadoras así lo solicitaban, esto pudo haber favorecido la percepción de apoyo y bienestar reportada por parte de las mismas. Estos elementos subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral en futuras intervenciones, que contemple no solo el trabajo con las deportistas, sino también la alineación y formación del cuerpo técnico, así como la definición clara de los alcances del rol profesional dentro del equipo.

Los resultados de esta investigación permiten reflexionar sobre la importancia de incorporar programas de intervención psicológica estructurados dentro de la preparación integral de los equipos deportivos universitarios. El trabajo sistemático sobre variables como la cohesión grupal, la autoconfianza, la identidad deportiva y la motivación puede contribuir no solo al rendimiento deportivo, sino también al fortalecimiento de la

experiencia deportiva y del funcionamiento colectivo del equipo. En este sentido, el presente estudio aporta evidencia aplicada sobre la viabilidad de implementar este tipo de intervenciones dentro del contexto universitario y abre la posibilidad de promover su continuidad y adaptación en futuras temporadas deportivas (Martin, Carron y Burke, 2009; Eys y Kim, 2017).

VII. Referencias

VII. Referencias

- Albalde, N. & Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos*, 29, 109-113.
- Arruza, J., Balagué G., & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 193-204.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Albatros.
- Balaguer, I., Castillo, I., Ródenas., L., Fabra, P., & Duda, J. (2015). Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15 (1), 233-242.
- Bloom, G. A., & Loughhead, T., (2011). Current developments in north american sport and exercise psychology: team building in sport. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 6 (2), 237-249.
- Bloom, G. A., & Stevens, D. E. (2002). Team building interventions in sport: A review and synthesis. *The Online Journal of Sport Psychology*, 14(1), 21-39.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Carron, A., & Spink, K. (1993). Team building in an Exercise Setting. *The Sport Psychologist*, 7, 8-18.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123-138. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>
- Carron, A. V., & Spink, K. S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7(1), 8-18. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.8>
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168-187.
- Castillo-Blanco, R., & Alegre-Brevo, A. (2015). Importancia del tamaño del efecto en el análisis de datos de investigación en psicología. *Persona*, 18, núm. 137-148

<https://doi.org/10.26439/persona2015.n018.503>

- Chicau, C., Monteiro, D., Benson, A. J., Miguel, M., Teixeira, E., & Silva, C. (2021). Disentangling the Effects of Ego and Task-Involving Climate Perceptions on Cohesion in Youth Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(4), 558–570 <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000270>
- Chicau, C., Silva, C. & Palmi, J. (2012). Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 49-58.
- Cieslak, T., Fink, J. & Pastore, D. (2005). Measuring the athletic identity construct: Scale development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(Suppl.), S48.
- Coleman, T., Godfrey, M., López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., & Eys, M. (2021). Do it for the team: Youth perceptions of cohesion and role commitment in interdependent sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 224–239. <https://doi.org/10.1037/spy0000253>
- Craig, M. C. (2011). New approaches to studying decision making in sport. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 689-708.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). “Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains”: Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 262. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.3.262>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

- Durdubas, D., Martin, L. J., & Koruc, Z. (2019). A Season-Long Goal-Setting Intervention for Elite Youth Basketball Teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 529–545. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1593258>
- Escolano, E., Herrero, M. L., & Echeverría, R. (2014). La resolución como estrategia de enseñanza para el aprendizaje de la táctica ofensiva en la categoría pre-benjamín de fútbol 8. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 209-217.
- Eys M., Loughead T., Bray S., & Carron., A. (2009) Development of a cohesion questionnaire for youth: the Youth Sport Environment Questionnaire. *J Sport Exerc Psychol.* 31(3), 390- 408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Eys, M., & Kim, J. (2017). Team Building and Group Cohesion in the Context of Sport and Performance Psychology. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.186>
- Eys, M., Ohlert, J., Evans, M. B., Wolf, S. A., Martin, L. J., Van Bussel, M., & Steins, C. (2015). Cohesion and performance for female and male sport teams. *The Sport Psychologist*, 29, 97–109. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0027>
- Fransen, K., Haslam, S. A., Mallett, C. J., Steffens, N. K., Peters, K., & Boen, F. (2017). Is perceived athlete leadership quality related to team effectiveness? A comparison of three professional sports teams. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 800-806. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.024>
- García, J., Ibáñez, S. J., Martinez De Santos, R., Leite, N., & Sampaio, J. (2013). Identifying basketball performance indicators in regular season and playoff games. *Journal of Human Kinetics*, 36, 163–170. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0016>
- Gómez, M. A., Lorenzo, A., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2007). Differences in the performance indicators of winning and losing women's basketball teams during home/away games. *Revista de Psicología del Deporte*. 16. 41-54.
- González-Ponce, I., Díaz-García, J., Ponce-Bordón, J. C., Jiménez-Castuera, R., & López-Gajardo, M. A. (2022). Using the conceptual framework for examining sport teams to understand group dynamics in professional soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 15782. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315782>

- González, I., Sánchez D., Amado, D., Pulido J., López, J., & Leo, F. (2013). Análisis de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol. *Apunts Educación Física y Deportes*, 114(4), 65-71.
- Høigaard, R., Säfvenbom, R., & Tønnessen, F. E. (2006). The Relationship Between Group Cohesion, Group Norms, and Perceived Social Loafing in Soccer Teams. *Small Group Research*, 37(3), 217-232.
- Iso-Ahola, S. E., & St. Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Iturbide, L., Elosúa, P., & Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema*, 22 (3) 482-488.
- Jiménez, Y. (2020). *Intervenciones en las dinámicas de equipos deportivos: Revisión sistemática* [Tesis de maestría inédita]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Kwon, S. (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: a meta-analysis study. *Front. Psychol.* 15:1353944.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
- Larkin, P., Mesagno, C., Berry, J., Spittle, M., & Harvey, J. (2018). Video-based training to improve perceptual-cognitive decision-making performance of Australian football umpires. *Journal of Sports Science*, 36, 239-246.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1298827>
- Leo, F., García, T., Parejo, I., Sánchez, P., & García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 9 (1), 73-84.
- Leo, F., Sánchez, P., Sánchez, D., & Garcí-Calvo, T. (2010). Interactive effects of team cohesion on perceived efficacy in semi-professional sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 320-325.
- López, A., & Frutos, H. (2011). La cohesión grupal, un estudio observacional de su incidencia en educación física. *Ágora para la EF y el Deporte*, 13 (3), 397-410.
- Losada, E., Rocha, D., & Castillo, L. (2012). Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá - Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 33-44.

- Martin, G. L., Carron, A. V., & Burke, S. M. (2009). Team building interventions in sport: A meta-analysis. *Sport and Exercise Psychology Review*, 5(2), 3-18.
<http://doi.org/10.53841/bpssepr.2009.5.2.3>
- Martínez-Romero, M., Molina, V., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (2), 13-19.
- Moreno-Fernandez, I., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4 (2).
- Mosqueda, O., Cantú-Berrueto, A., & Berengüi, R. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Identidad Deportiva en el contexto mexicano. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 99-105.
- Nascimento-Júnior, J., Vissoci, J., Codonhato, R., Fortes, L., Oliveira, D., Oliveira, L., Nascimento, J., & Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 252-267.
- Nieto, G., & Jara, P. (1998). Intervención psicológica con deportistas en crisis: análisis y reflexión desde un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 15-25.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., Torregrosa, M., Cruz, J., & García-Mas, A., (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de psicología*, 27 (1), 323-328.
- Palicio, R., Rodríguez-Méndez, D., & León-Zarceño, E. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7 (2), 1-17. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Pineda-Espejel, A, López-Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (2), 55-70. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200007>

- Pineda-Espejel, A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., Trejo, M., & Chávez, C. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 12 (44), 107–120.
<https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04402>
- Reyes-Bossio, M., Concuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., & Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1068376.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>
- Sampaio, J., Janeira, M., Ibañez, S., & Lorenzo, A. (2006). Discriminant analysis of game-related statistics between basketball guards, forwards and centres in three professional leagues. *European Journal of Sport Science*, 6(3), 173–178.
<https://doi.org/10.1080/17461390600676200>
- Schei, G. S., Høigaard, R., Erikstad, M. K., Ivarsson, A., & Haugen, T. (2023). Identity leadership and cohesion in elite sport: The mediating role of intra-team communication. *Heliyon*, 9, e17853.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17853>
- Spaccarotella, L. (2017). La labor del psicólogo del deporte con la Selección Argentina de Handball Femenino en los Juegos Olímpicos de Brasil 2016. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1 (2), 1-6.
<https://doi.org/10.5093/rpadef2017a2>
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B.P., & Blaikley, R.A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 364-378. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.4.364>
- Tassi, J., López-Gajardo, M., Leo, F., Díaz-García, J., & García-Calvo, T. (2023). An intervention program based on team building during tactical training tasks to improve team functioning. *Frontiers in Psychology*, 14. 1

- Troncoso Avalos, S. M., Burgos Dávila, C. J., & López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1), 1-12.
- Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

VII. Anexos

VII. Anexos

En el presente apartado se integran los anexos que complementan y respaldan el desarrollo de este estudio. Los anexos del 1 al 4 corresponden a los instrumentos utilizados, Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II), Cuestionario de Identidad Deportiva (CID), Cuestionario de Autoconfianza en Competición (CACD) y el Cuestionario de Ambiente de Equipo (CAE).

El Anexo 2 presenta la planificación detallada de la intervención, incluyendo la organización por semana y sesiones, correspondientes a las 13 sesiones realizadas con el equipo universitario femenino de basquetbol. Posteriormente el anexo 3 incluye la carta de confirmación del registro del proyecto, mientras que el anexo 4 corresponde al documento del proyecto aprobado por parte del CEIFOD. Finalmente, en el anexo 5 se incorpora el formato de consentimiento informado único, el cual fue firmado por las jugadoras participantes para su inclusión voluntaria dentro del programa de intervención.

Anexo 1.
Instrumentos

Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué practicas tu deporte?	No corresponde en absoluto conmigo		Corresponde algo conmigo			Corresponde exactamente conmigo.	
1	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no me tomara el tiempo para hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero ahora me pregunto si debería continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque el practicar deportes refleja la esencia de quien soy.	1	2	3	4	5	6	7
5	Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hiciera.	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me pareció que es una buena forma para desarrollar los aspectos que valoro de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque no me sentiría valioso o importante si no lo practicara.	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque pienso que otros me desaprobarían si no lo hiciera.	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque me resulta agradable descubrir nuevas estrategias de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ya no lo sé, tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en este deporte.	1	2	3	4	5	6	7

11	Porque participar en el deporte es parte integral de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
12	Porque he elegido este deporte como una forma para desarrollarme.	1	2	3	4	5	6	7
13	No lo tengo claro; en realidad no creo que mi lugar esté en este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque a través del deporte, estoy viviendo acorde con mis principios más profundos.	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque la gente que me rodea me recompensa cuando practico.	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque me siento mejor conmigo mismo cuando entreno	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque me produce placer el aprender más acerca de mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
18	Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7

Cuestionario de Identidad Deportiva (CID)

A continuación, se presenta una serie de enunciados, favor de responder de acuerdo a cómo te identifiques.

	Muy de acuerdo						Muy en desacuerdo
1.Me considero un deportista	1	2	3	4	5	6	7
2. Tengo muchos objetivos relacionados con el deporte	1	2	3	4	5	6	7
3. La mayoría de mis amigos son deportistas	1	2	3	4	5	6	7
4. El deporte es la parte más importante de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
5. Pienso más en el deporte que en cualquier otra cosa	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento mal conmigo mismo cuando no rindo bien en el deporte	1	2	3	4	5	6	7
7. Me deprimiría mucho si me lesionase y no pudiese competir	1	2	3	4	5	6	7

Cuestionario de autoconfianza en competición (CACD)

Lee atentamente cada una de las preguntas y responde a cada pregunta teniendo en cuenta que el número 1 es **COMPLETAMENTE EN DESACUERDO** con la afirmación y el número 7 es **COMPLETAMENTE DE ACUERDO** con la afirmación. Responde todas las afirmaciones con sinceridad.

	Totalmente en desacuerdo	Bastante en acuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me siento seguro al enfrentar una competición	1	2	3	4	5	6	7
2. Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival	1	2	3	4	5	6	7
3. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	1	2	3	4	5	6	7
4. Creo poder salir campeón del torneo	1	2	3	4	5	6	7
5. Siempre pienso que me puedo superar en cada competición	1	2	3	4	5	6	7
6. Siempre salgo a la cancha a ganar la competición	1	2	3	4	5	6	7
7. Estoy	1	2	3	4	5	6	7

convencido de que mi trabajo tiene valor							
8. Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo	1	2	3	4	5	6	7
9. Me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo	1	2	3	4	5	6	7
10. En una competición cuando me sustituyen por un compañero siento que fue porque jugué mal	1	2	3	4	5	6	7
11. Cuando soy suplente me siento incompetente	1	2	3	4	5	6	7
12. Cuando mi equipo va perdiendo me siento incapaz de revertir la situación	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 2.

Propuesta de intervención

A continuación, se presenta la planificación, semanas y sesiones de intervención.

Bitácora de sesión	
Fecha: 13 de Agosto 2024	Número de sesión: 1
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Observación y consentimiento informado	
Objetivo: Obtener información cualitativa de las conductas de las deportistas durante los entrenamientos y partidos de preparación.	
Técnica: Registro de observación <i>ad hoc</i> .	
Desarrollo: Esta primera etapa, fue la presentación formal del protocolo de investigación con las jugadoras. Se priorizó la transparencia ética del proyecto mediante la distribución y aclaración del consentimiento informado. Así mismo, se dio inicio a la semana de observación directa durante los entrenamientos y partidos de preparación.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 20 de Agosto 2024	Número de sesión: 2
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Aplicación de instrumentos	
Objetivo: Realizar la primera evaluación y aplicación de instrumentos previos a la aplicación del programa de intervención .	
Técnica: Escala de Motivación en el Deporte (SMS-II), Escala de medición de identidad deportiva (AIMS; Athletic Identity Measurement), Group Environment Questionnaire (GEQ) y Cuestionario de autoconfianza en competición (CACD).	
Desarrollo: En esta sesión se les facilitó el uso de Ipads y en el caso de lagunas se les	

compartió un código <i>QR</i> que las enviaba a contestar los cuatro instrumentos de manera digital. Durante el proceso de evaluación se mantuvo un acompañamiento presencial permanente con el fin de brindar soporte ante cualquier inquietud, asegurando la resolución inmediata de cualquier duda para garantizar la validez en la recolección de los datos.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 27 de Agosto 2024	Número de sesión: 3 Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Motivación	
Objetivo: Crear objetivos específicos, medibles, alcanzables y realistas para la temporada mediante el método SMART.	
Técnica: Psicoeducación y establecimiento de objetivos	
Desarrollo: Mediante una presentación estructurada, se socializó el tema de establecimiento de objetivos, haciendo énfasis en el modelo SMART. Se llevó a cabo la aplicación práctica donde se facilitaron diversos materiales didácticos y recursos visuales para que todas las integrantes del equipo colaboraran en la formulación de sus objetivos grupales para la temporada.	
Bitácora de sesión	
Fecha: 09 de septiembre 2024	Número de sesión: 4 Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Trabajo en equipo y cohesión	
Objetivo: Desarrollar nuevas formas de retroalimentarse entre jugadoras dentro y fuera de la cancha.	
Técnica: Retroalimentación	

Desarrollo: Se presentó a las jugadoras un análisis basado en las observaciones previas para identificar cómo mejorar la comunicación en la cancha. El ejercicio comenzó permitiendo que cada una externará sus puntos de vista sobre su propio estilo de juego y la manera en que prefiere recibir indicaciones de sus compañera. Después, el equipo se dividió por posiciones para que pudieran acordar formas más claras de explicarse entre ellas, buscando una retroalimentación sencilla y efectiva durante los partidos.	
Observación:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 19 de septiembre 2024	Número de sesión: 5 Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Gestión emocional	
Objetivo: Psicoeducar sobre emociones e identificar las más recurrentes durante la competencia	
Técnica: Psicoeducación	
Desarrollo: La sesión inició explicando qué son las emociones mediante una presentación. Luego, de manera individual, las jugadoras hicieron una lista de las emociones que experimentaban con más frecuencia durante los partidos. Para cerrar, se abrió un espacio donde compartieron sus experiencias de manera voluntaria; permitiendo que se generara un ambiente de mayor empatía al notar que muchas comparten sentimientos similares.	
Observación:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 27 de septiembre 2024	Número de sesión: 6 Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Identidad deportiva	

Objetivo: Reconocer y reforzar los valores del equipo	
Técnica: Psicoeducación	
Desarrollo: La sesión inició con una platica sobre los valores que identifican y cómo estos se conectan con el papel que cada jugadora desempeña en el grupo. Tras el intercambio de ideas, se organizaron en subgrupos para dibujar el valor con el que más se identificaron, al finalizar todas presentaron su valor y como se relacionaba con el equipo. Para cerrar la actividad, todos los dibujos se integraron en la creación de un escudo único, logrando así plamar la identidad colectiva de una manera visual y compartida.	
Observación:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 01 octubre 2024	Número de sesión: 7
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Autoconfianza	
Objetivo: Identificar los pensamientos limitantes que se presentan durante la competencia.	
Técnica: Reestructuración de pensamientos	
Desarrollo: Se inició la sesión explicando de manera sencilla qué son los pensamientos limitantes y cómo pueden afectar el desempeño en el deporte. Después, se les pidió a las jugadoras enlistar los pensamientos negativo que aparecen antes, durante o después de competir. Al terminar, trabajaron en transformar esos pensamientos racionales y realistas, anotándolos en una columna junto a los originales para una perspectiva distinta.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 08 octubre 2024	Número de sesión: 8
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Gestión emocional	

Objetivo: Identificar las emociones que se presentan durante las últimas semanas.	
Técnica: Identificación de emociones	
Desarrollo: Partiendo de la sesión de psicoeducación de emociones (sesión 5), se les invitó a las jugadoras a reflexionar sobre lo que han experimentado en días recientes. El ejercicio consistió en enlistar esas emociones y explicar de que manera lo han abordado. Para finalizar, compartieron sus vivencias con el equipo, lo que sirvió para poner en común estrategias personales y reforzar el apoyo entre ellas a partir de lo que han experimentado en las últimas semanas.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 15 octubre 2024	Número de sesión: 9
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Recuperación ante el error	
Objetivo: Reforzar la forma en que se aborda esta técnica de manera individual en la etapa competitiva	
Técnica: Autodiálogo	
Desarrollo: Se comenzó con una breve explicación de la importancia del autodiálogo y por qué es una herramienta clave para recuperarse de un error durante el juego. Se les pidió que identificaran y analizaran cómo se hablan a sí mismas cuando algo no sale bien en los juegos o entrenamientos. Una vez identificado esto, se formaron parejas para poner que cada una de ellas le dijera a su compañera cómo es su diálogo interno. Primero una de ellas lo externaba y su compañera se limitaba a escucharla si intervenir y luego se intercambiaron los roles, esto para que escucharan en voz alta eso que se dicen tras el error.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 22 octubre 2024	Número de sesión: 10
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Autoconfianza	

Objetivo: Fortalecer autoconfianza en etapa competitiva	
Técnica: Línea del tiempo de logros deportivos con el equipo universitario	
Desarrollo: Se les facilitó a las jugadoras papel kraft y diversos materiales para que plasmaran de manera visual una línea del tiempo sobre su desempeño deportivo. Cada una de las jugadoras identificó y enlistó cronológicamente los logros más destacados que han obtenido con el equipo universitario a lo largo de lo que llevan en el equipo permitiendo que reconocieran de manera tangible sus propios progresos.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 30 de octubre 2024	Número de sesión: 11
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Motivación	
Objetivo: Fortalecer y mantener la motivación	
Técnica: Contenido visual motivacional	
Desarrollo: En esta sesión, la actividad se centró en identificar los motivos personales que impulsan a las jugadoras a seguir esforzándose en esta etapa de la temporada. Se les pidió que elaboraran una lista respondiendo a la pregunta: ¿Qué es lo que te motiva actualmente para dar tu máximo esfuerzo? Con la información obtenida, se creó material visual personalizado, buscado fortalecer y mantener su compromiso en el cierre del ciclo competitivo. Así mismo, se les pidió a las jugadoras que redactaran una carta dirigida a su “yo del futuro”, con la intención de ser abierta al fin de la temporada. La intención fue plasmar recordatorios de sus metas y reflexión de sus acciones durante la competencia.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 05 de noviembre	Número de sesión: 12
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Trabajo en equipo y cohesión	
Objetivo: Fortalecer la forma de retroalimentarse entre jugadoras dentro y fuera de la cancha.	

Técnica: Retroalimentación	
Desarrollo: Se realizó un análisis de los aspectos como el tono y la claridad de los mensajes detectados durante la temporada. Se proporcionaron ejemplos prácticos para aplicar la técnica del sándwich, permitiendo señalar las áreas de mejora de forma respetuosa y con un enfoque colaborativo. El equipo definió un sistema de señales y gestos para facilitar la comunicación táctica y el apoyo emocional entre las jugadoras en la cancha y aquellas que estuvieran en la banca.	
Observaciones:	
Bitácora de sesión	
Fecha: 12 de noviembre	Número de sesión: 13
	Duración de la sesión: 30 minutos
Contenido: Evaluación final	
Objetivo: Evaluar a las jugadoras después del programa de intervención aplicado durante la temporada.	
Técnica: Escala de Motivación en el Deporte (SMS-II), Escala de medición de identidad deportiva (AIMS; Athletic Identity Measurement), Group Environment Questionnaire (GEQ) y Cuestionario de autoconfianza en competición (CACD).	
Desarrollo: Esta sesión de cierre se centró en la evaluación final del programa de intervención aplicado, para la recolección de datos, se les facilitó un código QR que permitió a las jugadoras acceder de forma directa a los instrumentos en forma digital. Previo al llenado, se retomó la explicación de cada escala para asegurar su correcta comprensión y se mantuvo un acompañamiento presencial constante, con el fin de resolver cualquier inquietud que pudiera surgir durante el proceso.	
Observaciones:	

Anexo 3.
Registro del proyecto



**CARTA DE CONFIRMACIÓN DE REGISTRO DE
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
IT-INV-01-R03 Rev.02-10/2022**



MPD. Faviola Corvera Velarde

Presente:

Asunto: Registro y aprobación de proyecto de investigación

Estimada Investigadora:

Mediante la presente les confirmo que el proyecto de investigación *"Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto"* donde usted aparece como responsable, muestra ser de relevancia científica y apegado a la guía de proyectos dada a conocer por la Coordinación de Investigación de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León. El proyecto se encuentra aprobado y tiene el número de registro: REPRIN-FOD-140.

Participan como colaboradores del proyecto: Dra. Abril Cantú Berrueto y Dra. Jeanette Magnolia López Walle. Adicionalmente les exhortamos a que dicho proyecto se lleve a cabo con el rigor científico y apegado a las normas éticas que rigen en nuestra universidad. En caso de llevarlo a cabo dentro de las instalaciones de la misma dependencia, deberá hacer buen uso de los laboratorios y equipos destinados para tal efecto.

Sin más por el momento le deseamos éxito en su proyecto.

Atentamente

"ALERE FLAMMAM VERITATIS"

Cd. Universitaria, a 27 de septiembre de 2023

Dra. Rosa Elena Medina Rodríguez
Coordinadora



Anexo 4.
Proyecto aprobado.



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Oficio no. CEIFOD 24 042

Mtra. Faviola Corvera Velarde
Investigador principal
Presente. –

Reciba un saludo cordial, en relación con la solicitud de evaluación por parte del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Organización Deportiva (CEIFOD) con registro CONBIOETICA-19-CEI-002-20220418 del protocolo con clave de registro CEIFOD 1123 014, titulado: **“Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto a través del team building Versión 4.0”** de autoría múltiple en colaboración con Dra. Abril Cantú Berrueto y la Dra. Jeanette M. López Walle, recibido en el mes de noviembre del 2023, con sede en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

En sesión ordinaria del CEIFOD durante el 16 de mayo del 2024 en las instalaciones de la dirección de la misma dependencia, se revisó la recomendación de los tres comités por lo que me permito informarle que el dictamen de la versión tres de su protocolo es:
Aprobado. El protocolo cumple en su totalidad con los requisitos establecidos por el CEIFOD.

Sin más por el momento, agradeceré confirmación de recibido.

Atentamente

Alevo Flammam Veritatis

San Nicolás de los Garza, N. L., 16 de mayo de 2024

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrutía
Presidente del CEIFOD



COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
CONBIOETICA-19-CEI-002-20220418



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Av. Universidad s/n, Ciudad Universitaria, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. C.P 66455 (B1)13404450
(B1) 13404451 • Fax: 7640 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx

Anexo 5.

Consentimiento informado único



Consentimiento informado único

Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto a través del *team building*
 Nombre de Investigador principal: MPD. Faviola Corvera Velarde
 Nombre del co-investigador o Colaboradores: Dra. Abril Cantú Berrueto, Dra. Jeanette Magnolia López Walle.

Fecha aprobación por el Comité de ética: 16 mayo 2024

Introducción/Objetivo del estudio:

Estimada Atleta:

Se le está invitando a el estudio “Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto a través del *team building*” que se está realizando en esta temporada con personas que pertenezcan al equipo de baloncesto femenino, por la MPD. Faviola Corvera Velarde, para coadyuvar al equipo de basquetbol femenino en los procesos psicológicos de la competencia. El objetivo del programa de intervención es aumentar los niveles de autoeficacia, motivación, identidad deportiva y cohesión de un equipo de baloncesto femenino fortaleciendo las habilidades psicológicas.

Su participación y los resultados obtenidos son para fines obtener el grado de Doctorado en Psicología de la Actividad Física y Deporte. Por lo que le invitamos a participar contestando algunas preguntas y además se le realizaran aplicación de instrumentos de medición psicológicos. A continuación, se le explicará el estudio y los procedimientos, esta información lo ayudará a decidir si desea participar en este estudio. Siéntase libre de preguntar cualquier asunto que no le quede claro.

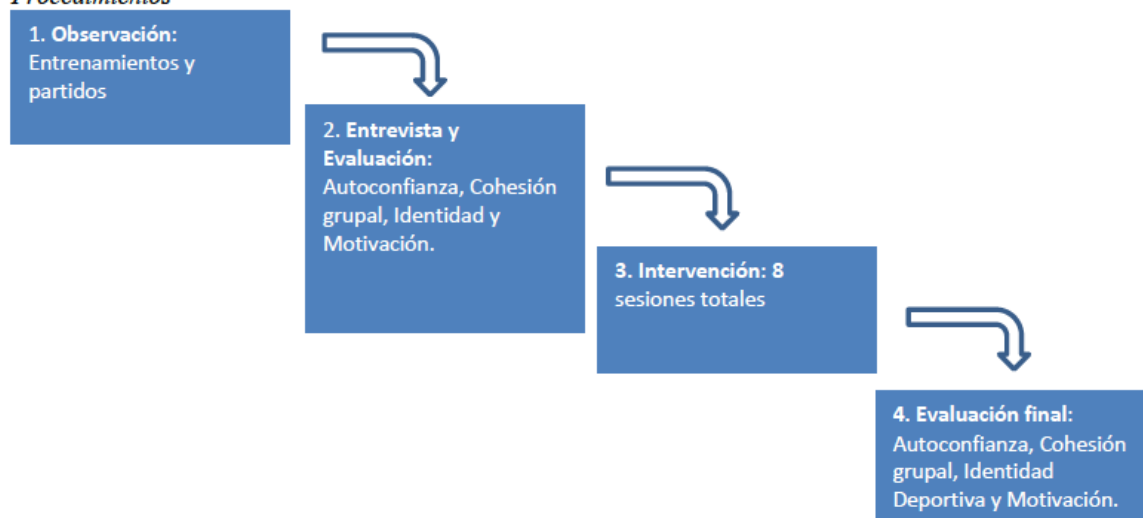
Descripción del Estudio/Procedimientos:

El equipo de baloncesto femenino autorizó realizar el estudio aquí. Se invitará a todas las jugadoras que estén registradas en el equipo durante la temporada para participar en dicho estudio. La selección de las atletas para participar en el estudio de manera que sea conveniente para el investigador, sin seguir un método de selección aleatorio. Los criterios de inclusión son: ser mujer, mayor de 17 años 11 meses, estar registrada en la temporada con el equipo de baloncesto. Los criterios de exclusión son: estar lesionada, baja temporal o tomar medicamento psiquiátrico. Los criterios de eliminación será sobre jugadoras que sean dada de baja por cuestiones disciplinarias antes de que termine la temporada o jugadora que sea dada de baja en la Universidad.

Si Usted desea participar se le pedirá que firme este consentimiento informado. Se le aplicará de manera digital cuatro cuestionarios que tratan sobre variables psicológicas, estos serán aplicados en el interior de

un espacio asignado por la institución para que pueda contestar de manera tranquila y con la mayor privacidad posible.

Tabla 2.
Procedimientos



Confidencialidad

La información que nos proporcione será anónima, se utilizará solo por el equipo de investigación del proyecto. Los datos obtenidos se resguardarán y analizarán los investigadores considerando las medidas necesarias para garantizar su uso correcto. Los resultados de este estudio serán publicados con fines científicos y anónimos.

Participación Voluntaria/Retiro:

Su participación en este estudio es absolutamente voluntaria. Usted está en plena libertad de negarse a participar, incluso aun firmando este consentimiento Usted podrá retirarse en el momento que lo desee. Su decisión de participar o no en el estudio no implicará consecuencias o afectará en su participación con el equipo.

Riesgos o molestias y aspectos experimentales del estudio:

Para evitar todas las molestias que puedan surgir al contestar los cuestionarios, estos se contestaran de la manera más privada posible. Los riesgos potenciales que implican su participación en este estudio son mínimos, si se siente incómodo con alguna pregunta puede no contestarla, sin que esto tenga repercusiones de ningún modo para Usted. Si surge un malestar o incomodidad por este estudio, el investigador MPD. Faviola Corvera Velarde dará la atención y canalizará a la jugadora con el especialista correspondiente, la atención brindada por situaciones de malestar o incomodidad no implicará algún costo para usted.

Beneficios esperados:

Los beneficios de su participación será conocer y aprender estrategias psicológicas que le ayudarán a potencializar su rendimiento deportivo. Además, se les entregarán sus resultados de manera individual. Sin duda su participación contribuirá al conocimiento de aspectos relacionados con la psicología del deporte que ayudarán a realizar intervenciones eficaces.



Compromisos del Investigador:

En el momento de leer este consentimiento o durante su participación, se aclarará cualquier duda que la haga saber o puede comunicarse con la investigadora responsable del proyecto: Dra. Abril Cantú Berructo al siguiente número de teléfono 811340400 ext.: 7634 en un horario de 9:00 a 14:00 horas o al correo electrónico abril.cantubr@uanl.edu.mx.

Declaración de la persona que da el consentimiento

- He leído esta carta de consentimiento.
- Me han explicado el estudio de investigación incluyendo el objetivo, los posibles riesgos y beneficios, y otros aspectos sobre mi participación en el estudio.
- He podido hacer preguntas relacionadas a mi participación en el estudio, y me han respondido satisfactoriamente mis dudas.

Si usted entiende la información que le hemos dado en este formato, está de acuerdo en participar en este estudio, de manera total o parcial, y también está de acuerdo en permitir que su información de salud sea usada como se describió antes, entonces le pedimos que indique su consentimiento para participar en este estudio.

Registre su nombre y firma en este documento del cual le entregaremos una copia.

PARTICIPANTE:

Nombre: _____
 Firma: _____
 Fecha/hora: _____

TESTIGO 1

Nombre: _____
 Firma: _____
 Relación con el/la participante: _____
 Fecha/hora: _____

TESTIGO 2

Nombre: _____
 Firma: _____
 Relación con el/la participante: _____
 Fecha/hora: _____

Nombre y firma del investigador o persona que obtiene el consentimiento:

Nombre: _____
 Firma: _____
 Fecha/hora: _____

Resumen autobiográfico

MPD. Faviola Corvera Velarde

Candidata para obtener el grado de Doctora en Psicología de la Actividad Física y Deporte.

Programa de Intervención Psicológica en un equipo femenino de baloncesto a través del *team building*

Psicóloga egresada de la Licenciatura en Psicología por la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), maestra en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) y candidata a Doctora en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la misma institución.

Mi experiencia profesional se centra en el diseño e implementación de intervenciones psicodeportivas dirigidas a deportistas de formación, deporte amateur, alto rendimiento y transición de carrera, con énfasis en el desarrollo de inteligencia emocional, tolerancia al a frustración, cohesión, la autoconfianza y la identidad deportiva.

Me he desempeñado como docente universitaria en programas de licenciatura y posgrado, y he participado como ponente en congresos nacionales e internacionales. En el ámbito aplicado, he colaborado como psicóloga del deporte en equipos profesionales como Fuerza Regia Femenil (LNBPF) y universitario con Tigres Femenil UANL y así como en consulta privada, combinando la intervención en contextos competitivos con el acompañamiento psicológico individual.

Mi práctica profesional se nutre de mi trayectoria como deportista activa en baloncesto, lo que fortalece mi comprensión del deporte desde una perspectiva tanto científica como vivencial.

Correo: faviola.corvera@uanl.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9267-102X>