

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

APLICADA A LA

NATACIÓN

Estrategias para fortalecer el rendimiento,
la motivación y la confianza del nadador



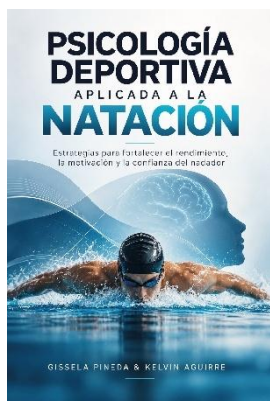
GISSELA PINEDA & KELVIN AGUIRRE

Psicología deportiva aplicada a la natación

**Estrategias para fortalecer el
rendimiento, la motivación y la
confianza del nadador**

*Gissela Azucena Pineda Vaca
Kelvin Lheroy Aguirre Villarreal*





Datos bibliográficos

ISBN:	978-9907-803-86-0
Título del libro:	Psicología deportiva aplicada a la natación Estrategias para fortalecer el rendimiento, la motivación y la confianza del nadador
Autores:	Pineda Vaca, Gissela Azucena Aguirre Villarreal, Kelvin Lheroy
Editorial:	SAGA
Materia:	370 - Educación
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-10-22
Número de edición:	1
Tamaño:	5Mb
Soporte:	Libro digital descargable
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español
DOI:	https://doi.org/10.63415/saga.2026.131

Hecho En el Ecuador / Made in Ecuador

Autores

Gissela Azucena Pineda Vaca

Universidad Politécnica Estatal del Carchi



gissela.pineda@upec.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-7769-8791>

Tulcán, Ecuador

Es una profesional ecuatoriana del campo de la psicología educativa, con formación académica orientada a la evaluación, la intervención psicoeducativa y el acompañamiento de los procesos de desarrollo humano. Es magíster en Psicología, mención en Evaluación e Intervención Psicoeducativa, por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, y licenciada en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar por la Universidad Nacional de Chimborazo.

Se desempeña como docente en la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, institución desde la cual participa en el ámbito de la educación superior. Su preparación académica le permite abordar aspectos relacionados con la motivación, el aprendizaje, la confianza personal y los factores psicológicos que intervienen en el desarrollo de las capacidades individuales.

Como coautora del libro *Psicología deportiva aplicada a la natación: Estrategias para fortalecer el rendimiento, la motivación y la confianza del nadador*, aporta una perspectiva vinculada con los fundamentos de la psicología educativa y su relación con la práctica deportiva. La obra aborda la importancia de los procesos psicológicos en la preparación de los nadadores y reconoce el valor del bienestar emocional, la motivación y la confianza para favorecer su desarrollo personal y deportivo.

Kelvin Lheroy Aguirre Villarreal

Universidad Politécnica Estatal del Carchi



kelvin.aguirre@upec.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0004-7479-0567>

Tulcán, Ecuador

Es un profesional ecuatoriano, licenciado en Contabilidad y Auditoría por la Universidad Técnica del Norte. Su formación universitaria comprende conocimientos relacionados con la organización, la planificación, el análisis de información, la evaluación de procesos y la gestión de recursos, competencias que pueden aplicarse en diferentes ámbitos profesionales y académicos.

Su preparación académica proporciona una perspectiva analítica sobre la importancia de establecer objetivos, organizar actividades y evaluar resultados. Tales elementos también encuentran aplicación en el ámbito deportivo, donde la planificación, el seguimiento del progreso y la disciplina contribuyen al desarrollo de los procesos de entrenamiento y preparación de los deportistas.

Como coautor del libro *Psicología deportiva aplicada a la natación: Estrategias para fortalecer el rendimiento, la motivación y la confianza del nadador*, participa en una propuesta editorial dedicada al estudio de los factores psicológicos relacionados con la práctica de la natación. La publicación aborda aspectos vinculados con la motivación, la confianza, la preparación mental y el rendimiento deportivo.

Su participación en la obra representa una contribución académica de carácter interdisciplinario, que permite relacionar la organización de los procesos y el cumplimiento de objetivos con la formación integral de los nadadores.



El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

Sinopsis

El libro *Psicología deportiva aplicada a la natación: estrategias para fortalecer el rendimiento, la motivación y la confianza del nadador* examina los procesos psicológicos que intervienen en la preparación deportiva y su relación con el desempeño en el medio acuático. Desde una perspectiva científica y aplicada, la obra analiza la influencia de la atención y la autorregulación emocional sobre la ejecución técnica y la adaptación a las exigencias del entrenamiento. Se estudian los mecanismos motivacionales que favorecen la permanencia deportiva y el compromiso con objetivos progresivos. La autoconfianza ocupa un lugar central mediante el análisis de la autoeficacia y las estrategias cognitivas que permiten afrontar la presión competitiva. Asimismo, se abordan procedimientos de entrenamiento mental vinculados con la visualización motora y la regulación psicofisiológica para mejorar la preparación del nadador. La obra también examina la intervención psicológica individualizada y la comunicación entre entrenadores y deportistas como componentes del desarrollo integral. Su orientación académica articula conocimientos de la psicología deportiva con aplicaciones prácticas susceptibles de evaluación sistemática. A través de cinco capítulos, proporciona criterios para comprender las diferencias individuales y diseñar intervenciones orientadas al bienestar psicológico y al rendimiento deportivo sostenible en distintas etapas de formación y competición.

Palabras clave: psicología, deporte, natación, motivación, rendimiento

Synopsis

The book *Applied Sport Psychology in Swimming: Strategies to Strengthen Swimmers' Performance, Motivation, and Confidence* examines the psychological processes involved in athletic preparation and their relationship with performance in aquatic environments. From a scientific and applied perspective, the work analyzes the influence of attention and emotional self-regulation on technical execution and adaptation to training demands. It examines motivational mechanisms that promote continued participation in sport and commitment to progressive goals. Self-confidence receives particular attention through the analysis of self-efficacy and cognitive strategies that enable swimmers to manage competitive pressure. The book also addresses mental training procedures associated with motor imagery and psychophysiological regulation to improve athletic preparation. Furthermore, it examines individualized psychological interventions and communication between coaches and athletes as components of comprehensive development. Its academic approach connects knowledge from sport psychology with practical applications that can undergo systematic evaluation. Across five chapters, the book provides criteria for understanding individual differences and designing interventions aimed at psychological well-being and sustainable athletic performance throughout different stages of training and competition.

Keywords: psychology, sport, swimming, motivation, performance

Índice General

Sinopsis.....	vii
Índice General	9
Índice de Tablas	12
Índice de Figuras.....	13
Introducción	15
Capítulo I Procesos psicológicos que intervienen en el rendimiento del nadador	19
1.1. Perfil psicológico del nadador: variables cognitivas, emocionales y conductuales asociadas al desempeño deportivo.....	23
1.2. Atención selectiva y control de las distracciones durante la ejecución técnica en el medio acuático	26
1.3. Autorregulación emocional y estabilidad psicológica en entrenamientos de alta exigencia.....	29
1.4. Percepción del esfuerzo, fatiga mental y tolerancia al malestar físico durante la práctica de la natación	32
1.5. Flexibilidad cognitiva y adaptación psicológica ante las variaciones del rendimiento deportivo	35
1.6. Evaluación psicológica individualizada mediante indicadores conductuales y registros de entrenamiento.....	38
Capítulo II Motivación deportiva y construcción del compromiso con la natación.....	43
2.1. Motivación intrínseca y autodeterminación en la continuidad de la práctica deportiva	47
2.2. Orientación hacia las metas de dominio y rendimiento en el desarrollo competitivo del nadador	50
2.3. Diseño de objetivos progresivos y sistemas de autorrefuerzo para mantener la implicación deportiva	53

2.4. Autonomía psicológica y participación activa del nadador en las decisiones de entrenamiento.....	56
2.5. Motivación fluctuante, monotonía del entrenamiento y estrategias para prevenir el abandono deportivo	59
2.6. Influencia del entrenador, la familia y el entorno social en la consolidación del compromiso deportivo	62
Capítulo III Autoconfianza, autoeficacia y seguridad psicológica en el medio acuático.....	67
3.1. Construcción de la autoeficacia deportiva a partir de experiencias de dominio y aprendizaje técnico.....	71
3.2. Diálogo interno estratégico y modificación de creencias limitantes relacionadas con el rendimiento	74
3.3. Visualización motora y ensayo mental de salidas, virajes y patrones de ejecución competitiva	77
3.4. Gestión del miedo al fracaso y de la evaluación externa en nadadores de diferentes niveles.....	80
3.5. Confianza competitiva y recuperación de la seguridad personal después de resultados adversos	83
3.6. Intervenciones psicológicas para fortalecer la percepción de competencia y la identidad deportiva.....	86
Capítulo IV Entrenamiento mental y regulación psicofisiológica para la competición.....	91
4.1. Diseño de rutinas psicológicas precompetitivas adaptadas a las pruebas de velocidad, medio fondo y fondo	95
4.2. Regulación de la activación psicofisiológica mediante respiración consciente y técnicas de relajación.....	98
4.3. Entrenamiento atencional y concentración sostenida durante las diferentes fases de la prueba.....	102
4.4. Simulación mental de escenarios competitivos y preparación de respuestas ante situaciones imprevistas.....	104

4.5. Aplicación de estrategias de mindfulness y aceptación psicológica en el entrenamiento acuático	108
4.6. Integración de herramientas digitales, biorretroalimentación y registros psicofisiológicos en la preparación mental	111
Capítulo V Intervención psicológica aplicada al desarrollo integral y sostenible del nadador I	115
5.1. Diseño de programas individualizados de entrenamiento psicológico según edad, experiencia y especialidad competitiva...	119
5.2. Integración de habilidades psicológicas en la planificación de microciclos, mesociclos y periodos competitivos	122
5.3. Prevención del agotamiento psicológico y recuperación mental durante periodos de elevada carga deportiva.....	125
5.4. Comunicación entrenador-nadador y retroalimentación orientada al aprendizaje, la confianza y la autonomía.....	128
5.5. Seguimiento de la evolución psicológica mediante escalas validadas, diarios reflexivos e indicadores de rendimiento	132
5.6. Evaluación de la eficacia de las intervenciones psicológicas y transferencia de las habilidades mentales a la competición	135
Conclusiones	139
Referencias Bibliográficas.....	143

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Procesos psicológicos y orientaciones para el acompañamiento del nadador</i>	41
Tabla 2 <i>Dimensiones motivacionales y orientaciones para fortalecer el compromiso con la natación</i>	65
Tabla 3 <i>Procesos psicológicos y orientaciones de intervención para fortalecer la confianza en natación</i>	89
Tabla 4 <i>Componentes del entrenamiento mental y la regulación psicofisiológica en natación competitiva</i>	114
Tabla 5 <i>Componentes de la intervención psicológica para el desarrollo integral y sostenible del nadador</i>	138

Índice de Figuras

Figura 1 <i>Dimensiones psicológicas del rendimiento acuático</i>	21
Figura 2 <i>Control atencional durante el nado</i>	27
Figura 3 <i>Gestión del esfuerzo y del malestar</i>	33
Figura 4 <i>Claves del compromiso en la natación</i>	45
Figura 5 <i>Aprendizaje y logro competitivo</i>	51
Figura 6 <i>Decisiones compartidas en el entrenamiento</i>	57
Figura 7 <i>Bases de la confianza acuática</i>	69
Figura 8 <i>Pensamientos que orientan el rendimiento</i>	75
Figura 9 <i>Afrontamiento de la presión competitiva</i>	81
Figura 10 <i>Recursos psicológicos para competir en natación</i>	93
Figura 11 <i>Equilibrio corporal antes de competir</i>	99
Figura 12 <i>Ensayo de respuestas ante imprevistos</i>	107
Figura 13 <i>Desarrollo psicológico integral del nadador</i>	117
Figura 14 <i>Preparación mental en el ciclo deportivo</i>	123
Figura 15 <i>Diálogo para el aprendizaje y la autonomía</i>	129

Introducción

La psicología deportiva ha adquirido una presencia creciente en el estudio del rendimiento atlético debido al reconocimiento de los procesos mentales que intervienen en la preparación y la competición. En natación, la precisión técnica y la resistencia física mantienen una relación permanente con la atención y la regulación emocional. Clemente-Suárez et al. (2021) examinaron las características psicológicas y fisiológicas asociadas al desempeño acuático, aportando una perspectiva integradora para comprender las diferencias individuales que influyen en la ejecución deportiva y en la adaptación a las exigencias competitivas.

La práctica de la natación demanda una preparación continua que combina cargas físicas elevadas con periodos prolongados de concentración y disciplina personal. Las condiciones del entrenamiento pueden modificar la percepción del esfuerzo y afectar el equilibrio psicológico del deportista. Chortane et al. (2022) analizaron los efectos del entrenamiento de alto volumen sobre el estado psicológico y el rendimiento de nadadores competitivos. Sus aportaciones permiten reconocer la necesidad de atender las respuestas individuales durante la planificación deportiva y de considerar el bienestar mental como parte del proceso de preparación.

La motivación representa una dimensión relevante para comprender la permanencia del nadador en programas de formación y competición. Su desarrollo depende de experiencias personales y relaciones sociales que influyen en la percepción de competencia. Moulds et al. (2023) estudiaron la relación entre el clima motivacional generado por los entrenadores y la continuidad deportiva de jóvenes nadadores australianos. Dicha perspectiva permite examinar la influencia del acompañamiento pedagógico

sobre el compromiso individual y plantea la necesidad de promover ambientes de entrenamiento favorables para el aprendizaje.

La confianza deportiva también interviene en la manera de afrontar las exigencias competitivas. Las expectativas personales pueden condicionar la interpretación de los resultados y la disposición para ejecutar habilidades técnicas bajo presión. Galanis et al. (2022) investigaron los efectos de una intervención basada en el diálogo interno estratégico sobre la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza de nadadores jóvenes. El estudio aporta elementos para comprender la utilidad del entrenamiento cognitivo y respalda el análisis de procedimientos psicológicos orientados a fortalecer la seguridad personal durante la competición.

La preparación mental comprende procedimientos que pueden incorporarse sistemáticamente al entrenamiento acuático. Entre ellos destacan la visualización motora y la regulación respiratoria por su relación con la concentración y el control de la activación. Lin et al. (2021) examinaron la influencia del entrenamiento mediante imágenes mentales sobre la presión competitiva y el desempeño de nadadores con aletas. Por su parte, Merlin et al. (2024) estudiaron los efectos psicofisiológicos de la respiración pausada en nadadores adolescentes. Ambas investigaciones amplían las posibilidades de intervención psicológica aplicada.

La pertinencia académica de la obra responde a la necesidad de articular conocimientos científicos con procedimientos de intervención adaptados a las características de la natación. El desarrollo psicológico del deportista requiere comprender sus experiencias emocionales y las relaciones que mantiene con su entorno de preparación. López-Hernández et al. (2025) abordaron la intervención psicosocial considerando la participación del entrenador y la familia junto con las características individuales del nadador. Su investigación permite

reconocer la importancia de una aproximación interdisciplinaria que contemple el rendimiento y el bienestar personal.

El objetivo general del libro consiste en analizar los procesos psicológicos relacionados con el rendimiento en natación y presentar estrategias de intervención dirigidas al fortalecimiento de la motivación y la autoconfianza. Se pretende identificar variables cognitivas y emocionales relevantes para la preparación deportiva. También se busca examinar procedimientos de entrenamiento mental y criterios para evaluar su aplicación. Trinidad (2023) abordó las variables e instrumentos utilizados para valorar la salud mental de nadadores competitivos, ofreciendo un referente para considerar la evaluación psicológica dentro de la práctica deportiva.

A partir de los propósitos planteados surgen interrogantes que orientan el desarrollo académico de la obra. ¿Qué procesos psicológicos intervienen en la regulación del esfuerzo durante el entrenamiento acuático? ¿Qué condiciones favorecen la motivación y la permanencia deportiva? ¿De qué manera puede fortalecerse la autoconfianza mediante intervenciones estructuradas? ¿Qué procedimientos permiten evaluar los cambios psicológicos asociados al rendimiento? Mirmoezzi et al. (2023) investigaron el automodelado y la retroalimentación autocontrolada en deportistas acuáticos, aportando antecedentes para examinar la relación entre aprendizaje y autorregulación.

La organización del libro responde a una secuencia temática que vincula el análisis psicológico con su aplicación deportiva. El primer capítulo aborda los procesos cognitivos y emocionales relacionados con el rendimiento del nadador. El segundo examina la motivación y la construcción del compromiso deportivo. El tercero desarrolla la autoconfianza y la autoeficacia en el medio acuático. El cuarto presenta estrategias de entrenamiento mental y regulación psicofisiológica. Merlin et al. (2024) ofrecen

antecedentes pertinentes para comprender la aplicación de procedimientos respiratorios en la preparación psicológica.

El quinto capítulo desarrolla criterios para diseñar intervenciones individualizadas y evaluar su contribución al desarrollo integral del nadador. Se consideran la planificación psicológica y la comunicación entre entrenadores y deportistas junto con el seguimiento del bienestar mental. Aouani et al. (2024) examinaron la relación entre bloques de entrenamiento intensivo y ansiedad competitiva, mientras que López-Hernández et al. (2025) estudiaron factores psicosociales asociados al desempeño. Desde una perspectiva académica aplicada, la obra busca contribuir a una preparación deportiva que reconozca las particularidades psicológicas de cada nadador.

Capítulo I

Procesos psicológicos que intervienen en el rendimiento del nadador

Antes de que el cronómetro registre una marca, el nadador ha atravesado una experiencia que los tiempos apenas alcanzan a mostrar. Ha interpretado sensaciones, respondido a exigencias y tomado decisiones mientras avanzaba por el agua. En ese recorrido intervienen procesos psicológicos que acompañan la preparación física y la ejecución técnica. Comprenderlos permite acercarse al rendimiento desde una perspectiva más amplia, atenta tanto a los resultados como a la persona que los construye mediante su práctica cotidiana.

La natación plantea una relación particular entre el deportista y su entorno. La inmersión modifica las referencias sensoriales y limita el intercambio inmediato con quienes acompañan el entrenamiento. Durante buena parte de la tarea, el nadador debe orientarse con recursos propios y con señales previamente aprendidas. Esta condición concede relevancia a su experiencia interna. Allí se articulan pensamientos, emociones y conductas que adquieren sentido dentro de una trayectoria deportiva y de unas circunstancias concretas de preparación.

Desde esta perspectiva, hablar de procesos psicológicos supone reconocer diferencias individuales sin convertirlas en categorías inamovibles. La experiencia acumulada y las condiciones de entrenamiento participan en formas diversas de responder. Gkintoni et al. (2026) describen asociaciones entre la experiencia en natación y determinadas características cognitivas y neurales. Sus conclusiones invitan a explorar esa relación con prudencia. El conocimiento psicológico ofrece orientaciones para comprender al deportista, pero necesita conservar espacio para su singularidad y para los cambios que atraviesa.

Sobre esa base, la ejecución deportiva puede entenderse como una actividad que exige organizar recursos en situaciones cambiantes. Una tarea aparentemente repetitiva nunca se reproduce de manera idéntica: varían las sensaciones y las condiciones desde las cuales se afronta. La continuidad técnica

requiere seleccionar información pertinente y responder a las demandas de cada tramo. Examinar esta dimensión permite comprender cómo el nadador mantiene una relación funcional con la tarea mientras el entorno ofrece señales de distinta relevancia.

A estas demandas se suma la experiencia emocional de la preparación. Hay sesiones que se afrontan con entusiasmo y otras que obligan a negociar con la inquietud o la frustración. Aouani et al. (2024) observaron que un incremento brusco de la intensidad elevó la ansiedad aunque el rendimiento mejorara. Este hallazgo recuerda que avanzar en términos deportivos puede coexistir con tensiones que merecen atención. Comprender la adaptación requiere considerar cómo vive el nadador las exigencias que recibe.

Figura 1
Dimensiones psicológicas del rendimiento acuático



El entrenamiento también se experimenta como un esfuerzo cuyo significado cambia entre momentos y personas. Los metros completados informan sobre el trabajo realizado, pero su costo subjetivo necesita escucharse. De Lima-Junior et al. (2025) encontraron que la fatiga mental incrementaba el esfuerzo percibido durante el nado a velocidad constante. Esta evidencia permite ampliar la mirada hacia las condiciones en que se llega a la

piscina y hacia la experiencia que acompaña el cumplimiento de una carga determinada.

A lo largo de la temporada, además, el rendimiento presenta variaciones que ponen a prueba las explicaciones del deportista. Una mejora puede abrir posibilidades y una marca inesperada puede suscitar dudas sobre la preparación. La manera de interpretar esos acontecimientos influye en las decisiones posteriores. Por ello, interesa examinar cómo se revisan expectativas y se consideran alternativas. La adaptación psicológica incluye aprender a convivir con información incompleta mientras se mantiene una dirección de trabajo susceptible de ajustes.

La reflexión sobre lo vivido ofrece un punto de encuentro entre experiencia y aprendizaje. Murdoch et al. (2024) identificaron indicios de reinterpretación de situaciones estresantes entre nadadores que reflexionaron desde distintas perspectivas. Sus resultados invitan a considerar el valor de revisar los acontecimientos sin apresurar conclusiones. En el acompañamiento cotidiano, esta disposición puede favorecer conversaciones que amplíen la comprensión de lo ocurrido y permitan reconocer qué aspectos de una experiencia resultan útiles para orientar la preparación posterior.

Comprender estos procesos exige, finalmente, reunir información que permita seguir su evolución. La observación del entrenamiento y la voz del nadador aportan perspectivas complementarias que necesitan interpretarse en contexto. Evaluar implica formular preguntas y contrastar respuestas a lo largo del tiempo. Así, los registros pueden ayudar a reconocer patrones y fundamentar decisiones. Su utilidad depende de que mantengan una relación clara con las necesidades individuales y con los propósitos del acompañamiento psicológico y deportivo.

Este capítulo propone recorrer esas dimensiones como partes relacionadas de una misma experiencia. Desde la

comprensión individual del nadador hasta la evaluación de su funcionamiento cotidiano, el análisis busca ofrecer una base para interpretar el rendimiento con rigor y sensibilidad. Sobre ella podrán desarrollarse estrategias ajustadas a cada trayectoria. La preparación psicológica adquiere sentido cuando ayuda a comprender mejor lo que sucede en el agua y a construir condiciones que favorezcan el desarrollo deportivo y personal.

1.1. Perfil psicológico del nadador: variables cognitivas, emocionales y conductuales asociadas al desempeño deportivo

El perfil psicológico del nadador se configura en la relación entre su historia personal y las exigencias del medio acuático. No constituye un molde de personalidad ni una garantía de éxito. Describe tendencias que adquieren sentido cuando se observan durante el entrenamiento y la competición. Comprenderlo exige atender a cómo el deportista interpreta lo que ocurre, experimenta sus emociones y organiza sus acciones frente a demandas cambiantes dentro de una trayectoria deportiva singular y situada.

En el plano cognitivo, nadar implica seleccionar información relevante mientras el cuerpo responde a condiciones que restringen la comunicación habitual. La orientación espacial y la percepción del ritmo acompañan decisiones que suelen resolverse en segundos. Gkintoni et al. (2026) describen asociaciones entre experiencia y capacidades de atención, memoria de trabajo y control ejecutivo. Estos hallazgos permiten reconocer diferencias funcionales entre nadadores, aunque no justifican atribuirles exclusivamente al entrenamiento ni convertirlas en indicadores definitivos de talento.

La interpretación de las sensaciones corporales también forma parte de este funcionamiento cognitivo. Un mismo incremento del esfuerzo puede entenderse como señal de avance o como anuncio de incapacidad. Esa lectura modifica la disposición

con que se afronta el siguiente tramo. Conviene observar qué significado concede cada nadador a sus errores y aciertos. Su discurso cotidiano ofrece indicios sobre expectativas, criterios de evaluación personal y posibilidades percibidas para responder ante dificultades concretas de la práctica.

Las variables emocionales adquieren relevancia cuando se considera la exigencia específica de cada prueba. Clemente-Suárez et al. (2021) encontraron asociaciones entre mayores niveles de estrés y peores resultados en un esfuerzo máximo de cincuenta metros. El dato invita a examinar cómo llega emocionalmente el nadador a competir. Sin embargo, procede de una muestra pequeña y un diseño correlacional. Por ello, describe relaciones observadas y requiere cautela antes de formular explicaciones causales o generalizaciones entre especialidades.

Desde esta perspectiva, la vivencia emocional merece una lectura individual y contextual. La inquietud previa a la salida puede coexistir con una preparación sólida. También la aparente tranquilidad puede ocultar desinterés o agotamiento. Interesa conocer la intensidad de esas experiencias y el significado que tienen para quien las vive. Escuchar al nadador permite distinguir respuestas transitorias de patrones persistentes, sin reducir su experiencia a etiquetas que empobrezcan la comprensión de su relación con el deporte.

En el ámbito conductual, el perfil se expresa mediante acciones observables y sostenidas. La puntualidad, la disposición para recibir correcciones y el cumplimiento de los acuerdos aportan información relevante. También la ofrecen las respuestas ante una serie incompleta o una marca inesperada. Estas conductas deben interpretarse junto con las condiciones de entrenamiento. Una disminución de la participación requiere explorar sus circunstancias antes de atribuirle a falta de compromiso o a una supuesta debilidad del carácter.

La repetición técnica introduce otra dimensión: la relación entre automatización y supervisión consciente. Gkintoni et al. (2026) identifican características de eficiencia neural asociadas con la experiencia en natación, pero advierten limitaciones para establecer causalidad. En consecuencia, resulta prudente comprender la ejecución experta como una coordinación compleja. El nadador necesita conservar fluidez mientras reconoce información útil para ajustar su movimiento. Pensar cada gesto deliberadamente no equivale necesariamente a disponer de mejores recursos para resolver la tarea.

La percepción de fatiga exige especial cuidado al integrar las dimensiones del perfil. Clemente-Suárez et al. (2021) observaron que una mayor fatiga percibida se asociaba con mejores tiempos en la prueba breve estudiada. Este resultado no convierte el cansancio en una condición deseable. Sugiere que su significado depende del contexto y de otras variables concurrentes. Para comprender al nadador conviene contrastar lo que comunica con su comportamiento y con las características de las cargas realizadas.

Estas dimensiones se entrelazan dentro de relaciones que dejan huella en el desempeño. La manera de recibir una corrección depende tanto de su contenido como del vínculo con quien la comunica. Por eso, el perfil psicológico necesita situarse en el entorno del deportista. Las expectativas familiares y las dinámicas del equipo ayudan a comprender variaciones que una observación aislada podría confundir con atributos permanentes. La singularidad aparece precisamente en ese encuentro entre persona y contexto.

Así entendido, el perfil psicológico ofrece una base para reconocer necesidades y recursos sin fijar destinos deportivos. Su valoración requiere reunir la voz del nadador y la observación de situaciones diversas a lo largo del tiempo. Interesa identificar regularidades, pero también cambios que revelen aprendizaje o dificultades emergentes. Esta mirada permite abordar los procesos

psicológicos específicos del rendimiento desde una comprensión integrada de la persona que entrena, compite y construye su experiencia en el agua.

1.2. Atención selectiva y control de las distracciones durante la ejecución técnica en el medio acuático

Durante la ejecución técnica, la atención selectiva permite privilegiar las señales que orientan el movimiento y relegar estímulos ajenos a la tarea. En natación, esta selección ocurre entre sensaciones de presión, referencias visuales y cambios en la coordinación respiratoria. Su valor reside en sostener una relación precisa con lo que exige cada momento. No basta con estar atento: importa reconocer a qué atender y cuándo trasladar el foco para conservar la continuidad del desplazamiento acuático.

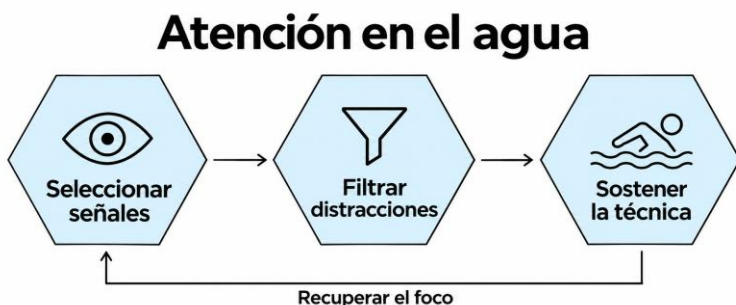
El agua modifica la disponibilidad de información y obliga a elegir referencias pertinentes. La visión puede quedar limitada por la inmersión y las indicaciones del entrenador llegan de manera intermitente. En ese escenario, una señal útil debe ser reconocible durante la acción. La línea del fondo puede orientar la trayectoria mientras la proximidad de la pared anuncia otra demanda. Seleccionar supone jerarquizar estas referencias según la fase del recorrido y el propósito técnico del ejercicio.

La organización temporal aporta una referencia adicional para esa selección. Perrone et al. (2023) encontraron mayor precisión y consistencia perceptiva del tiempo en nadadores expertos que en corredores. Los autores plantearon que el entorno sensorial amortiguado podría favorecer la atención al ritmo interno. Esta explicación constituye una interpretación de sus resultados. En la práctica, invita a considerar la cadencia como referencia posible, sin asumir que percibir mejor el tiempo garantice automáticamente una ejecución técnica superior.

Las distracciones aparecen cuando una información secundaria desplaza la referencia necesaria para ejecutar. Pueden proceder del movimiento de otro nadador o de un pensamiento que insiste en anticipar el resultado. Su importancia depende del momento: observar una calle contigua quizá resulte irrelevante durante un ejercicio y perturbador al preparar el viraje. Conviene identificar qué estímulo interrumpe la tarea y qué componente técnico queda desatendido. Así, la distracción se analiza mediante episodios observables del entrenamiento.

Figura 2

Control atencional durante el nado



Controlar esas interferencias requiere aprender a regresar a una referencia funcional. Como recurso didáctico, el entrenador puede acordar una consigna breve antes de iniciar el tramo y comprobar después cómo fue utilizada. Expresiones como «mantén la trayectoria» delimitan un propósito comprensible. La consigna necesita corresponder al objetivo del ejercicio y evitar instrucciones acumuladas. Si cada brazada exige recordar varias correcciones, la propia indicación puede convertirse en una demanda que compita con la ejecución del movimiento.

El entrenamiento de estas capacidades dispone de evidencia experimental inicial. Dhaouadi et al. (2025) observaron mejoras en pruebas de atención visual y control de respuestas tras combinar preparación psicológica y desafíos cognitivos en

nadadores adolescentes. Los resultados respaldan explorar propuestas que incorporen selección de señales e inhibición de respuestas. Sin embargo, mejorar en evaluaciones cognitivas no demuestra por sí mismo una transferencia a la técnica competitiva. Esa relación requiere comprobarse mediante observaciones específicas del nado.

Una propuesta pedagógica coherente consiste en introducir interferencias de forma gradual. Primero se establece una referencia técnica clara y luego se añade una señal secundaria cuya presencia no exige respuesta. El propósito es practicar la selección sin desorganizar el movimiento. La dificultad debe ajustarse cuando aparecen errores persistentes o se pierde el objetivo inicial. Añadir estímulos indiscriminadamente puede volver confusa la tarea. La progresión cobra sentido cuando permite distinguir lo relevante y retomar la ejecución.

La recuperación del foco también merece observarse en los cambios de fase. Aproximarse a la pared exige actualizar la información utilizada durante el desplazamiento. Después del impulso, la atención vuelve a organizarse alrededor de referencias. A partir del estudio de Perrone et al. (2023), resulta pertinente explorar cómo la percepción temporal acompaña estas transiciones, aunque su investigación no evaluó directamente el control de distracciones en virajes. Esta distinción mantiene las aplicaciones dentro de límites razonables.

La evaluación cotidiana puede centrarse en la correspondencia entre consigna, atención declarada y ejecución observada. Al terminar una repetición, preguntar qué referencia utilizó el nadador ayuda a contrastar su experiencia con el registro técnico. Dhaouadi et al. (2025) estudiaron una intervención breve y exclusivamente masculina en adolescentes. Por ello, sus resultados aconsejan prudencia al extender conclusiones a otras poblaciones. Para cada grupo conviene documentar qué mejora, bajo qué condiciones y durante cuánto tiempo se mantiene.

En conjunto, atender selectivamente durante el nado implica mantener prioridades ajustables y recuperar la orientación cuando surge una interferencia. Su desarrollo requiere tareas comprensibles y oportunidades para reconocer qué información sostiene la técnica. La calidad del control atencional se aprecia en esa capacidad de volver al movimiento sin prolongar la distracción. Desde aquí, la preparación psicológica puede integrarse al trabajo mediante objetivos observables que conecten la experiencia del nadador con las exigencias de cada ejecución.

1.3. Autorregulación emocional y estabilidad psicológica en entrenamientos de alta exigencia

En los entrenamientos de alta exigencia, la autorregulación emocional permite reconocer lo que se siente y ajustar la respuesta a las demandas de la sesión. La estabilidad psicológica se expresa en esa capacidad de reorganizarse cuando aparecen frustración, inquietud o desánimo. El nadador puede experimentar malestar y conservar un compromiso consciente con el trabajo. Comprender este proceso exige observar cómo evoluciona su experiencia durante las series y qué recursos utiliza para sostener una participación saludable.

La propia organización de las cargas puede modificar esa experiencia. Aouani et al. (2024) encontraron que un aumento brusco de la intensidad incrementó la ansiedad más que el entrenamiento habitual, aunque ambos grupos mejoraron su rendimiento. Este resultado muestra que una marca favorable puede coexistir con mayor tensión psicológica. Por tanto, valorar la adaptación requiere escuchar al nadador además de registrar sus tiempos. El progreso deportivo ofrece información relevante, pero no describe completamente su bienestar.

El reconocimiento emocional constituye un primer paso para intervenir con precisión. Decir «estoy mal» comunica una vivencia real, aunque todavía poco diferenciada. Identificar si

predomina irritación, temor al incumplimiento o decepción permite comprender mejor la situación. Como práctica de acompañamiento, puede acordarse una valoración breve antes y después de sesiones exigentes. Interesa reconocer cambios respecto de la experiencia habitual del deportista y explorar sus desencadenantes sin convertir cada oscilación emocional en un problema que corregir.

Después de reconocer la emoción, conviene examinar la interpretación que la acompaña. Una serie incompleta puede vivirse como evidencia de incapacidad o como información sobre el estado actual de preparación. Reformular esa lectura supone contrastarla con hechos y considerar explicaciones plausibles. El propósito es construir una valoración proporcionada que permita decidir el siguiente paso. A veces, regularse significa continuar con ajustes; otras veces requiere comunicar que la demanda está superando los recursos disponibles del momento.

La evolución del estrés tampoco responde de manera uniforme a las modificaciones del entrenamiento. Surała et al. (2025) observaron que su disminución acompañó la reducción de las cargas en las nadadoras estudiadas, mientras otros indicadores no mostraron cambios significativos. Estos resultados aconsejan evitar expectativas idénticas para todos. La planificación puede considerar tendencias grupales, pero necesita contrastarlas con la respuesta individual. La estabilidad emocional se comprende mejor mediante seguimiento que mediante suposiciones sobre cómo debería sentirse.

Entre repeticiones, las pausas ofrecen oportunidades para practicar respuestas deliberadas al malestar. Puede proponerse reconocer la emoción presente y expresar una necesidad concreta antes de retomar el trabajo. Esta secuencia funciona como recurso pedagógico que debe ajustarse a cada nadador. Su utilidad se valora por lo que permite hacer después: comprender una corrección, solicitar una adaptación o continuar sin reaccionar

impulsivamente. La regulación adquiere sentido cuando amplía las opciones disponibles frente a una situación exigente.

Ese aprendizaje depende también de la respuesta del entrenador. Escuchar una dificultad sin descalificarla permite que la información emocional entre en la conversación sobre las cargas. Aouani et al. (2024) recomiendan vigilar de manera continuada el estado psicológico durante bloques intensivos. Sus hallazgos respaldan considerar la ansiedad junto con el desempeño al valorar la adaptación. Desde el acompañamiento cotidiano, esto exige acuerdos para comunicar malestar y revisar demandas cuando la evolución del nadador lo requiera.

La recuperación prolonga este trabajo fuera de la piscina. En el seguimiento de Surafa et al. (2025), las medidas hormonales no presentaron cambios significativos atribuibles al programa y las relaciones entre indicadores fueron específicas. Por ello, resulta insuficiente buscar una señal biológica única que represente la experiencia emocional. El descanso y el estrés percibido aportan perspectivas complementarias. Integrarlas permite conversar sobre recuperación sin reducir lo que siente el nadador a una cifra aislada del registro.

Para valorar la estabilidad psicológica conviene distinguir un episodio difícil de una alteración persistente. Una respuesta de enojo tras una sesión frustrante requiere contexto; la reiteración del malestar merece una revisión más amplia. El seguimiento puede recoger su frecuencia y duración junto con cambios en la participación cotidiana. Si las dificultades continúan, corresponde coordinar apoyo profesional y examinar las condiciones del entrenamiento. La autorregulación se desarrolla dentro de un entorno que también tiene responsabilidades concretas.

En consecuencia, sostener entrenamientos exigentes implica aprender a responder al malestar sin perder la posibilidad de elegir y pedir ayuda. La estabilidad se construye mediante ajustes

entre las demandas y los recursos disponibles. Para el nadador, reconocer sus límites puede formar parte de una preparación responsable. Para el equipo técnico, acompañar ese reconocimiento permite revisar decisiones. Así, la exigencia deportiva encuentra un marco de trabajo que integra adaptación emocional y continuidad del proceso de entrenamiento.

1.4. Percepción del esfuerzo, fatiga mental y tolerancia al malestar físico durante la práctica de la natación

La percepción del esfuerzo expresa cuán difícil resulta sostener una actividad en un momento determinado. En natación, permite comprender por qué una misma velocidad puede sentirse manejable durante una sesión y especialmente costosa en otra. Esta experiencia merece distinguirse del dolor y del cansancio muscular, aunque puedan coexistir. Su análisis introduce una cuestión central para el entrenamiento: conocer cuánto exige la tarea al nadador desde su propia vivencia y cómo esa exigencia modifica sus decisiones.

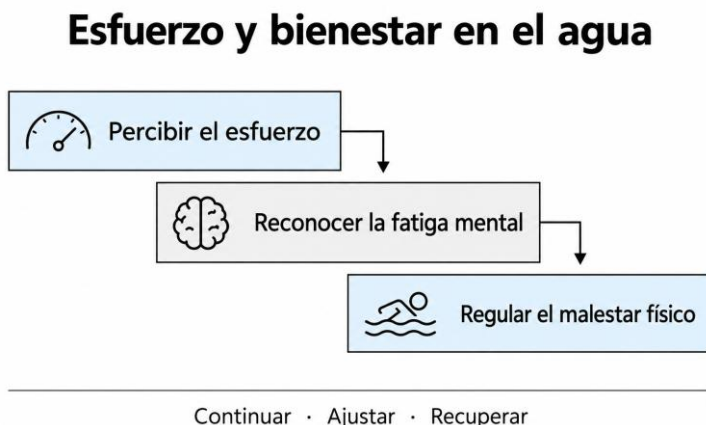
El esfuerzo percibido aporta información que los tiempos parciales no recogen por completo. De Lima-Junior et al. (2025) observaron que nadadores mentalmente fatigados percibían mayor esfuerzo al mantener una velocidad constante, sin diferencias significativas entre condiciones en frecuencia cardíaca y lactato. El hallazgo muestra que la experiencia de exigencia puede cambiar sin alteraciones paralelas en esos indicadores. Escuchar esta valoración permite ampliar la lectura del entrenamiento y comprender discrepancias entre carga programada y respuesta subjetiva.

La fatiga mental designa un estado vinculado con demandas cognitivas sostenidas que puede acompañarse de cansancio subjetivo y menor disponibilidad para continuar. Conviene explorar qué actividades precedieron al entrenamiento cuando el esfuerzo habitual parece elevado. Una jornada académica intensa constituye una circunstancia pertinente para conversar,

aunque no permite establecer por sí sola una explicación. El interés práctico reside en reconocer antecedentes y contrastarlos con patrones personales antes de interpretar cualquier dificultad como falta de preparación.

Figura 3

Gestión del esfuerzo y del malestar



En el estudio de de Lima-Junior et al. (2025), una tarea cognitiva de noventa minutos precedió a las pruebas acuáticas. Bajo esa condición, diez nadadores de nivel nacional completaron más lentamente los cuatrocientos metros de crol. El resultado permite considerar la actividad mental previa como una variable relevante para preparar sesiones exigentes. Su alcance requiere precisión: una manipulación experimental concreta no reproduce todas las demandas cotidianas ni establece efectos idénticos para cualquier distancia o deportista.

La tolerancia al malestar físico se refiere aquí a la disposición para permanecer en una tarea exigente dentro de condiciones acordadas y supervisadas. Su desarrollo necesita

diferenciar las sensaciones esperables del ejercicio de aquellas que requieren detenerse y comunicar una dificultad. Esta distinción forma parte del aprendizaje deportivo. Persistir adquiere valor cuando responde al propósito de la sesión y conserva criterios de cuidado, sin transformar el sufrimiento en una medida del compromiso personal del nadador.

Una aproximación pedagógica consiste en graduar las demandas y revisar cómo se experimentan. Antes de una serie puede explicarse qué intensidad se busca y qué recuperación está prevista. Después interesa contrastar esa previsión con lo vivido. Si el malestar excede reiteradamente lo esperado, corresponde examinar la tarea y sus condiciones. La progresión permite construir referencias personales para interpretar sensaciones y tomar decisiones compartidas, en lugar de exigir que todos soporten lo mismo de idéntica manera.

El registro del esfuerzo requiere instrucciones consistentes y oportunidades de familiarización. Una escala resulta más útil cuando el nadador comprende qué está valorando y puede responder sin temor a decepcionar al entrenador. Conviene acordar el momento de la consulta y mantenerlo entre sesiones comparables. Interesa distinguir el esfuerzo de una repetición del balance global del entrenamiento. Esta claridad favorece registros interpretables y evita que una cifra reúna experiencias diferentes sin que nadie advierta esa mezcla.

Los resultados de de Lima-Junior et al. (2025) añaden una precaución: al finalizar los cuatrocientos metros, el esfuerzo percibido fue similar entre condiciones pese al peor rendimiento con fatiga mental. Por tanto, una valoración final aislada puede ocultar diferencias relevantes en el desarrollo de la tarea. Conviene relacionarla con el ritmo sostenido y el contexto previo. La interpretación gana precisión cuando se pregunta cuánto costó nadar y qué desempeño acompañó esa sensación durante la prueba.

Como propuesta de trabajo, el diálogo interno puede explorarse mediante expresiones realistas que acompañen un tramo exigente. Frases como «puedo completar esta repetición al ritmo acordado» ofrecen una referencia concreta que debe evaluarse. Su empleo requiere comprobar qué significado tiene para cada nadador y si favorece una respuesta útil. En este contexto, una consigna motivadora debe permitir comunicar cambios en las sensaciones y revisar el objetivo cuando las condiciones de ejecución dejan de ser adecuadas.

Comprender estas relaciones permite situar la tolerancia al malestar dentro de una práctica reflexiva. El esfuerzo percibido informa sobre el costo subjetivo del nado y la fatiga mental ayuda a examinar por qué ese costo puede variar. Su integración exige atender a la trayectoria de cada deportista y a las condiciones de cada sesión. Así, aprender a sostener una demanda incluye reconocer cuándo continuar, cuándo ajustar y cuándo recuperar para preservar la calidad del entrenamiento.

1.5. Flexibilidad cognitiva y adaptación psicológica ante las variaciones del rendimiento deportivo

Las variaciones del rendimiento plantean al nadador una exigencia interpretativa: comprender qué cambia y decidir cómo responder. La flexibilidad cognitiva permite revisar explicaciones, considerar alternativas y modificar estrategias cuando la información disponible lo justifica. Esta capacidad adquiere relevancia ante una marca inesperada o un período de estancamiento. Su expresión consiste en mantener una dirección de trabajo mientras se reconsideran los medios empleados y las expectativas que organizan la experiencia deportiva a lo largo del tiempo.

Una respuesta rígida aparece cuando un resultado se convierte en una conclusión definitiva sobre la propia capacidad. Expresiones como «siempre fallo en esta prueba» condensan

experiencias distintas y cierran posibilidades de análisis. El trabajo psicológico puede comenzar separando el hecho observado de la interpretación que lo acompaña. Nadar más lento describe un desempeño concreto. Comprender sus circunstancias exige contrastar condiciones y antecedentes antes de aceptar una explicación que transforme una dificultad puntual en identidad deportiva.

La reflexión sobre experiencias difíciles ofrece una vía para ampliar esas interpretaciones. Murdoch et al. (2024) estudiaron a cuarenta y ocho nadadores que analizaron situaciones estresantes desde perspectivas inmersas o distanciadas durante tres semanas. En ambos grupos aparecieron indicios favorables de reinterpretación y aceptación de lo ocurrido. El hallazgo invita a explorar distintas maneras de revisar una experiencia, aunque no permite presentar el distanciamiento como una solución universal ni afirmar su superioridad para cualquier nadador.

Tomar perspectiva puede traducirse en preguntas que modifiquen el punto desde el cual se examina un resultado. Como recurso de acompañamiento, cabe preguntar qué observaría alguien que conociera toda la preparación y no únicamente la última carrera. Esa mirada permite reunir información omitida por una interpretación inmediata. Después conviene regresar a la experiencia personal y reconocer qué explicación resulta plausible. La flexibilidad se practica mediante ese movimiento entre perspectivas y su contraste con hechos verificables.

También importa cómo se valora la demanda deportiva. Wang et al. (2025) identificaron asociaciones positivas entre la valoración de desafío y el nivel deportivo, mientras las valoraciones de amenaza mostraron relaciones negativas. Sus datos proceden de cuestionarios y análisis correlacionales. Por ello, orientan preguntas sobre la interpretación del rendimiento sin demostrar que cambiar una valoración produzca mejores marcas. La aplicación requiere

examinar qué aspectos de una situación parecen abordables y cuáles necesitan recursos o ajustes.

Ante un estancamiento, la adaptación psicológica exige sostener preguntas abiertas durante un tiempo razonable. Cambiar precipitadamente toda la preparación puede dificultar la identificación de lo que funciona. Aferrarse a una única explicación tampoco ayuda. Una propuesta consiste en formular hipótesis concretas y acordar qué observaciones permitirían revisarlas. Así, el nadador participa en un proceso de indagación compartida que transforma la incertidumbre en decisiones provisionales y evita tratar cada sesión como un veredicto sobre su futuro.

Esta disposición incluye revisar el uso de las fortalezas. Wang et al. (2025) analizaron sus relaciones con la autoeficacia y el desempeño mediante un modelo de asociaciones. Para el acompañamiento, resulta pertinente examinar cómo se emplean esos recursos ante resultados variables. La perseverancia puede sostener una tarea que necesita tiempo, pero también requiere discernimiento para modificar procedimientos. Reconocer una fortaleza implica valorar cuándo facilita la adaptación y cuándo conviene complementarla con otras formas de actuar.

La perspectiva temporal amplía esta revisión. Murdoch et al. (2024) señalaron que la consideración de valores personales y la orientación futura fueron aspectos poco desarrollados en las reflexiones analizadas. A partir de ello, puede proponerse vincular cada balance con una decisión posterior y con aquello que el nadador considera importante. La pregunta deja de limitarse a por qué ocurrió un resultado e incorpora qué aprendizaje merece trasladarse al siguiente período de preparación de manera deliberada.

Las mejoras inesperadas también requieren flexibilidad. Una marca excepcional puede elevar las expectativas hasta convertir cualquier resultado posterior en decepción. Conviene

analizar qué condiciones acompañaron ese avance y evitar asumir que deberá repetirse inmediatamente. Como práctica de seguimiento, pueden acordarse objetivos que reconozcan distintos indicadores de progreso durante la temporada. Esta amplitud permite valorar aprendizajes y ajustes sin perder la referencia competitiva. El rendimiento conserva su importancia dentro de una trayectoria que admite variaciones significativas.

La adaptación psicológica ante resultados cambiantes se construye al combinar apertura interpretativa y criterios estables para decidir. El nadador necesita poder revisar lo que piensa sin sentir que cada modificación invalida su preparación anterior. El equipo técnico puede favorecer este aprendizaje mediante conversaciones que admitan incertidumbre y contrasten alternativas. Así, la flexibilidad cognitiva contribuye a transformar las variaciones del rendimiento en oportunidades de comprensión y ajuste dentro de un proyecto deportivo sostenido a largo plazo.

1.6. Evaluación psicológica individualizada mediante indicadores conductuales y registros de entrenamiento

La evaluación psicológica individualizada convierte la información cotidiana del entrenamiento en una comprensión situada del nadador. Su punto de partida es una pregunta concreta sobre el funcionamiento deportivo y sus circunstancias. Desde ahí se seleccionan indicadores que permitan reconocer recursos, dificultades y cambios relevantes. Evaluar exige relacionar lo observado con la experiencia del deportista y con las demandas de su preparación. El propósito consiste en fundamentar decisiones de acompañamiento que puedan revisarse durante la temporada.

La elección de indicadores necesita apoyarse en una delimitación clara de aquello que se pretende conocer. Trinidad (2023) advierte que la investigación sobre salud mental en nadadores reúne variables e instrumentos diversos, con limitaciones que dificultan una comprensión integrada. Esta

heterogeneidad invita a precisar el alcance de cada medida. Una puntuación sobre ansiedad responde a una pregunta específica y requiere interpretación contextual. Por sí sola, no representa el conjunto del funcionamiento psicológico de una persona.

Los indicadores conductuales deben describirse mediante acciones identificables. Registrar que el nadador solicita aclaraciones antes de comenzar una serie aporta información distinta de afirmar que está inseguro. La primera formulación permite examinar frecuencia y circunstancias; la segunda introduce una interpretación que necesita contraste. Como criterio práctico, conviene anotar qué ocurrió y durante qué tarea. Esta precisión facilita comparar observaciones entre sesiones y reduce la influencia de impresiones personales sobre la valoración del comportamiento del deportista.

El registro de entrenamiento proporciona el contexto necesario para interpretar esas conductas. Puede reunir el objetivo previsto y la carga realizada junto con incidencias que alteraron la sesión. Su organización debe permitir relacionar acontecimientos sin acumular datos innecesarios. Una repetición interrumpida adquiere significados diferentes según las instrucciones recibidas y las condiciones del ejercicio. Por eso, cada anotación relevante necesita una referencia temporal y una descripción suficiente para reconstruir la situación cuando se revise con posterioridad.

La perspectiva del nadador incorpora información que permanece fuera de la observación directa. López-Hernández et al. (2026) encontraron que la autoconfianza y la fatiga percibida antes de competir contribuían a explicar la satisfacción posterior con el desempeño. El hallazgo permite distinguir la valoración personal del resultado cronométrico. En un seguimiento individual, ambos planos merecen registrarse por separado para comprender qué considera satisfactorio el deportista y cómo esa apreciación se relaciona con sus expectativas y preparación.

Antes de interpretar variaciones, resulta útil establecer una referencia personal mediante observaciones repetidas en condiciones comparables. Esta referencia permite reconocer el comportamiento habitual del nadador durante un período definido. Después se examina si un cambio es ocasional o se mantiene. Las comparaciones necesitan considerar modificaciones de las tareas y acontecimientos relevantes fuera del entrenamiento. Así, una diferencia respecto del propio patrón se convierte en motivo de exploración y requiere contraste antes de orientar cualquier intervención.

Los cuestionarios complementan este seguimiento cuando su contenido y condiciones de aplicación corresponden al objetivo evaluativo. La diversidad de instrumentos recogida por Trinidad (2023) muestra la necesidad de identificar qué variable aborda cada herramienta. En la práctica profesional, conviene atender a su adecuación para la población y el idioma utilizados. Las puntuaciones deben integrarse con entrevistas y observaciones. Su interpretación gana sentido cuando aclara preguntas del caso y reconoce los límites de la información disponible.

La integración de fuentes permite examinar coincidencias y discrepancias. Un nadador puede completar las tareas previstas y comunicar una experiencia poco satisfactoria. López-Hernández et al. (2026) diferenciaron las asociaciones con satisfacción de aquellas vinculadas al rendimiento objetivo, cuya explicación mediante indicadores perceptivos fue limitada. Esto aconseja evitar que un registro subjetivo se convierta en pronóstico automático de marcas. Su utilidad consiste en aportar una perspectiva que requiere leerse junto con otros datos del proceso deportivo.

Tabla 1

Procesos psicológicos y orientaciones para el acompañamiento del nadador

Proceso psicológico	Características e implicaciones para la práctica
Perfil psicológico del nadador	Integra variables cognitivas, emocionales y conductuales vinculadas con la experiencia deportiva. Su comprensión requiere considerar la trayectoria personal y las condiciones de preparación.
Atención selectiva y control de distracciones	Permite priorizar señales pertinentes durante la ejecución técnica. Su desarrollo puede apoyarse en consignas breves y tareas progresivas que faciliten recuperar el foco.
Autorregulación emocional y estabilidad psicológica	Comprende el reconocimiento de emociones y el ajuste de las respuestas ante demandas intensas. Requiere comunicación con el entrenador y seguimiento de la adaptación individual.
Percepción del esfuerzo y fatiga mental	Aporta información sobre el costo subjetivo del nado. Su valoración complementa los registros físicos y permite interpretar diferencias entre la carga prevista y la experiencia del deportista.
Tolerancia al malestar físico	Implica sostener demandas acordadas dentro de condiciones supervisadas. Su aprendizaje incluye distinguir sensaciones propias del ejercicio de señales que requieren interrumpir la actividad.
Flexibilidad cognitiva y adaptación al rendimiento	Favorece revisar interpretaciones y modificar estrategias ante resultados variables. Se fortalece mediante reflexión guiada y contraste de explicaciones con información del proceso deportivo.
Evaluación psicológica individualizada	Combina indicadores conductuales y registros de entrenamiento con la perspectiva del nadador. Orienta decisiones mediante observaciones repetidas y comparaciones con su propio patrón de funcionamiento.

Nota. Elaboración propia a partir de los contenidos del capítulo. Las orientaciones requieren adecuación a la edad, el nivel deportivo y las necesidades individuales del nadador.

La devolución de resultados forma parte de la evaluación y necesita un lenguaje comprensible. Conviene presentar patrones observados y contrastarlos con la interpretación del nadador antes de acordar acciones. También deben explicitarse el propósito del registro y quién tendrá acceso a la información. Estas condiciones

favorecen una participación informada y preservan la confianza necesaria para comunicar experiencias personales. Cuando aparecen dificultades que exceden el seguimiento deportivo, corresponde orientar una valoración especializada mediante los profesionales pertinentes.

El proceso se completa cuando la información conduce a decisiones concretas y se comprueba su evolución. Puede acordarse modificar una condición del entrenamiento o incorporar apoyo psicológico según las necesidades identificadas. Después se revisan los indicadores seleccionados para valorar qué cambió y qué permanece incierto. La evaluación individualizada mantiene así una relación continua con la práctica. Su contribución consiste en transformar observaciones dispersas en conocimiento útil para acompañar al nadador con precisión y sensibilidad profesional.

Capítulo II

Motivación deportiva y construcción del compromiso con la natación

-

En la natación, el compromiso deportivo se construye mucho antes de que el nadador ocupe su calle en una competición. Se expresa en la decisión de regresar a la piscina y en la manera de afrontar una preparación cuyos frutos suelen aparecer lentamente. Hay días de avance y otros de incertidumbre. Comprender qué sostiene esa continuidad exige acercarse a los motivos personales y a las experiencias que dan significado al esfuerzo dentro de una trayectoria.

La motivación permite explorar esa relación entre la persona y su práctica. Sin embargo, su comprensión requiere superar la idea de una energía que simplemente aumenta o disminuye. Importa reconocer hacia dónde se dirige y qué experiencias la alimentan. Un nadador puede entrenar con intensidad por razones diversas, incluso contradictorias. Por ello, este capítulo aborda el compromiso como una construcción dinámica en la que intervienen interpretaciones personales y condiciones que cambian durante el desarrollo deportivo.

Esta perspectiva encuentra respaldo en investigaciones que examinan la motivación a lo largo del tiempo. Brat et al. (2025) registraron variaciones en dimensiones motivacionales de nadadores competitivos mediante evaluaciones realizadas en dos momentos. Su trabajo invita a observar procesos y a evitar juicios definitivos sobre la disposición del deportista. Desde esta mirada, acompañar una trayectoria supone comprender cómo se transforma la relación con el entrenamiento y qué circunstancias hacen necesario revisar las formas habituales de apoyo.

El recorrido comienza por las razones que convierten la natación en una actividad personalmente significativa. A partir de allí, interesa examinar cómo el deportista interpreta sus avances y construye criterios para valorar lo conseguido. Estas cuestiones están relacionadas, aunque cumplen funciones distintas. Una permite comprender por qué se participa; la otra ilumina qué se considera un desempeño satisfactorio. Ambas ofrecen un punto de

partida para pensar una preparación exigente que conserve sentido para quien la realiza.

Esa comprensión necesita traducirse en decisiones de trabajo que acerquen las aspiraciones a la experiencia cotidiana. La planificación ofrece referencias, pero también introduce demandas que deben interpretarse con cuidado. Ferchichi et al. (2026) observaron mejoras del rendimiento junto con un deterioro del estado de ánimo al emplear objetivos cronométricos personalizados. Este hallazgo plantea una cuestión central para el capítulo: valorar el progreso requiere atender tanto a los resultados como a la manera en que se alcanzan.

Figura 4
Claves del compromiso en la natación



También importa el lugar que ocupa el nadador en la construcción de su preparación. Conocer su experiencia permite acceder a información que las marcas y la observación externa no agotan. Participar requiere oportunidades para expresar dudas y comprender decisiones. En este marco, el capítulo examina formas de intervención compatibles con la orientación profesional del entrenador. La relación pedagógica adquiere así una dimensión de intercambio donde aprender incluye desarrollar criterios para interpretar lo que ocurre al entrenar.

Ahora bien, ninguna trayectoria mantiene una disposición uniforme. La repetición y las exigencias acumuladas pueden modificar la vivencia de una actividad antes satisfactoria. Yan et al.

(2026) identificaron asociaciones entre tensión psicológica, dificultades de sueño y desgaste deportivo en nadadores competitivos. Estos resultados amplían las preguntas sobre la continuidad. Comprender una disminución del interés exige considerar las condiciones de recuperación y el conjunto de responsabilidades que acompañan al deportista más allá de la piscina.

La mirada se extiende entonces hacia quienes comparten y organizan esa experiencia. El entrenador influye mediante sus decisiones y sus formas de relación. La familia aporta recursos y expectativas. Los compañeros construyen una convivencia que puede adquirir valor propio. López-Hernández et al. (2025) encontraron mejoras en las valoraciones de factores vinculados con estos ámbitos tras una intervención psicosocial. Su estudio permite considerar el entorno como un espacio de trabajo que también merece atención y desarrollo.

La dimensión social del compromiso adquiere particular relieve cuando la piscina se convierte en un lugar de encuentro. Belalcazar et al. (2026) mostraron cómo nadadores máster colombianos vinculaban sus experiencias comunitarias con el reconocimiento y la pertenencia. Su investigación aporta una perspectiva situada sobre el significado de compartir la práctica. Desde allí, resulta posible pensar la continuidad como una experiencia que reúne aspiraciones deportivas y vínculos contruidos durante distintas etapas de la vida.

Los apartados que siguen articulan estas dimensiones para ofrecer una comprensión del compromiso ajustada a la complejidad de la natación. El propósito es orientar una práctica profesional capaz de reconocer diferencias y responder a necesidades cambiantes. Cada trayectoria plantea preguntas propias. Atenderlas permite diseñar apoyos pertinentes y valorar el lugar que ocupa el deporte en la vida del nadador, mientras se construyen condiciones

para sostener una participación significativa a lo largo del tiempo y sus transformaciones.

2.1. Motivación intrínseca y autodeterminación en la continuidad de la práctica deportiva

La continuidad en la natación comienza a construirse cuando el entrenamiento adquiere un valor que el nadador reconoce como propio. La motivación intrínseca expresa esa disposición a practicar por el interés y la satisfacción inherentes a la actividad. Puede aparecer en el placer de deslizarse con mayor fluidez o en la curiosidad por dominar un movimiento. Así, regresar a la piscina encuentra sentido en la experiencia misma de nadar y aprender con el propio cuerpo.

Sin embargo, disfrutar no significa experimentar entusiasmo constante. Las sesiones exigentes también contienen monotonía y momentos de frustración. La autodeterminación permite comprender cómo el deportista sostiene su participación cuando el agrado inmediato disminuye: puede aceptar una tarea porque reconoce su utilidad y la vincula con propósitos personales. Conviene distinguir esta aceptación voluntaria del cumplimiento impulsado por miedo o culpa. Ambas formas pueden producir asistencia, pero expresan relaciones diferentes con la práctica y con uno mismo.

Esta distinción exige observar la calidad de los motivos junto con su intensidad. Brat et al. (2025) estudian la motivación de logro en nadadores competitivos y su relación con la perspectiva de abandono. Su enfoque invita a considerar la permanencia como un proceso psicológico que merece seguimiento. No basta con afirmar que alguien está muy motivado: interesa conocer qué sostiene su esfuerzo y cómo interpreta las demandas que acompañan su trayectoria dentro del deporte competitivo.

Desde la perspectiva de la autodeterminación, la autonomía supone actuar con una sensación de voluntad propia. No equivale a entrenar sin orientación ni a decidir cada componente de la sesión. Un nadador puede seguir indicaciones precisas y sentirse partícipe cuando comprende su propósito. Ofrecer elecciones acotadas resulta una aplicación posible: seleccionar entre ejercicios equivalentes o proponer un objetivo técnico favorece una participación reflexiva dentro de una estructura que conserva su coherencia pedagógica y deportiva cotidiana.

La experiencia de competencia añade otra condición relevante: percibir que el esfuerzo permite aprender. En la piscina, esa percepción necesita apoyarse en avances reconocibles y desafíos ajustados. Una corrección comprensible puede abrir posibilidades donde antes había desconcierto. Por eso conviene describir qué mejora y cuál será el siguiente paso. El interés por perfeccionarse dispone entonces de referencias concretas, incluso cuando los tiempos de competición todavía no reflejan los cambios que están ocurriendo durante el entrenamiento.

También importa sentirse reconocido en la relación con quien dirige el entrenamiento. Moulds et al. (2023) encontraron que los nadadores que continuaban percibían mayor apoyo a la autonomía y apoyo social que quienes habían abandonado. Estos resultados muestran una asociación, sin establecer causalidad. Desde su aplicación pedagógica, escuchar cómo vive el deportista una sesión permite acompañar su participación y comprender aspectos de su experiencia que la observación técnica por sí sola difícilmente consigue revelar plenamente.

El disfrute puede cultivarse mediante una atención renovada a las posibilidades del agua. Introducir variaciones con propósito o explorar sensaciones de ritmo permite que la repetición conserve una dimensión de descubrimiento. No se trata de convertir cada sesión en entretenimiento. La propuesta consiste en

preservar espacios donde el nadador pueda interesarse por lo que hace. Una tarea conocida cambia de significado cuando ofrece una pregunta nueva y concede tiempo suficiente para buscar una respuesta corporal.

En cambio, la presión sostenida puede estrechar las razones para continuar hasta reducirlas a evitar una desaprobación. Moulds et al. (2023) observaron mayores valoraciones de conductas controladoras y de implicación del ego entre quienes habían abandonado. Este hallazgo aconseja revisar cómo se comunican las exigencias. Una orientación práctica consiste en explicar las decisiones y corregir sin descalificar, de modo que el cumplimiento de una tarea no dependa de poner en juego la propia valía personal.

La continuidad requiere además reconocer que los motivos cambian a medida que transcurre la trayectoria deportiva. El interés inicial puede transformarse y convivir con nuevas prioridades. El seguimiento en dos momentos realizado por Brat et al. (2025) ofrece un antecedente para atender esa dimensión temporal. En la práctica, conversar periódicamente sobre las razones para nadar permite identificar distancias entre lo que el programa exige y lo que el deportista considera significativo en su momento vital.

Fortalecer la motivación intrínseca y la autodeterminación implica, finalmente, cuidar la relación cotidiana que el nadador establece con su práctica. La continuidad cobra mayor sentido cuando existe espacio para disfrutar y reconocer motivos propios. Desde este enfoque, acompañar supone ayudar a comprender las decisiones que sostienen la participación. El compromiso con la natación puede construirse entonces como una elección que se renueva, sensible a las exigencias del entrenamiento y a la vida de quien nada.

2.2. Orientación hacia las metas de dominio y rendimiento en el desarrollo competitivo del nadador

En el desarrollo competitivo del nadador, las metas orientan la manera de reconocer el éxito y explicar las dificultades. Una misma prueba puede vivirse como oportunidad para perfeccionar la ejecución o como ocasión para demostrar superioridad frente a otros. Esta diferencia modifica el significado del resultado. Por ello, comprender las orientaciones de dominio y rendimiento permite examinar qué criterios utiliza el deportista para juzgar su actuación y decidir hacia dónde dirigir sus esfuerzos de preparación.

La orientación hacia el dominio sitúa el criterio de éxito en el aprendizaje y la mejora respecto del desempeño anterior. Desde esta perspectiva, ajustar la coordinación respiratoria puede representar un avance relevante, aunque la clasificación permanezca igual. El nadador compara lo realizado con sus posibilidades previas y reconoce aspectos que todavía necesita trabajar. Así, la exigencia competitiva adquiere una referencia personal que permite valorar progresos discretos, aquellos que el marcador no siempre alcanza a mostrar.

La orientación hacia el rendimiento, en cambio, utiliza la comparación interpersonal como referencia para demostrar capacidad. Ganar una serie o superar a un rival ofrece información sobre la posición alcanzada. Este interés forma parte de la experiencia competitiva y requiere una interpretación cuidadosa. El problema aparece cuando cualquier puesto inferior se convierte en prueba de insuficiencia. Entonces, la valoración del desempeño queda demasiado expuesta a circunstancias que el nadador no siempre puede controlar por completo.

Conviene distinguir, además, el deseo de destacar del temor a quedar por debajo de los demás. Buscar una posición favorable puede organizar una estrategia de carrera; competir para

evitar parecer incapaz puede desplazar la atención hacia la amenaza del juicio externo. Son direcciones distintas dentro de la comparación social. En términos pedagógicos, interesa identificar cuál predomina y cómo interviene en las decisiones que toma el nadador cuando la prueba exige asumir riesgos y responder tácticamente.

Figura 5

Aprendizaje y logro competitivo



Estas orientaciones personales deben diferenciarse del clima que configura el entrenador. Moulds et al. (2023) encontraron mayor percepción de implicación en la tarea entre quienes continuaban nadando y mayor implicación del ego entre quienes habían abandonado. La asociación no demuestra que una orientación individual determine la retirada. Sí permite examinar qué mensajes reciben los deportistas sobre el éxito y cómo las prácticas cotidianas conceden valor al aprendizaje o acentúan la comparación pública entre los compañeros.

Una aplicación consiste en articular metas de resultado con criterios de ejecución y progreso. Aspirar a una final puede

acompañarse de objetivos relacionados con la salida y la distribución del esfuerzo. Cada referencia cumple una función: la clasificación expresa una aspiración competitiva y los indicadores técnicos permiten analizar cómo se construye la actuación. De este modo, el nadador dispone de elementos para evaluar su preparación incluso cuando el desenlace depende también del nivel de rivales.

La comunicación del entrenador participa en esa organización de prioridades. Moulds et al. (2026) evaluaron una intervención formativa y observaron que los nadadores vinculados al grupo intervenido percibían comportamientos más empoderadores y menos desempoderadores que los controles. Este resultado respalda la posibilidad de modificar el clima percibido. Como aplicación, conviene revisar qué actuaciones reciben reconocimiento: celebrar únicamente las victorias transmite un criterio diferente de reconocer también una decisión táctica bien fundamentada durante una carrera difícil.

Después de competir, la orientación hacia el dominio ofrece preguntas que amplían el análisis del resultado. Interesa reconstruir qué ocurrió y qué ajustes serían pertinentes, sin convertir toda dificultad en falta de esfuerzo. Una derrota puede coexistir con avances técnicos y una victoria puede ocultar errores relevantes. Aprender a sostener ambas observaciones ayuda a elaborar juicios más precisos. La evaluación conserva así su función formativa y proporciona información para preparar la siguiente oportunidad de competir.

Sin embargo, transformar el clima de entrenamiento no equivale a garantizar mejores marcas. Moulds et al. (2026) señalaron que seguía siendo incierta la traducción de sus mejoras observadas hacia resultados deportivos más amplios. Esta cautela delimita la evidencia y orienta su aplicación. Los criterios de éxito pueden revisarse mediante conversaciones sobre actuaciones concretas y registros de progreso, atendiendo tanto a lo que

comunica el entrenador como a la interpretación que construye cada nadador del mensaje.

La formación competitiva requiere integrar la ambición de alcanzar resultados con una valoración consistente del aprendizaje. Las metas de dominio ofrecen continuidad al trabajo y las referencias comparativas permiten situar el desempeño dentro de una competición concreta. Su articulación necesita ajustarse al momento formativo y a las características de cada prueba. Así, el nadador puede perseguir una posición destacada sin perder la capacidad de reconocer qué aprendió y qué necesita desarrollar para seguir creciendo deportivamente.

2.3. Diseño de objetivos progresivos y sistemas de autorrefuerzo para mantener la implicación deportiva

Diseñar objetivos progresivos permite traducir las aspiraciones del nadador en acciones que pueden organizarse y revisarse. La implicación deportiva necesita referencias próximas para que el trabajo cotidiano encuentre dirección dentro de una preparación extensa. Una meta distante adquiere utilidad cuando se descompone en avances abordables. Esto exige precisar qué se pretende modificar y en qué plazo, considerando el punto de partida del deportista y las condiciones reales en las que desarrolla su entrenamiento cada semana.

El primer paso consiste en establecer una línea de base suficientemente representativa. Una marca aislada puede reflejar circunstancias excepcionales y ofrecer una referencia engañosa. Ferchichi et al. (2026) utilizaron los cinco mejores tiempos competitivos recientes para individualizar objetivos en nadadores adolescentes. Este procedimiento ilustra el valor de fundamentar las expectativas en información previa. Su aplicación requiere interpretar también las condiciones de ejecución y evitar que una cifra sustituya el conocimiento del proceso particular de preparación.

La progresión puede organizarse mediante una secuencia de aproximación y consolidación. Antes de exigir una ejecución estable durante toda la serie, conviene comprobarla en segmentos breves y después aumentar su duración. Por ejemplo, sostener una salida subacuática técnicamente adecuada puede preceder a su integración bajo fatiga. El siguiente escalón debería apoyarse en evidencias del anterior. Así se conserva una dificultad estimulante sin convertir cada sesión en una prueba definitiva sobre la capacidad futura del nadador.

Cada objetivo necesita un indicador observable y un momento de revisión. Expresiones como mejorar mucho ofrecen poca orientación para decidir qué hacer mañana. Resulta más operativo precisar una conducta y las condiciones en que se espera realizarla. Brat et al. (2025) incluyeron el establecimiento de metas entre las dimensiones motivacionales evaluadas en nadadores competitivos. Este antecedente permite situar la planificación dentro de un seguimiento más amplio, sin atribuirle por sí sola efectos sobre la permanencia.

Ahora bien, una meta precisa también puede aumentar la presión. Ferchichi et al. (2026) observaron mayores mejoras cronométricas en el grupo con objetivos personalizados, acompañadas de un deterioro del estado de ánimo. Sus resultados advierten que avanzar deportivamente y sentirse mejor no siempre coinciden. Por ello, la revisión debería incorporar cómo se está viviendo el objetivo. Ajustar su dificultad o ampliar el plazo puede ser pertinente cuando la exigencia rebasa los recursos disponibles del deportista.

El autorrefuerzo complementa esta planificación cuando el nadador aprende a reconocer sus avances mediante consecuencias que considera valiosas. Como propuesta práctica, puede acordar consigo mismo registrar un logro concreto y dedicar después un espacio a una actividad agradable. La relación debe ser clara y proporcionada. El reconocimiento se vincula con conductas

previamente definidas, como completar una rutina de preparación, en lugar de depender exclusivamente de una marca que puede fluctuar por circunstancias ajenas al esfuerzo.

Un sistema sencillo puede integrar un registro breve al finalizar determinadas sesiones. El nadador anota el objetivo trabajado y la evidencia que permite valorar su cumplimiento. Después formula un reconocimiento específico: mantuve la atención en los virajes durante la serie acordada. Esa precisión evita elogios vacíos y permite distinguir entre intención y ejecución. La propuesta no requiere premiar cada acción; busca construir una manera deliberada de advertir lo realizado y darle significado dentro del proceso.

Conviene diferenciar este reconocimiento del castigo cuando el objetivo no se cumple. Retirar el descanso o añadir ejercicio como penalización puede confundir la evaluación con una sanción. Frente a un resultado insuficiente, corresponde revisar qué obstáculo apareció y qué ajuste resulta razonable. Brat et al. (2025) encontraron cambios en el interés por aprender durante su seguimiento. Sin evaluar autorrefuerzos, este hallazgo aporta contexto para considerar el aprendizaje entre las dimensiones que merecen observarse con continuidad.

La frecuencia del autorrefuerzo también puede modificarse a medida que una conducta se consolida. Al comienzo, reconocer avances pequeños ayuda a hacer visible una secuencia todavía frágil. Más adelante, puede valorarse el cumplimiento de conjuntos de acciones durante varios entrenamientos. Esta organización constituye una propuesta aplicada, cuya utilidad debe comprobarse individualmente. Si el registro se vuelve una carga o favorece comprobaciones excesivas, conviene simplificarlo y recuperar su función de apoyo al trabajo cotidiano del nadador.

La continuidad del sistema depende de su capacidad para adaptarse a lo que ocurre en la piscina. Una revisión periódica

permite mantener objetivos pertinentes y reconocimientos que conservan valor personal. El nadador participa así en un ciclo de planificación y ajuste donde los avances cuentan y las dificultades ofrecen información. Mantener la implicación supone disponer de pasos comprensibles para continuar trabajando, incluso cuando una semana exige revisar lo previsto y encontrar otra manera de avanzar.

2.4. Autonomía psicológica y participación activa del nadador en las decisiones de entrenamiento

La autonomía psicológica adquiere una expresión concreta cuando el nadador puede intervenir de manera informada en su preparación. Participar implica comprender las alternativas y aportar razones que merezcan consideración. El entrenamiento incorpora así el conocimiento que el deportista construye sobre sus sensaciones y necesidades. Esta contribución requiere canales definidos para conversar y decidir, de modo que su voz tenga consecuencias reconocibles en la organización de las tareas y en la revisión de la experiencia diaria.

La distribución de responsabilidades constituye el punto de partida. El entrenador aporta criterios técnicos y organiza las cargas dentro de su competencia profesional. El nadador comunica cómo responde al trabajo y participa en aquellas decisiones donde su perspectiva resulta pertinente. Conviene explicitar qué aspectos admiten negociación y cuáles responden a condiciones de seguridad o planificación. Una delimitación comprensible evita expectativas confusas y permite que cada intervención tenga un alcance real dentro del proceso de preparación.

La retroalimentación ofrece un ámbito especialmente concreto para ejercer esta participación. Mirmoezzi et al. (2023) estudiaron el automodelado y la retroalimentación autocontrolada en nadadores y jugadores de waterpolo. La combinación mostró resultados favorables en el desempeño de los nadadores. Este

antecedente permite considerar modalidades donde el deportista intervenga en la solicitud de información. Su alcance corresponde al aprendizaje y rendimiento evaluados, sin demostrar por sí mismo cambios generales en autonomía psicológica o compromiso deportivo sostenido.

Figura 6

Decisiones compartidas en el entrenamiento



Una aplicación consiste en permitir que el nadador solicite revisar una grabación cuando identifica una dificultad específica. Antes de observarla, puede explicar qué sintió y qué desea comprobar. Después contrasta su interpretación con las imágenes y con la orientación del entrenador. Este intercambio transforma la corrección en una indagación compartida. La posibilidad de preguntar adquiere entonces un contenido preciso y ayuda a vincular la información externa con la experiencia corporal construida durante la ejecución acuática.

La participación también necesita momentos oportunos. Durante una serie intensa, las posibilidades de argumentar son distintas de las que ofrece una conversación al terminar la sesión. Establecer espacios breves de intercambio permite recoger observaciones sin interrumpir continuamente el trabajo. El nadador puede anticipar una inquietud y retomarla después con

mayor detalle. De este modo, la escucha se integra en la dinámica del entrenamiento y deja de depender únicamente de encuentros improvisados al borde del agua.

El comportamiento del entrenador influye en la credibilidad de estos espacios. Moulds et al. (2026) observaron mejoras en el clima motivacional percibido por nadadores cuyos entrenadores participaron en una intervención formativa. Los propios entrenadores, sin embargo, no mostraron cambios equivalentes en sus autovaloraciones. Esta diferencia aconseja atender la experiencia del deportista al revisar la comunicación. Preguntar si pudo expresar una dificultad aporta información que la intención de escuchar no siempre permite conocer por sí sola.

El desacuerdo constituye una ocasión para comprobar la calidad de la participación. Un nadador puede cuestionar un ejercicio porque percibe que no comprende su utilidad o porque encuentra una dificultad inesperada. Corresponde explorar sus razones y explicar la decisión adoptada. Aunque la propuesta inicial se mantenga, una respuesta fundamentada reconoce su intervención. Cuando resulta viable introducir un ajuste, conviene mostrar cómo se incorporó su observación para que la consulta no termine convertida en un trámite.

El alcance de las decisiones compartidas debe ajustarse a la experiencia y al momento formativo. Quien comienza puede necesitar alternativas concretas y acompañamiento para explicar sus preferencias. Un nadador experimentado puede aportar análisis más elaborados sobre las respuestas al entrenamiento. Mirmoezzi et al. (2023) trabajaron con deportistas altamente entrenados, lo que delimita la transferencia de sus resultados. La participación requiere, por tanto, apoyos y oportunidades graduales para aprender a decidir con información suficiente para ello.

Participar supone también hacerse cargo de revisar las consecuencias de lo acordado. Si se elige una variante técnica entre

opciones pertinentes, conviene establecer cómo se valorará su utilidad después de probarla. El nadador aporta observaciones y el entrenador las contrasta con indicadores de ejecución. Este seguimiento evita identificar autonomía con preferencia inmediata. La decisión compartida se convierte en una hipótesis de trabajo que puede mantenerse o modificarse según lo aprendido durante su aplicación en piscina.

Consolidar esta forma de trabajo exige continuidad y coherencia entre las invitaciones a participar y las respuestas recibidas. Moulds et al. (2026) señalan que todavía es incierto si las mejoras del clima producen efectos deportivos más amplios. Desde la práctica, corresponde valorar tanto la pertinencia de las decisiones como la calidad del intercambio. La autonomía psicológica encuentra así un espacio de desarrollo cuando el nadador comprende su preparación y puede contribuir responsablemente a su construcción.

2.5. Motivación fluctuante, monotonía del entrenamiento y estrategias para prevenir el abandono deportivo

La motivación del nadador atraviesa variaciones que deben interpretarse dentro de su trayectoria y de las circunstancias cotidianas. Hay jornadas en que entrar al agua cuesta más, aunque permanezca el interés por continuar. Una disminución pasajera del entusiasmo no equivale a una decisión de abandono. El acompañamiento comienza al reconocer esta diferencia y observar si el desánimo se recupera con el descanso o se instala progresivamente en la relación con el entrenamiento y la competición.

La monotonía aparece cuando la repetición se experimenta como una sucesión indiferenciada de tareas. En natación, repetir constituye una condición del aprendizaje y la adaptación física, pero su vivencia puede cambiar según la organización del trabajo.

Si todas las sesiones parecen exigir lo mismo sin ofrecer referencias comprensibles, el esfuerzo pierde relieve. Conviene explorar qué resulta monótono para cada deportista: la estructura de las series, el entorno o la sensación de que nada cambia nunca.

Esta exploración requiere una mirada temporal. Brat et al. (2025) evaluaron dimensiones motivacionales en dos momentos separados por seis meses y registraron cambios en el interés por aprender y en el índice motivacional general. Sus resultados respaldan la conveniencia de observar la motivación como una experiencia susceptible de variación. Para el entrenador, esto implica comparar señales a lo largo del tiempo y evitar conclusiones definitivas a partir de una sesión difícil o una respuesta aislada.

El seguimiento puede apoyarse en conversaciones breves sobre las ganas de entrenar y la recuperación percibida. Interesa advertir cambios respecto del funcionamiento habitual, especialmente cuando coinciden distanciamiento del grupo y pérdida persistente de interés. Estas observaciones orientan preguntas y posibles ajustes; no constituyen por sí mismas un diagnóstico. Cuando el malestar se mantiene o afecta otras áreas de la vida, corresponde facilitar una evaluación profesional que permita comprenderlo y acordar el acompañamiento que resulte pertinente.

La recuperación merece especial atención al interpretar estas señales. Yan et al. (2026) encontraron asociaciones entre tensión psicológica, dificultades de sueño y desgaste deportivo en nadadores competitivos chinos. Su diseño transversal no permite establecer qué condición precede a otra. Aun así, invita a examinar cómo conviven el entrenamiento y las oportunidades reales de descanso. Un descenso motivacional puede requerir revisar horarios y demandas acumuladas antes de atribuirlo exclusivamente a una falta de disposición del deportista.

Frente a la monotonía, una estrategia aplicada consiste en introducir variaciones que conserven el propósito de la sesión. Cambiar la organización de una tarea o alternar formatos individuales y cooperativos puede renovar la atención. La pertinencia depende del momento de preparación y de las necesidades técnicas. Después conviene preguntar cómo se vivió el cambio. Así, la variedad se incorpora con criterio y permite comprobar si modifica aquello que el nadador estaba experimentando como repetitivo diariamente.

También es necesario revisar las exigencias que se acumulan fuera de la piscina. Los estudios y las responsabilidades familiares pueden reducir el margen disponible para recuperarse. Yan et al. (2026) identificaron la tensión psicológica como la variable con mayor contribución estadística al desgaste en su modelo. Este resultado orienta la atención hacia la carga vivida, sin demostrar causalidad. Una intervención pertinente necesita comprender el conjunto de demandas antes de añadir nuevas obligaciones al deportista cansado.

La prevención del abandono requiere responder pronto a las dificultades prácticas que hacen costosa la participación. Un horario incompatible o desplazamientos prolongados pueden volver insostenible una rutina antes satisfactoria. Como propuesta organizativa, conviene explorar ajustes temporales y modalidades de participación compatibles con las circunstancias presentes. Brat et al. (2025) sitúan la continuidad deportiva dentro de una interacción de factores físicos y psicosociales. Esta perspectiva ayuda a evitar explicaciones centradas únicamente en la voluntad del nadador.

Cuando aparece el deseo de retirarse, escuchar sus razones permite distinguir entre agotamiento circunstancial y una reconsideración más profunda de la trayectoria. La conversación necesita admitir dudas sin convertirlas en deslealtad. Puede ser oportuno acordar una pausa o reducir temporalmente la

participación, con una revisión posterior que no presuponga el regreso. Estas alternativas requieren valoración individual. Su propósito es ofrecer condiciones para decidir con mayor claridad y evitar que el malestar quede silenciado por presión.

Prevenir el abandono supone cuidar las condiciones que permiten una relación sostenible con la natación. La evaluación de los ajustes debe considerar la recuperación del interés y la evolución del malestar, además de la asistencia. Continuar admite ritmos distintos durante una trayectoria. Si el nadador decide cerrar una etapa, acompañarlo también forma parte de una práctica responsable. El compromiso deportivo conserva su sentido cuando puede sostenerse con bienestar y revisarse ante cambios de la vida.

2.6. Influencia del entrenador, la familia y el entorno social en la consolidación del compromiso deportivo

El compromiso con la natación se consolida dentro de una red de relaciones que acompaña las exigencias de entrenar y competir. El entrenador, la familia y los compañeros intervienen desde posiciones diferentes, aunque sus mensajes convergen en la experiencia del nadador. Una palabra después de competir o una ayuda para llegar a la piscina pueden adquirir significado duradero. Comprender esta dimensión relacional permite examinar cómo el entorno convierte la participación en una posibilidad cotidiana sostenible.

El entrenador ocupa una posición relevante porque articula las exigencias deportivas con el trato que recibe cada integrante del equipo. Su influencia se expresa también al advertir una ausencia y mantener criterios consistentes de atención. López-Hernández et al. (2025) registraron mejores valoraciones del factor entrenador tras un programa psicosocial. Este resultado se refiere a percepciones de los nadadores y permite considerar la relación pedagógica como un ámbito susceptible de mejora mediante un trabajo organizado sostenido.

La familia aporta una continuidad que suele extenderse más allá del horario deportivo. Organizar desplazamientos y ofrecer compañía son formas de apoyo que hacen viable la preparación. Su valor depende también del significado que adquieren para quien las recibe. Recordar constantemente los sacrificios realizados puede transformar la ayuda en una deuda emocional. Un acompañamiento cuidadoso reconoce los esfuerzos familiares sin exigir que cada competición los compense mediante una marca o un puesto determinado al finalizar.

Después de una prueba, el encuentro familiar puede ofrecer un espacio para elaborar lo vivido. Escuchar antes de interpretar permite conocer qué resultó significativo para el nadador. López-Hernández et al. (2025) observaron cambios favorables en la valoración del factor familia dentro de su programa de intervención. Como aplicación, conviene conversar sobre las formas de acompañamiento que cada deportista aprecia y revisar aquellas respuestas que añaden tensión en momentos donde necesita comprensión y una cercanía sincera.

La coordinación entre familia y entrenador evita que el nadador deba resolver mensajes incompatibles. Si recibe indicaciones técnicas contradictorias o expectativas divergentes sobre su participación, puede quedar situado entre lealtades difíciles de conciliar. Resulta pertinente acordar canales de comunicación y conversar directamente sobre las discrepancias. El deportista necesita conocer los acuerdos que afectan su experiencia. Esta coordinación requiere ajustar el grado de participación familiar a la edad y a las responsabilidades que asume cada persona.

Los compañeros aportan una forma de reconocimiento vinculada con experiencias compartidas. Conocen el esfuerzo de una serie difícil y pueden advertir cambios que pasan inadvertidos fuera del grupo. Belalcázar et al. (2026) describieron relatos de nadadores máster colombianos donde la camaradería y el respeto

se relacionaban con el compromiso. Sus hallazgos cualitativos muestran cómo la convivencia adquiere significado para los participantes, sin establecer efectos causales ni representar necesariamente las experiencias de otras edades y contextos.

La pertenencia se construye mediante prácticas pequeñas que revelan quién tiene un lugar reconocido. Saludar a quienes llegan y facilitar la incorporación de nuevos integrantes ayuda a establecer vínculos. También importa observar cómo se responde a las diferencias de nivel o trayectoria. Un equipo puede compartir instalaciones y conservar distancias que dificultan la integración. Como propuesta práctica, conviene promover encuentros donde cada nadador encuentre oportunidades de contribuir y ser reconocido dentro de la vida colectiva.

Esta vida colectiva puede extenderse fuera de la piscina. Belalcazar et al. (2026) identificaron celebraciones e integración intergeneracional entre las características comunitarias narradas por sus participantes. Las relaciones descritas acompañaban experiencias de pertenencia y reconocimiento que trascendían el entrenamiento. Este aporte invita a considerar encuentros sociales accesibles y voluntarios. Su pertinencia requiere atender diferencias de disponibilidad y recursos, para que participar en actividades complementarias no se convierta en una condición implícita de aceptación del grupo.

El entorno institucional sostiene o limita estas posibilidades mediante decisiones sobre instalaciones y recursos. López-Hernández et al. (2025) registraron mejoras en la valoración del entorno deportivo después de una intervención dirigida a distintos agentes. Esto permite incorporar la organización al análisis del apoyo percibido. En términos aplicados, corresponde revisar si los servicios y la información llegan a todos, especialmente cuando existen barreras económicas o familiares que dificultan aprovechar las oportunidades disponibles dentro del propio club.

Tabla 2

Dimensiones motivacionales y orientaciones para fortalecer el compromiso con la natación

Dimensión	Orientaciones para la práctica
Motivación intrínseca y autodeterminación	Favorecer el disfrute del aprendizaje y la comprensión del propósito del entrenamiento. Acompañar la construcción de razones personales para continuar nadando.
Metas de dominio y rendimiento	Articular la mejora personal con las aspiraciones competitivas. Valorar la ejecución técnica y el aprendizaje junto con las marcas y posiciones alcanzadas.
Objetivos progresivos y autorrefuerzo	Organizar avances graduales mediante indicadores observables y revisiones periódicas. Promover el reconocimiento personal de conductas concretas sin condicionar la valoración individual al resultado.
Autonomía psicológica y participación	Incorporar la perspectiva del nadador en decisiones pertinentes. Definir responsabilidades y ofrecer oportunidades para solicitar retroalimentación y evaluar los acuerdos de entrenamiento.
Fluctuaciones motivacionales y prevención del abandono	Observar cambios persistentes en el interés y la recuperación. Revisar las demandas acumuladas e introducir variaciones pertinentes. Ofrecer acompañamiento ante dificultades para continuar.
Entrenador, familia y entorno social	Coordinar formas de apoyo que respeten las necesidades del nadador. Fortalecer relaciones de confianza y pertenencia. Facilitar condiciones materiales y organizativas para participar.

Nota. Elaboración propia a partir de los contenidos del capítulo. Las orientaciones requieren adaptación a la edad y trayectoria del nadador, así como a sus condiciones de participación.

Consolidar el compromiso deportivo requiere una red capaz de acompañar sin absorber la vida del nadador. Cada agente aporta recursos distintos y necesita reconocer el alcance de su influencia. La coordinación adquiere sentido cuando mejora la experiencia de quien entrena y permite sostener vínculos respetuosos durante los cambios de trayectoria. Así, la natación puede convertirse en un proyecto compartido cuyo valor se expresa tanto en la participación como en las relaciones construidas alrededor del agua.

Capítulo III

Autoconfianza, autoeficacia y seguridad psicológica en el medio acuático

En la natación, la preparación psicológica se hace visible en momentos que a menudo transcurren en silencio. Un nadador espera junto al bloque de salida y otro regresa al borde de la piscina después de una prueba difícil. Ambos necesitan interpretar lo que sienten y reconocer los recursos disponibles para continuar. Entre esas experiencias se sitúan la autoconfianza, la autoeficacia y la seguridad psicológica: dimensiones relacionadas que permiten comprender cómo se construye una participación deportiva exigente y sostenible.

Aunque suelen emplearse como términos próximos, cada una de estas dimensiones ilumina una parte diferente de la experiencia. La autoconfianza alude a la seguridad con que se afrontan las demandas deportivas. La autoeficacia se refiere a las creencias sobre la capacidad de realizar acciones específicas. Por su parte, la seguridad psicológica remite a las condiciones relacionales que permiten preguntar, expresar dificultades y participar sin temor a la humillación. Distinguir las ayuda a orientar el acompañamiento con mayor precisión.

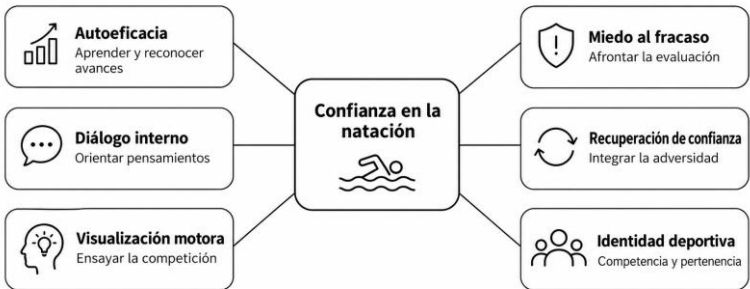
Estas experiencias se desarrollan dentro de una práctica corporal que ofrece referencias particulares. El agua modifica las sensaciones de apoyo y limita los intercambios verbales durante la ejecución. A ello se añaden la exposición del rendimiento y la precisión del cronómetro. Sin embargo, ninguna marca explica por sí sola cómo vive el nadador su preparación. Para comprender esa experiencia es necesario atender a los significados que atribuye a sus avances y a las relaciones que acompañan su trayectoria.

La confianza encuentra parte de su sustento en aquello que el deportista aprende a reconocer como posible. Importa la ejecución lograda y también la interpretación que permite incorporarla a su experiencia. Desde una perspectiva educativa, Alawamleh et al. (2026) observaron mejoras de autoconfianza y concentración después de un programa con herramientas auxiliares en universitarias principiantes. Aunque el diseño impide atribuir

causalidad, sus resultados invitan a considerar cómo las condiciones de enseñanza participan en la disposición psicológica para aprender.

Ahora bien, sentirse preparado también depende de la manera en que se organiza la experiencia interna. Las palabras y las representaciones del movimiento pueden acompañar la actuación o introducir exigencias difíciles de sostener. Galanis et al. (2022) encontraron mayor autoconfianza y menor ansiedad cognitiva precompetitiva tras una intervención de diálogo interno con nadadores jóvenes. Este antecedente permite situar la preparación mental como un aprendizaje que requiere continuidad y adaptación a las necesidades del deportista.

Figura 7
Bases de la confianza acuática



La competición introduce, además, una incertidumbre que ninguna preparación elimina por completo. El nadador puede llegar bien entrenado y experimentar inquietud ante una prueba significativa. Zhou et al. (2024) observaron variaciones de ansiedad competitiva a lo largo de distintas fases de preparación en integrantes de la selección china. Sus hallazgos recuerdan que la experiencia internacional no vuelve invariable la respuesta

emocional. Acompañar exige comprender el momento y las demandas que adquieren relevancia para cada persona.

En ese contexto, la mirada externa puede ofrecer orientación y reconocimiento, pero también convertirse en una fuente de amenaza. Las expectativas familiares y las decisiones del entrenador forman parte del mundo cotidiano del nadador. Su significado depende de cómo se comunican y de las posibilidades de diálogo que permanecen abiertas. Por ello, la responsabilidad de fortalecer la confianza alcanza al entorno. Resulta difícil sostener una seguridad personal estable cuando expresar dudas compromete la pertenencia o provoca descalificaciones.

La dimensión relacional encuentra respaldo en el estudio de Chen et al. (2025), quienes identificaron asociaciones entre apoyo de pares, autoeficacia y fortaleza mental en nadadores adolescentes. El carácter transversal de la investigación impide establecer causalidad, aunque permite reconocer la importancia de estudiar estas dimensiones conjuntamente. La experiencia deportiva se construye entre personas. Un compañero puede ayudar a interpretar una dificultad y ampliar las referencias desde las cuales el nadador comprende sus posibilidades de participación.

Esta comprensión adquiere especial relevancia cuando los resultados contradicen las expectativas. La decepción puede alterar temporalmente la seguridad y abrir preguntas sobre el futuro deportivo. Murdoch et al. (2024) mostraron que distintas perspectivas de reflexión ofrecían aportaciones para comprender experiencias estresantes en nadadores competitivos. Desde ese horizonte, recuperar confianza implica elaborar lo ocurrido y encontrar una orientación para continuar. También requiere preservar una identidad suficientemente amplia para que una actuación adversa no absorba toda la valoración personal.

A lo largo del capítulo se examinará cómo articular estos procesos dentro de un acompañamiento sensible a las diferencias

de edad, experiencia y nivel competitivo. El recorrido conectará los aprendizajes cotidianos con la preparación para competir y con las transiciones que ponen a prueba la seguridad personal. Su propósito es ofrecer criterios para intervenir con rigor y cercanía. Fortalecer al nadador supone ayudarlo a reconocer capacidades, ejercer decisiones y construir una relación significativa con su práctica deportiva.

3.1. Construcción de la autoeficacia deportiva a partir de experiencias de dominio y aprendizaje técnico

La autoeficacia deportiva se construye cuando el nadador reconoce que puede resolver exigencias concretas mediante acciones que comprende y consigue repetir. En el agua, esta convicción adquiere una expresión precisa: sostener la alineación corporal, coordinar la respiración o completar un viraje con control. Cada adquisición ofrece una evidencia personal de capacidad real. Su valor psicológico depende de cómo se interpreta el progreso y de la posibilidad de relacionarlo con decisiones propias durante la práctica cotidiana.

Las experiencias de dominio requieren desafíos ajustados al nivel de aprendizaje. Una tarea demasiado sencilla aporta escasa información sobre las posibilidades de mejora; otra desproporcionada puede convertir la práctica en una sucesión de intentos frustrados. Conviene establecer metas próximas que permitan apreciar cambios específicos. Por ejemplo, mantener una espiración continua durante un recorrido breve ofrece un criterio verificable de avance concreto y prepara al nadador para integrar después esa habilidad en distancias progresivamente más exigentes.

El aprendizaje técnico cobra profundidad cuando el deportista identifica qué hizo para mejorar. Completar una serie resulta más formativo si puede reconocer el ajuste que facilitó su ejecución. La posición de la cabeza o el momento del agarre dejan

entonces de ser instrucciones ajenas y se convierten en recursos disponibles. Así, la experiencia favorable adquiere una explicación reproducible: el resultado guarda relación con una acción deliberada que podrá ensayarse nuevamente bajo condiciones de práctica semejantes.

La observación de ejecuciones propias puede facilitar ese reconocimiento. Mirmoezzi et al. (2023) encontraron mejoras en el rendimiento mediante automodelado y retroalimentación autocontrolada, con resultados favorables para su combinación en nadadores. Desde una perspectiva aplicada, revisar una secuencia donde el movimiento se realiza adecuadamente permite localizar referencias concretas para practicar. Esta propuesta debe distinguirse de una demostración directa sobre autoeficacia, pues mejorar el desempeño y modificar las creencias personales constituyen resultados diferentes que requieren evaluación.

Para que esa información resulte aprovechable, la devolución del entrenador necesita señalar relaciones claras entre ejecución y efecto. Decir que una entrada de la mano favoreció la continuidad del desplazamiento orienta mejor que una aprobación general. También importa escuchar la percepción del nadador antes de introducir correcciones. Ese intercambio permite contrastar sensaciones con observaciones y seleccionar un ajuste prioritario. La precisión pedagógica ayuda así a transformar cada intento en conocimiento útil sobre las propias capacidades.

El error también participa en la construcción del dominio cuando permite reconocer una dificultad delimitada. Perder coordinación al aumentar la velocidad puede indicar que una habilidad todavía necesita estabilizarse. Interpretarlo exige revisar las condiciones de ejecución y recuperar una variante accesible de la tarea. Después será posible elevar nuevamente la exigencia. Esta secuencia evita atribuciones globales de incapacidad y ofrece una experiencia especialmente significativa: comprobar que el

movimiento puede reorganizarse mediante ajustes comprensibles y práctica.

Aunque el dominio tiene un componente personal, su interpretación ocurre dentro de un entorno compartido. Chen et al. (2025) identificaron asociaciones entre apoyo de pares, autoeficacia y fortaleza mental en nadadores adolescentes. Su diseño transversal impide establecer causalidad. Para la enseñanza técnica, estos hallazgos invitan a considerar intercambios donde los compañeros ayuden a reconocer avances observables. El comentario adquiere utilidad cuando remite a una ejecución concreta y permite al deportista comprender mejor su propio aprendizaje.

Una vez consolidada una habilidad, conviene explorar su estabilidad mediante variaciones graduales. Ejecutar un viraje correctamente en condiciones habituales constituye un primer logro; conservar sus componentes esenciales con otro ritmo de aproximación amplía la evidencia de dominio. La transferencia requiere tiempo y observación cuidadosa. Si aparecen dificultades, corresponde precisar qué elemento necesita adaptación. Así se desarrolla una expectativa de capacidad situada que reconoce las demandas de cada tarea y admite márgenes razonables de incertidumbre técnica.

El registro del progreso ayuda a integrar experiencias que podrían pasar inadvertidas entre tantas repeticiones. Pueden anotarse indicadores sencillos sobre coordinación, regularidad del gesto o recuperación de una ejecución después de una corrección. Conviene acompañarlos con una breve explicación del nadador acerca de lo aprendido. Esta memoria de trabajo permite revisar avances sin depender exclusivamente del cronómetro. Además, ofrece referencias para decidir cuándo aumentar la dificultad y cuándo dedicar nuevas sesiones a consolidar una adquisición.

La construcción de autoeficacia mediante el aprendizaje técnico exige, por tanto, una continuidad entre hacer, comprender

y volver a intentar. Las tareas graduadas aportan oportunidades de dominio; la observación y el diálogo ayudan a reconocerlas. Con el tiempo, el nadador reúne argumentos para afrontar nuevas exigencias. Su expectativa de eficacia se sostiene en una historia de soluciones ensayadas y aprendizajes disponibles. Desde esa base puede avanzar hacia desafíos mayores con criterios para orientar su preparación.

3.2. Diálogo interno estratégico y modificación de creencias limitantes relacionadas con el rendimiento

Entre la experiencia de nadar y la valoración del rendimiento interviene un lenguaje íntimo que organiza expectativas y orienta respuestas. Una misma dificultad puede interpretarse como una exigencia abordable o como confirmación de una supuesta incapacidad. El diálogo interno estratégico permite trabajar sobre esa interpretación mediante expresiones deliberadas y vinculadas con la tarea. Su propósito consiste en ofrecer al nadador una manera más precisa de acompañarse cuando la exigencia deportiva pone a prueba sus recursos.

El primer paso requiere escuchar qué se dice el deportista en momentos específicos. Antes de la salida pueden aparecer anticipaciones de fracaso; durante la prueba surgen reproches o comparaciones que desplazan la atención. Conviene reconstruir esas expresiones después del entrenamiento mediante preguntas breves y abiertas. Interesa reconocer cuándo aparecen y qué consecuencias tienen. Una frase aparentemente motivadora puede convertirse en presión si exige perfección o presenta cualquier error como una amenaza para el valor personal.

La utilidad de intervenir sobre este lenguaje cuenta con evidencia en natación. Galanis et al. (2022) observaron menor ansiedad cognitiva precompetitiva y mayor autoconfianza después de una intervención de ocho semanas con nadadores jóvenes. Los resultados respaldan la preparación sistemática del diálogo interno

para situaciones competitivas. Sin embargo, no permiten asumir que cualquier frase producirá beneficios equivalentes. La selección de expresiones necesita responder a las dificultades del nadador y al momento en que serán utilizadas.

Identificar una creencia limitante exige ir más allá de la frase ocasional. Expresiones como «siempre termino mal» pueden condensar una interpretación rígida construida alrededor de algunas actuaciones difíciles. Para revisarla conviene distinguir hechos, predicciones y juicios personales. Haber perdido velocidad en una carrera describe un acontecimiento; considerarse incapaz de cerrar cualquier prueba extiende esa experiencia hacia el futuro. Esta diferencia abre un espacio de reflexión donde la conclusión inicial puede examinarse sin descalificar lo vivido.

Figura 8

Pensamientos que orientan el rendimiento



La reformulación resulta más creíble cuando conserva contacto con la experiencia. Frente a «no soporto el último largo» puede proponerse «cuando aparezca el cansancio, atenderé a mi ritmo». La nueva expresión reconoce una dificultad y señala una respuesta disponible. No necesita prometer victoria ni eliminar toda duda. Su fuerza reside en sustituir una sentencia cerrada por una orientación practicable. Así, el nadador empieza a hablarse

desde posibilidades concretas que admiten esfuerzo y también ajustes posteriores.

Las palabras elegidas deben cumplir una función reconocible. Una clave como «largo y fluido» puede recordar una intención de movimiento; «sigue aquí» puede ayudar a recuperar la atención después de una distracción. Estos ejemplos requieren adaptación personal y ensayo. Acumular instrucciones durante la prueba puede volver confuso el mensaje. Conviene seleccionar pocas expresiones y situarlas en momentos definidos para que acompañen la ejecución sin convertir cada brazada en una evaluación constante del desempeño deportivo propio.

El lenguaje del grupo también merece atención porque ofrece expresiones que el nadador puede incorporar a su valoración personal. Chen et al. (2025) encontraron relaciones entre apoyo de pares, autoeficacia y fortaleza mental en adolescentes. Este estudio no evaluó una intervención de diálogo interno. Como implicación práctica, cabe revisar qué mensajes circulan entre compañeros y favorecer comentarios específicos sobre las posibilidades de respuesta, evitando etiquetas que conviertan un resultado desfavorable en una identidad deportiva permanente.

La preparación requiere ensayar las claves antes de necesitarlas en competición. El trabajo de Galanis et al. (2022) incluyó educación y práctica del diálogo interno durante ocho semanas entre dos encuentros competitivos. Esta organización respalda su incorporación sostenida al entrenamiento. En la aplicación cotidiana pueden elegirse situaciones que despierten pensamientos habituales y probar respuestas alternativas. Después conviene valorar si la expresión ayudó a recuperar una intención útil o si necesita cambios para resultar más pertinente.

Modificar creencias limitantes supone aceptar que algunas reaparecerán bajo presión. Su retorno no invalida el trabajo realizado. El nadador puede reconocer el pensamiento y regresar a

una clave ensayada sin dedicar la carrera a discutir consigo mismo. La revisión más detenida corresponde a otro momento. Tras la prueba será posible contrastar lo anticipado con lo ocurrido y precisar qué interpretación merece actualizarse. De esta manera se evita exigir un control absoluto sobre la actividad mental.

El seguimiento debe atender a la utilidad del lenguaje y a su flexibilidad. Importa saber si el nadador identifica antes una generalización, encuentra una respuesta pertinente y conserva capacidad para decidir durante la prueba. El cronómetro aporta información, pero no resume estos cambios. Con práctica reflexiva, las palabras pueden dejar de reforzar límites asumidos y convertirse en apoyos para actuar. Así se configura una relación más exigente y comprensiva con el propio rendimiento en competición.

3.3. Visualización motora y ensayo mental de salidas, virajes y patrones de ejecución competitiva

La visualización motora permite preparar una acción mediante la representación deliberada de sus componentes perceptivos y corporales. En natación, imaginar implica reconstruir cómo se organiza el movimiento dentro de una situación reconocible. La presión del apoyo, el deslizamiento y la orientación bajo el agua forman parte de esa experiencia. Este ensayo ofrece un espacio para anticipar secuencias competitivas y familiarizarse con sus demandas antes de ejecutarlas, manteniendo una relación estrecha con la práctica física habitual.

La calidad del ensayo depende de que la escena resulte comprensible para quien la imagina. Conviene comenzar con una acción conocida y explorar las sensaciones que el nadador consigue evocar. Algunas personas reconstruyen mejor el movimiento desde su propia perspectiva; otras necesitan observarlo mentalmente desde fuera. Ambas posibilidades pueden ensayarse según el objetivo. La nitidez visual constituye solo una dimensión: también

interesa reconocer el ritmo, la dirección y la sensación de continuidad de la acción.

Lin et al. (2021) estudiaron la imaginería en nadadores con aletas mediante un enfoque mixto basado en encuestas y consultas a expertos. Sus resultados sugieren posibilidades para la preparación técnica y estratégica, aunque no garantizan ejecuciones libres de errores. La especificidad de esta modalidad aconseja prudencia al trasladar las conclusiones a otras pruebas acuáticas. Como orientación aplicada, interesa construir escenas ajustadas al gesto competitivo y revisar si representan con fidelidad las exigencias del deportista concreto.

En las salidas, el ensayo puede organizarse alrededor de una secuencia breve que comienza con la colocación y culmina al establecer el nado. El deportista reconstruye la disposición corporal, percibe la señal e imagina la transición entre impulso y entrada. Después integra la trayectoria subacuática y la salida a superficie conforme a su preparación. Conviene conservar un orden reconocible y evitar aceleraciones imaginarias que deformen el gesto. La escena necesita parecer ejecutable desde el comienzo.

El viraje exige representar una transición donde la aproximación modifica rápidamente las referencias espaciales. Puede imaginarse el reconocimiento de la pared, la reorganización corporal y el apoyo antes de continuar con el impulso. Interesa prestar atención al enlace entre fases, pues una imagen fragmentada puede perder la continuidad buscada. La selección de detalles depende del estilo y del reglamento aplicable. Tras practicar en el agua, el ensayo mental puede actualizarse incorporando las sensaciones recién experimentadas.

Al ampliar el ensayo hacia una prueba completa, conviene representar patrones de ejecución y cambios de demanda. El nadador anticipa cómo organiza el inicio, sostiene el ritmo previsto y aborda el tramo final. La escena incorpora esfuerzo creciente sin

transformar el cansancio en una interrupción inevitable. También puede incluir la percepción de otros competidores cuando resulte pertinente. El objetivo consiste en mantener una secuencia propia y flexible que conserve coherencia ante variaciones previsibles del contexto.

La combinación de imaginería y respiración presenta resultados psicológicos prometedores. Gozlukaya Girginer et al. (2026) observaron mejoras en fortaleza mental y coherencia cardíaca tras diez semanas de intervención con nadadores adolescentes. Sin embargo, la evolución del rendimiento no mostró una ventaja estadísticamente significativa atribuible al programa frente al control. Además, participaron diecinueve deportistas. Estos datos aconsejan diferenciar los cambios psicológicos de la mejora cronométrica y considerar que el diseño combinado impide aislar efectos de visualización.

El ensayo puede contemplar alteraciones y respuestas viables para recuperar la secuencia prevista. Imaginar una aproximación incómoda al viraje permite explorar cómo reorganizar la atención hacia el siguiente componente ejecutable. La dificultad debe conservar proporción con la experiencia del nadador. Lin et al. (2021) advierten que los factores personales y ambientales siguen acompañando la actuación pese al entrenamiento imaginado. Por ello, preparar alternativas aporta una orientación más realista que representar únicamente carreras perfectas e invariables.

La incorporación requiere sesiones breves cuyo contenido responda a una necesidad identificada. Antes del trabajo acuático puede anticiparse una secuencia; después resulta útil contrastarla con las sensaciones de la ejecución. El entrenador ayuda a depurar detalles técnicos y el nadador describe qué partes logró representar. Si una imagen resulta confusa, conviene simplificarla antes de aumentar su duración. Esta revisión compartida mantiene el ensayo

conectado con la experiencia y evita repetir representaciones poco ajustadas al movimiento.

Evaluar la visualización exige observar su claridad, su correspondencia temporal y su utilidad durante la preparación competitiva. También interesa conocer si el nadador puede modificar una escena cuando cambian las demandas. La práctica adquiere sentido cuando facilita anticipar acciones sin imponer una vigilancia excesiva del gesto. Con continuidad, salidas y virajes se integran en una representación organizada de la prueba. Esa familiaridad permite afrontar la competición con referencias disponibles y expectativas ajustadas sobre la ejecución.

3.4. Gestión del miedo al fracaso y de la evaluación externa en nadadores de diferentes niveles

El miedo al fracaso adquiere fuerza cuando el resultado deportivo parece decidir algo más que una posición o una marca. Para algunos nadadores está en juego la aceptación del entrenador; para otros, la pertenencia al equipo o el reconocimiento familiar. Comprender ese significado permite situar la intervención. La preocupación merece escucharse antes de intentar reducirla, pues competir bajo evaluación implica afrontar consecuencias reales y también anticipaciones que pueden ampliar desmesuradamente el alcance de un resultado.

Conviene distinguir el deseo de rendir bien del temor a quedar descalificado como persona. La decepción por una actuación forma parte de la experiencia competitiva. El problema aparece cuando cualquier distancia respecto de lo esperado se interpreta como vergüenza, rechazo o pérdida definitiva de oportunidades. Preguntar qué cree que ocurrirá si falla ayuda a precisar la amenaza. Así pueden diferenciarse las exigencias efectivas del entorno y las conclusiones que el deportista anticipa sin suficiente información.

En la iniciación, la evaluación puede vivirse como una exposición frente a compañeros y adultos significativos. Un error visible o llegar después que otros adquiere entonces una importancia difícil de relativizar. La intervención puede comenzar aclarando qué se observará y cómo se comentará la participación. También conviene ofrecer oportunidades graduales de competir sin comparaciones humillantes. Estas orientaciones pedagógicas requieren adaptación individual y no deben presentarse como resultados demostrados en investigaciones realizadas exclusivamente con nadadores expertos.

Figura 9

Afrontamiento de la presión competitiva



Durante la formación competitiva aumentan las clasificaciones y las decisiones sobre participación en pruebas. La incertidumbre puede crecer si los criterios de selección parecen cambiantes o permanecen implícitos. Resulta útil acordar indicadores comprensibles y explicar quién tomará cada decisión. El nadador necesita saber qué aspectos puede preparar y cuáles dependen de circunstancias externas. Esta claridad permite discutir un resultado con argumentos y reduce el espacio que ocupan las interpretaciones sobre preferencias personales o castigos encubiertos.

La experiencia internacional tampoco elimina la vulnerabilidad ante la competición. Zhou et al. (2024) observaron variaciones de ansiedad competitiva durante distintas fases de preparación en veinte integrantes de la selección china. Sus hallazgos respaldan una atención ajustada al momento deportivo, aunque no equivalen a medir directamente miedo al fracaso. En el alto rendimiento conviene explorar además el significado de las convocatorias y expectativas públicas para comprender qué consecuencias atribuye cada nadador a una actuación insuficiente.

La evaluación externa necesita un encuadre que preserve la posibilidad de rendir cuentas sin convertir el análisis en una descalificación. Después de competir conviene permitir una recuperación y acordar cuándo revisar lo ocurrido. El entrenador puede describir hechos, escuchar la valoración del nadador y formular decisiones concretas. La conversación pierde utilidad cuando atribuye intenciones o juzga el carácter. Una actuación requiere explicaciones contextualizadas que incluyan preparación, condiciones de competición y demandas específicas de la prueba.

La valoración posterior tampoco depende del puesto obtenido. López-Hernández et al. (2026) encontraron que la autoconfianza precompetitiva y la fatiga percibida predecían estadísticamente la satisfacción posterior en nadadores entrenados. La ansiedad no aportó una contribución independiente a esa satisfacción al considerar ambas variables. Este hallazgo invita a escuchar cómo llega el deportista a competir. Atribuir una experiencia insatisfactoria exclusivamente al miedo puede ocultar cansancio acumulado y otros aspectos relevantes de su preparación para esa prueba.

Las familias y los compañeros participan en el significado que adquiere la evaluación. Conviene acordar formas de acompañamiento que permitan preguntar por la experiencia antes de exigir explicaciones sobre la marca. Esto no impide reconocer responsabilidades ni conversar sobre objetivos. Ayuda a mantener

una relación donde el afecto y la pertenencia no parezcan depender del podio. En nadadores adultos también importa negociar límites frente a comentarios públicos y comparaciones que prolongan innecesariamente el examen competitivo.

Cuando el temor conduce a evitar pruebas o elegir siempre situaciones poco exigentes, puede plantearse una participación gradual con objetivos acordados. El propósito es ampliar la capacidad de competir aceptando incertidumbre y evaluación. La progresión necesita considerar el momento de preparación: Zhou et al. (2024) destacan la variabilidad temporal de la ansiedad en nadadores de élite. Su estudio orienta esa atención contextual, pero no demuestra la eficacia de un programa específico para afrontar el fracaso.

Gestionar este miedo requiere evaluar cómo cambia la relación del nadador con la exposición competitiva. Importa observar si puede participar, solicitar aclaraciones y analizar una actuación sin reducir su identidad al resultado. Las diferencias de nivel orientan las preguntas, aunque no sustituyen la escucha individual. Un entorno exigente y respetuoso permite reconocer consecuencias deportivas mientras conserva abiertas las posibilidades de desarrollo. Así, la evaluación puede integrarse en la trayectoria sin convertirse en una amenaza permanente.

3.5. Confianza competitiva y recuperación de la seguridad personal después de resultados adversos

Después de un resultado adverso, la confianza competitiva puede volverse frágil incluso cuando la preparación conserva su calidad. El nadador regresa al entrenamiento con preguntas sobre lo ocurrido y sobre aquello que todavía puede esperar de sí mismo. Recuperar seguridad exige integrar esa experiencia en la trayectoria sin permitir que ocupe todo su horizonte. El proceso comienza al reconocer la decepción y sostener una disposición para

comprenderla, antes de exigir certezas sobre la próxima competición.

Las primeras horas requieren sensibilidad para distinguir disponibilidad emocional y necesidad de explicaciones. Algunos nadadores desean hablar enseguida; otros necesitan silencio y compañía antes de revisar la carrera. Respetar ese ritmo permite que el análisis encuentre una escucha posible. Conviene evitar balances definitivos mientras predominan el agotamiento y la frustración. Una presencia serena puede ofrecer continuidad en un momento de desconcierto y recordar que la relación de apoyo permanece disponible después de una actuación difícil.

La reflexión posterior puede adoptar perspectivas diferentes según lo que necesite comprenderse. Murdoch et al. (2024) analizaron relatos de nadadores que revisaron experiencias estresantes desde posiciones distanciadas o inmersas. Ambas condiciones ofrecieron indicios de reinterpretación y comprensión del afrontamiento. Estos resultados cualitativos invitan a evitar una receta única. Tomar distancia puede ampliar la lectura del acontecimiento, mientras atender a la experiencia vivida ayuda a reconocer respuestas emocionales que merecen ser comprendidas antes de continuar compitiendo.

Una revisión útil reconstruye la actuación con suficiente detalle para separar sus distintos componentes. Puede haber decisiones acertadas dentro de una carrera insatisfactoria y dificultades que comenzaron antes de entrar al agua. Precisar esa secuencia permite formular explicaciones proporcionadas. También importa reconocer qué información falta. Cuando el análisis admite incertidumbre, el nadador dispone de una interpretación revisable y evita convertir una impresión inicial en una conclusión definitiva sobre su capacidad para responder en futuras competiciones.

La distancia reflexiva puede explorarse preguntando qué observaría un entrenador respetuoso al contemplar aquella carrera. Ese cambio de posición permite considerar circunstancias que la decepción había dejado fuera. Murdoch et al. (2024) encontraron aportaciones distintas según la perspectiva utilizada y el contenido emocional de los relatos. Su investigación no demuestra recuperación de confianza tras derrotas específicas. Ofrece, más bien, elementos para ajustar la reflexión al deportista y valorar cuándo acercarse a la experiencia o distanciarse.

Comprender lo ocurrido necesita traducirse en decisiones limitadas y realizables. Elegir uno o dos aspectos prioritarios permite recuperar dirección sin convertir el entrenamiento en una reparación interminable de la carrera anterior. El nadador puede participar en esa elección y acordar cómo reconocer avances. Conviene reservar también espacios para ejecutar habilidades habituales sin examinarlas constantemente. La seguridad empieza a reorganizarse cuando el trabajo cotidiano vuelve a tener un propósito que excede la necesidad de compensar inmediatamente.

El regreso competitivo puede apoyarse en recursos psicológicos previamente practicados. Galanis et al. (2022) observaron mayor autoconfianza y menor ansiedad cognitiva precompetitiva después de una intervención de diálogo interno en nadadores jóvenes. Aunque no estudiaron específicamente la recuperación posterior a resultados adversos, sus hallazgos respaldan preparar el lenguaje utilizado antes de competir. En esta etapa interesa recuperar expresiones familiares que orienten la actuación y resulten creíbles, evitando imponer entusiasmo cuando el deportista todavía experimenta dudas.

Elegir la siguiente competición requiere considerar preparación, calendario y significado personal del retorno. Una prueba próxima puede ofrecer continuidad o convertirse en una exigencia precipitada de demostrar recuperación. Conviene conversar sobre qué espera obtener el nadador y qué indicará una

participación útil. El resultado seguirá importando, pero puede acompañarse de criterios sobre decisiones y disposición competitiva. Así, volver a competir constituye una oportunidad de actualizar expectativas sin exigir que una sola carrera resuelva toda inseguridad.

Cuando se acumulan actuaciones desfavorables, resulta necesario ampliar la revisión hacia el conjunto de la preparación y las condiciones de vida. Insistir únicamente en recuperar confianza puede dejar sin explorar desajustes de carga, recuperación o expectativas. También importa observar si el nadador sigue encontrando sentido en su participación. El acompañamiento debe permitir expresar cansancio y desacuerdo. Recuperar seguridad incluye conservar capacidad de decisión y solicitar cambios cuando la continuidad del proceso requiere una orientación diferente.

La recuperación se reconoce cuando el nadador vuelve a comprometerse con una prueba sin necesitar garantías de éxito. Puede recordar lo ocurrido, reconocer sus efectos y actuar con referencias suficientes para el presente. Esta confianza admite vulnerabilidad y conserva apertura para revisar decisiones. El resultado adverso encuentra entonces un lugar dentro de una historia deportiva más amplia. Desde esa integración, la seguridad personal permite sostener aspiraciones exigentes y afrontar nuevos desenlaces sin perder continuidad propia.

3.6. Intervenciones psicológicas para fortalecer la percepción de competencia y la identidad deportiva

Fortalecer la percepción de competencia implica ayudar al nadador a reconocer sus capacidades dentro de una trayectoria que tiene sentido personal. La identidad deportiva añade otra pregunta: qué lugar ocupa la natación en la manera de comprenderse y proyectarse. Ambas dimensiones se relacionan, aunque requieren objetivos diferenciados. Una intervención puede favorecer que alguien se sienta capaz de participar y, al mismo tiempo, examine

cómo desea vivir su condición de deportista en distintas etapas de desarrollo.

El proceso comienza con una evaluación compartida sobre capacidades percibidas, pertenencia y expectativas. Conviene explorar situaciones donde el nadador se reconoce competente y aquellas en las que necesita confirmación constante. También interesa preguntar qué significa para él ser parte del equipo. Las entrevistas pueden acompañarse de registros breves y observaciones acordadas. Esta información permite formular objetivos pertinentes sin asumir que una marca elevada garantiza seguridad personal o que las dudas indican una identidad deportiva débil.

Las condiciones pedagógicas pueden incorporarse a ese trabajo interdisciplinario. Alawamleh et al. (2026) observaron mejoras de autoconfianza y concentración tras un programa con herramientas auxiliares en sesenta universitarias principiantes. No encontraron cambios significativos en ansiedad y carecieron de grupo control. Sus resultados sugieren posibilidades educativas, sin demostrar causalidad. Desde la intervención psicológica conviene explorar cómo se interpreta el apoyo recibido y evitar que utilizar material se convierta en una señal de inferioridad ante otras personas.

Una línea de intervención consiste en ampliar los criterios mediante los cuales el nadador reconoce su competencia. Puede elaborarse un perfil personal que incluya decisiones, comprensión del entrenamiento y capacidad para colaborar. Cada dimensión necesita ejemplos y una valoración contextualizada. El propósito es construir una descripción precisa que incorpore fortalezas y necesidades actuales. Este trabajo permite reconocer aportaciones que suelen quedar ocultas cuando la identidad del deportista se organiza exclusivamente alrededor de su mejor marca.

La dimensión colectiva merece un espacio específico. Chen et al. (2025) encontraron asociaciones entre apoyo de pares, autoeficacia y fortaleza mental en nadadores adolescentes. La mediación estadística identificada no establece una secuencia causal por tratarse de un estudio transversal. Como orientación aplicada, pueden organizarse conversaciones donde cada integrante reconozca contribuciones concretas de otros compañeros. Importa que esa actividad permita diversidad de capacidades y evite consolidar jerarquías donde solo quienes obtienen medallas reciben reconocimiento del grupo.

El trabajo sobre identidad puede apoyarse en una reconstrucción narrativa de la trayectoria deportiva. Recordar incorporaciones al equipo, decisiones significativas y cambios de intereses permite reconocer continuidades que exceden los resultados. El profesional puede preguntar qué valores aparecen en esos episodios y cuáles desea conservar el nadador. No se trata de imponer una historia ejemplar. Interesa elaborar un relato propio que admita contradicciones y permita revisar el significado de ser deportista conforme cambian las circunstancias.

La participación en decisiones ofrece otra vía para integrar competencia e identidad. Acordar prioridades o proponer ajustes permite al nadador ejercer un papel activo dentro del proceso. Esta responsabilidad debe adecuarse a su edad y experiencia. El acompañamiento incluye explicar opciones y revisar consecuencias sin retirar apoyo ante un desacuerdo. Así puede desarrollarse una identificación con la práctica basada en elecciones comprensibles, donde el compromiso deportivo conserve una relación reconocible con intereses y valores personales.

También conviene explorar otros ámbitos de pertenencia. Estudios, amistades y proyectos personales pueden incorporarse a un mapa donde el nadador examine cómo conviven sus diferentes responsabilidades. Esta propuesta busca dar amplitud a la identidad y facilitar decisiones ante transiciones deportivas. Las

fuentes citadas no evaluaron directamente intervenciones identitarias, por lo que corresponde presentar estas actividades como orientaciones profesionales. Su aplicación requiere escuchar qué desea preservar cada persona y qué tensiones experimenta al combinar sus compromisos.

Tabla 3

Procesos psicológicos y orientaciones de intervención para fortalecer la confianza en natación

Eje del capítulo	Orientaciones de intervención
Autoeficacia y aprendizaje técnico	Proponer desafíos graduales y ayudar al nadador a relacionar sus avances con acciones propias. Favorecer una percepción de capacidad apoyada en experiencias de dominio reconocibles.
Díálogo interno y creencias limitantes	Identificar interpretaciones rígidas del rendimiento y elaborar expresiones creíbles que orienten la atención. Practicar su uso en situaciones deportivas concretas.
Visualización motora y ensayo mental	Representar salidas, virajes y secuencias competitivas con referencias sensoriales y temporales ajustadas. Vincular el ensayo mental con la ejecución en el agua.
Miedo al fracaso y evaluación externa	Explorar el significado personal del resultado y aclarar los criterios de evaluación. Adaptar el acompañamiento al nivel deportivo y promover relaciones libres de humillación.
Confianza después de resultados adversos	Reconocer la decepción y revisar la actuación mediante explicaciones contextualizadas. Acordar prioridades de trabajo y preparar el regreso competitivo sin exigir garantías de éxito.
Percepción de competencia e identidad deportiva	Reconocer capacidades diversas y facilitar decisiones compartidas. Cultivar una pertenencia que permita integrar la natación con otros intereses y proyectos personales.

Nota. Las orientaciones requieren adaptación a la edad, la trayectoria y las necesidades del nadador. La seguridad psicológica constituye una condición transversal del acompañamiento.

La coordinación entre psicólogo y entrenador permite revisar el sentido de los apoyos utilizados. Los hallazgos de Alawamleh et al. (2026) diferencian cambios en autoconfianza de cambios en ansiedad, lo que aconseja evaluar objetivos separados. Sentirse más competente puede coexistir con inquietud. Por ello, el seguimiento necesita atender a la interpretación del nadador y a su participación efectiva. También debe comprobarse si reconoce sus recursos cuando cambian las tareas o disminuye la ayuda externa disponible.

Evaluar estas intervenciones exige observar si el nadador puede describir sus capacidades con precisión y sostener una pertenencia compatible con decisiones propias. También importa conocer si encuentra espacio para expresar intereses nuevos y revisar aspiraciones. La percepción de competencia y la identidad deportiva se fortalecen cuando el entorno permite participar con responsabilidad y sentirse reconocido. Desde esa integración, la natación puede ocupar un lugar significativo en la vida sin agotar las posibilidades de desarrollo personal.

Capítulo IV

Entrenamiento mental y regulación psicofisiológica para la competición

La competición comienza mucho antes de que el nadador escuche la señal de salida. Se anuncia en las expectativas que acompañan el entrenamiento y en la manera de interpretar una jornada difícil. Al acercarse la prueba, esa experiencia adquiere intensidad y compromete recursos que exceden la preparación física. Comprenderla exige atender a la relación entre pensamiento y respuesta corporal. Desde esa perspectiva, el entrenamiento mental forma parte del aprendizaje que permite competir con preparación y criterio.

El cuerpo entrenado no llega solo al bloque. Lo acompañan recuerdos de actuaciones anteriores y preguntas sobre lo que podrá sostener bajo presión. Algunas inquietudes movilizan; otras dificultan reconocer los recursos disponibles. Zhou et al. (2024) observaron variaciones de la ansiedad competitiva entre distintas etapas de preparación en nadadores de élite. Sus hallazgos invitan a considerar la experiencia psicológica como un proceso cambiante que necesita seguimiento y respuestas ajustadas a cada deportista y circunstancia.

En ese recorrido, prepararse mentalmente supone construir una relación comprensible con las propias respuestas. El nadador necesita reconocer qué le ocurre y disponer de alternativas que pueda utilizar con naturalidad. La experiencia del entrenador y el acompañamiento psicológico contribuyen a ese aprendizaje cuando ofrecen orientación sin sustituir la iniciativa personal. No todas las dificultades requieren la misma intervención. Escuchar con atención permite distinguir una necesidad circunstancial de un patrón que merece trabajo sostenido.

La preparación también adquiere formas diferentes según las demandas de la prueba. La brevedad de una carrera de velocidad concentra decisiones que en el fondo se distribuyen durante un recorrido prolongado. Sin embargo, la distancia no explica por completo cómo vive cada nadador la competición. Su trayectoria y sus expectativas introducen matices decisivos. Por ello, este

capítulo aborda herramientas que necesitan adaptarse a la persona y a las condiciones en que entrena y compete.

Entre esas herramientas, el lenguaje con que el deportista se acompaña merece una consideración especial. Una expresión ensayada puede orientar la acción cuando las dudas dificultan decidir. Galanis et al. (2022) encontraron menor ansiedad cognitiva y mayor autoconfianza tras una intervención de autohabla estratégica con nadadores jóvenes. Este antecedente sitúa el aprendizaje psicológico dentro de la práctica continuada. Las habilidades mentales se construyen mediante experiencias que permiten reconocer su utilidad y revisar su aplicación.

Figura 10
Recursos psicológicos para competir en natación



La regulación psicofisiológica amplía ese trabajo hacia la experiencia corporal del esfuerzo y la espera. Importa comprender cómo se relacionan las sensaciones con las interpretaciones que suscitan. Merlin et al. (2024) observaron beneficios de la respiración lenta en recuperación percibida y percepción de control, aunque no encontraron cambios significativos en los indicadores cardíacos evaluados. Esta diferencia recuerda que el progreso puede expresarse de distintas maneras y requiere criterios de valoración acordes con cada objetivo.

Durante la competición, esos recursos deben convivir con un entorno que cambia y ofrece información incompleta. El nadador interpreta sensaciones mientras ejecuta movimientos aprendidos y responde a acontecimientos que no siempre coinciden con sus previsiones. Prepararlo implica ofrecer oportunidades para explorar decisiones y aprender de sus consecuencias. La atención y la simulación mental encuentran aquí un espacio compartido: ayudar a reconocer lo relevante y sostener respuestas posibles cuando el desarrollo de la prueba exige ajustes.

Ese aprendizaje incluye aceptar que la incomodidad puede formar parte de una actuación comprometida. Reconocer una emoción no obliga a resolverla antes de continuar. Su et al. (2026) encontraron que un programa de mindfulness, aceptación, comprensión y compromiso favoreció la reducción del estrés psicológico y la calidad subjetiva del sueño en nadadores de élite. Estos resultados amplían la mirada hacia el bienestar cotidiano que sostiene la preparación y acompaña al deportista fuera de la piscina.

Las herramientas digitales añaden posibilidades para observar ese proceso y conversar sobre aspectos que antes podían pasar inadvertidos. Un registro adquiere valor cuando permite formular mejores preguntas sobre la experiencia del nadador. Su interpretación necesita contexto y una devolución que favorezca la comprensión. La información instrumental y el relato personal pueden enriquecerse mutuamente. Integrarlos exige seleccionar lo pertinente y conservar una relación de confianza en la que el deportista pueda comunicar necesidades sin sentirse reducido a sus mediciones.

A partir de estas consideraciones, el capítulo recorre distintas vías para fortalecer la preparación mental y la regulación psicofisiológica en natación. Cada apartado desarrolla una dimensión del mismo propósito: ampliar los recursos con que el nadador participa en el entrenamiento y afronta la competición. El hilo conductor es la autonomía. Aprender a reconocer necesidades

y elegir respuestas permite construir una preparación sensible a las exigencias del rendimiento y al cuidado de quien lo hace posible.

4.1. Diseño de rutinas psicológicas precompetitivas adaptadas a las pruebas de velocidad, medio fondo y fondo

Una rutina psicológica precompetitiva comienza cuando el nadador reconoce qué necesita para llegar al bloque con disponibilidad para competir. Su diseño debe vincular las demandas de la prueba con la experiencia personal y las condiciones del encuentro. No basta con repetir gestos conocidos. Se trata de organizar una secuencia breve que dé continuidad al calentamiento y permita transformar la espera en preparación deliberada. Así, cada acción adquiere un propósito comprensible y entrenable para el deportista.

El punto de partida es una valoración compartida entre nadador y equipo técnico. Conviene identificar cuándo aparecen las dudas y qué señales corporales acompañan esos momentos. Zhou et al. (2024) encontraron variaciones de la ansiedad competitiva entre etapas de preparación en nadadores de élite. Este hallazgo respalda la individualización del trabajo previo. Una misma secuencia puede resultar útil en una competición habitual y necesitar ajustes cuando aumenta la relevancia emocional del encuentro para quien participa.

En las pruebas de velocidad conviene proponer una rutina compacta que concentre la atención en acciones inmediatas. Después del calentamiento, el nadador puede revisar una referencia de salida y evocar la sensación del primer tramo. Una palabra breve, elegida durante los entrenamientos, ayuda a cerrar la preparación. El criterio es llegar disponible para actuar. Si la secuencia acumula instrucciones, puede convertirse en una carga justo cuando se necesita claridad para ejecutar con decisión y precisión.

En este contexto, el diálogo interno debe formularse con expresiones creíbles y asociadas a tareas concretas. Galanis et al. (2022) observaron menor ansiedad cognitiva y mayor autoconfianza tras una intervención de autohabla estratégica con nadadores jóvenes. Aplicado al diseño de rutinas, este resultado invita a ensayar palabras durante varias semanas. Expresiones como «salgo firme» pueden funcionar si evocan experiencias conocidas. Su utilidad depende del significado construido por cada nadador y de su práctica sostenida previa.

Para el medio fondo, la preparación puede organizarse alrededor del equilibrio entre iniciativa y distribución del esfuerzo. Antes de competir resulta útil recordar el propósito del tramo inicial y una referencia para reconocer el ritmo previsto. La representación mental no necesita recorrer cada brazada. Basta con anticipar transiciones y recuperar una sensación de continuidad. De ese modo, la rutina ofrece orientación sin fijar expectativas tan rígidas que dificulten responder a lo que sucede en carrera.

En las pruebas de fondo, la rutina puede priorizar una disposición paciente ante la duración del esfuerzo. El nadador necesita iniciar con compromiso y conservar perspectiva sobre el recorrido. Una propuesta consiste en recordar segmentos de la prueba y elegir referencias para reencontrar el ritmo cuando aparezca dispersión. También conviene anticipar que algunas sensaciones cambiarán. Prepararse para esa variabilidad permite comenzar con un plan reconocible sin exigir que toda la experiencia transcurra como fue imaginada.

La distancia orienta el diseño, aunque no determina por sí sola las necesidades psicológicas. Dos fondistas pueden requerir preparaciones diferentes si uno tiende a precipitarse y otro necesita movilizarse. Zhou et al. (2024) subrayan la conveniencia de intervenciones ajustadas a las características individuales de ansiedad. Desde esa perspectiva, la rutina debe revisarse mediante conversaciones y registros sencillos. Importa conocer cómo llega el

deportista a competir y qué acciones le ayudan a sentirse preparado para hacerlo.

Una vez definida la secuencia, su aprendizaje debe incorporarse a situaciones de entrenamiento que reproduzcan aspectos de la competición. Pueden ensayarse esperas y llamadas a cámara de salida. El trabajo de Galanis et al. (2022) incluyó ocho semanas de práctica del autohabla antes de evaluar sus efectos competitivos. Este antecedente recuerda que las herramientas requieren familiarización. La rutina gana sentido cuando el nadador puede utilizarla con naturalidad incluso si el entorno altera sus tiempos habituales.

El diseño también necesita una versión abreviada para retrasos o modificaciones del programa. En velocidad puede conservarse una referencia de acción inmediata; en medio fondo, una consigna de ritmo; en fondo, una orientación sobre el inicio previsto. Estas variantes deben acordarse y comprobarse en entrenamiento. La flexibilidad protege la función de la rutina cuando falta tiempo. Además, ayuda a que el nadador no interprete una interrupción como señal de que su preparación ha quedado invalidada.

Finalmente, la evaluación debe atender a la utilidad de la secuencia y no únicamente al resultado cronométrico. Después de competir conviene explorar si facilitó una entrada clara en la prueba y si permitió sostener el plan inicial. Las respuestas orientan pequeños ajustes para encuentros posteriores. Con el tiempo, una rutina bien diseñada se vuelve familiar sin perder capacidad de adaptación. Acompaña al nadador desde sus necesidades y favorece una preparación que puede reconocer como propia.

4.2. Regulación de la activación psicofisiológica mediante respiración consciente y técnicas de relajación

Regular la activación psicofisiológica supone reconocer cuánta movilización necesita el nadador para responder a la exigencia competitiva. La respiración consciente y la relajación ofrecen vías de intervención sobre esa experiencia corporal. Su propósito no es alcanzar una tranquilidad absoluta. Consiste en reducir tensiones innecesarias y conservar la energía que sostiene la acción. Desde esta perspectiva, aprender a percibir el propio estado resulta tan relevante como dominar una técnica para modificarlo antes de entrar al agua.

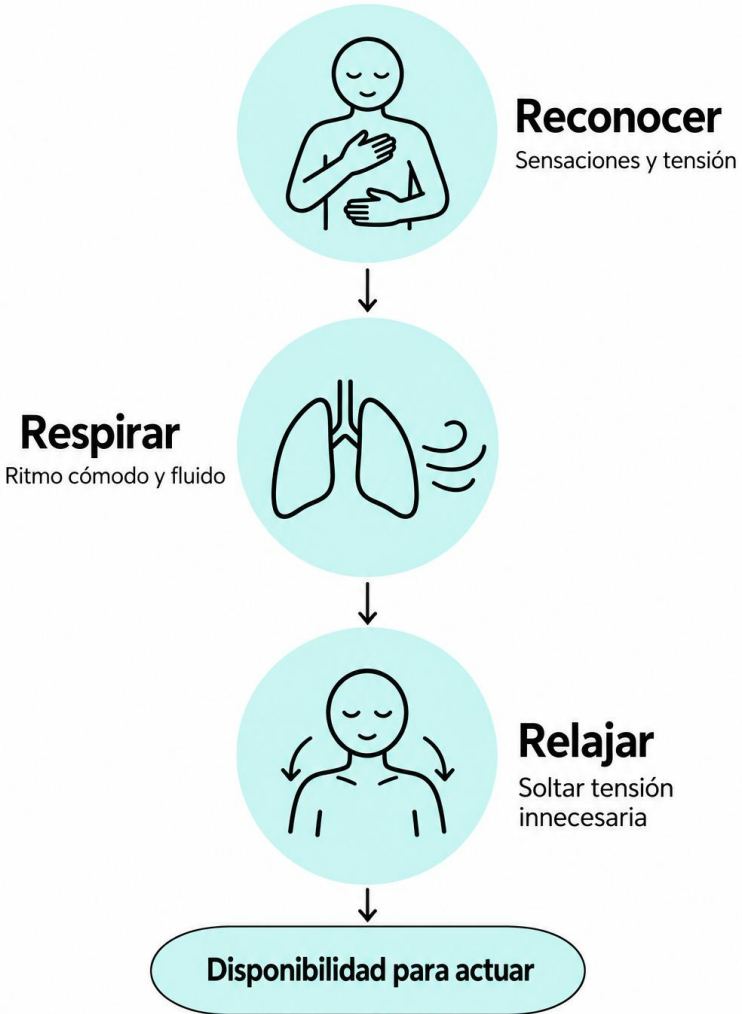
El aprendizaje comienza fuera del agua y en condiciones que permitan observar la respiración sin corregirla de inmediato. El nadador puede advertir su frecuencia y reconocer si eleva los hombros o mantiene rígido el abdomen. Después introduce un ritmo cómodo y continuo. Esta exploración evita convertir el ejercicio en otra exigencia de rendimiento. Respirar conscientemente significa acompañar un proceso con atención flexible y descubrir qué ajustes aportan comodidad sin provocar esfuerzo ni sensación de ahogo.

Merlin et al. (2024) estudiaron un protocolo de respiración lenta cercano a seis ciclos por minuto en nadadores adolescentes. Sus resultados mostraron beneficios en recuperación percibida y percepción de control durante la preparación. Sin embargo, no encontraron cambios significativos en los indicadores evaluados. Esta distinción ayuda a interpretar el alcance de la práctica: sentirse más capaz de afrontar las demandas puede constituir una mejora relevante, aunque las mediciones fisiológicas no reflejen modificaciones equivalentes o inmediatas.

Figura 11

Equilibrio corporal antes de competir

Regulación psicofisiológica



Como propuesta inicial, conviene practicar durante períodos breves con una postura estable y sin comprimir el tórax. La entrada de aire debe ser suave y la salida mantenerse fluida. No hace falta llenar los pulmones al máximo ni retener la respiración. El ritmo se ajusta a la tolerancia individual. Si aparece mareo o incomodidad, se recupera la respiración habitual. En natación, este aprendizaje se realiza en seco y se diferencia de los ejercicios de apnea.

La relajación muscular añade una posibilidad complementaria cuando la tensión se concentra en zonas específicas. Puede proponerse una contracción suave seguida de una liberación consciente para reconocer el contraste entre ambos estados. Mandíbula y hombros suelen ofrecer referencias accesibles para comenzar. El objetivo pedagógico es afinar la discriminación corporal. Con práctica, el nadador aprende a soltar esfuerzos innecesarios sin perder la firmeza postural que necesita para desplazarse y responder a las demandas de su especialidad.

Una alternativa menos activa consiste en recorrer mentalmente distintas regiones del cuerpo mientras se mantiene una respiración cómoda. La atención identifica apoyos y permite advertir contracciones que pasan inadvertidas durante la jornada. Aquí conviene utilizar indicaciones concretas y dejar silencios suficientes. No todos los nadadores responden bien a imágenes de pesadez. Algunos encuentran mayor comodidad al imaginar amplitud o soltura. La elección debe apoyarse en la experiencia del deportista y revisarse mediante una conversación posterior.

La respiración también puede acompañar representaciones de una ejecución fluida. Gozlukaya Girginer et al. (2026) analizaron una intervención que combinó ejercicios respiratorios e imaginación en nadadores adolescentes. Este diseño permite considerar ambas herramientas dentro de un trabajo integrado. Sin embargo, sus resultados no permiten atribuir los cambios exclusivamente a la respiración. En la práctica, conviene explicar

esta diferencia para sostener expectativas proporcionadas y evitar que una técnica se presente como garantía de marcas en competición.

El momento de aplicación modifica el sentido del ejercicio. Tras una sesión exigente puede priorizarse una relajación más prolongada que facilite la transición hacia el descanso. Cerca de competir interesa comprobar que la reducción de tensión conserve una disposición activa. Por eso, la duración no debería establecerse de manera automática. El nadador necesita distinguir entre sentirse disponible y sentirse adormecido. Esta diferencia orienta ajustes sin repetir toda la organización de la rutina precompetitiva ya establecida.

La evaluación requiere combinar la experiencia subjetiva con observaciones sostenidas en el tiempo. Merlin et al. (2024) encontraron mejoras en el rendimiento percibido durante el entrenamiento, una medida distinta del resultado cronométrico. De ahí la conveniencia de preguntar por comodidad respiratoria y recuperación junto con otras referencias del proceso. Un registro breve puede mostrar qué condiciones favorecen la práctica. También permite reconocer cuándo el ejercicio añade esfuerzo o se vuelve una obligación difícil de sostener.

Consolidar estas habilidades exige continuidad y una enseñanza que respete las respuestas individuales. La respiración consciente puede funcionar como punto de contacto con el presente, mientras la relajación ayuda a reconocer y liberar tensión prescindible. Ambas prácticas adquieren valor cuando el nadador comprende cuándo utilizarlas y puede ajustarlas sin depender de indicaciones externas. El aprendizaje culmina en esa autonomía cotidiana: percibir el cuerpo con precisión y responder a sus señales con recursos conocidos y flexibles.

4.3. Entrenamiento atencional y concentración sostenida durante las diferentes fases de la prueba

La concentración durante una prueba de natación exige seleccionar información útil y actualizarla conforme cambia la tarea. Sostener la atención no significa pensar continuamente en cada movimiento. Implica reconocer qué merece prioridad y regresar a ello cuando aparece una distracción. Esta capacidad enlaza percepción y ejecución sin sustituir los automatismos técnicos. Su entrenamiento debe acompañar las fases de la carrera para que el nadador disponga de referencias claras desde la salida hasta el contacto final.

El aprendizaje atencional comienza distinguiendo las señales relevantes del ruido competitivo. La revisión de Gkintoni et al. (2026) relaciona la experiencia en natación con características específicas del control cognitivo y la integración sensoriomotora. Sin embargo, el predominio de estudios transversales impide establecer relaciones causales. Para la enseñanza, estos hallazgos ofrecen una orientación prudente: conviene trabajar la selección de información dentro de tareas acuáticas concretas y observar cómo responde cada deportista ante demandas progresivamente más complejas.

En la salida, la atención necesita ajustarse a una secuencia breve de acontecimientos. El nadador reconoce las indicaciones oficiales y orienta su respuesta hacia la señal de inicio. Anticipar el sonido puede precipitar la acción; revisar demasiados detalles corporales puede dispersarla. Durante el entrenamiento conviene variar los intervalos de espera dentro de condiciones reglamentarias. Así se practica la disposición para responder cuando corresponde y se diferencia estar preparado de intentar adivinar el instante del comienzo.

Tras la entrada al agua, el foco se desplaza hacia la trayectoria y la transición al nado de superficie. Una referencia

ensayada puede ayudar a reconocer el momento de emerger sin añadir instrucciones simultáneas. En esta fase interesa que la atención acompañe la continuidad del desplazamiento. El entrenador puede proponer ejercicios que enlacen salida y primeras brazadas con una sola consigna. Después comprueba si esa referencia facilita la ejecución o provoca una vigilancia corporal excesiva.

Durante el tramo central, sostener la concentración requiere administrar referencias compatibles con el ritmo de carrera. Gkintoni et al. (2026) señalan que los efectos del foco externo varían según la experiencia del nadador. Por ello, ninguna orientación debe imponerse como solución universal. Puede ensayarse una referencia al avance o a la continuidad del desplazamiento y contrastarla con otras opciones. La elección depende de su utilidad observable y de la comodidad que permite mantener al competir.

Los virajes introducen cambios rápidos en la información relevante. La aproximación exige reconocer la distancia a la pared y enlazar el giro con el impulso posterior. Conviene entrenar esta transición como una unidad para evitar que el nadador permanezca pendiente del error anterior. Una consigna breve puede devolver la atención al desplazamiento siguiente. El propósito es aprender a cambiar de referencia en el momento oportuno sin convertir cada viraje en una revisión de sus componentes.

Cuando aumenta la fatiga, pueden aparecer pensamientos sobre el resultado o sobre cuánto falta para terminar. La intervención atencional consiste en reconocer esa desviación y recuperar una tarea próxima. En distancias prolongadas pueden utilizarse segmentos de recorrido como puntos de comprobación. En pruebas breves bastará una referencia inmediata. No se pretende negar el esfuerzo percibido. Se busca impedir que una valoración absorba los recursos necesarios para continuar ejecutando las acciones relevantes del tramo en curso.

El entrenamiento puede incorporar cambios de señal y decisiones dentro de ejercicios conocidos. Dhaouadi et al. (2025) encontraron mejoras en precisión atencional y tiempos de respuesta tras combinar preparación psicológica con desafíos cognitivos en nadadores adolescentes. Estos resultados apoyan explorar tareas que exijan seleccionar e inhibir respuestas. Su aplicación debe ser gradual y preservar la calidad técnica. Resolver más estímulos no siempre significa aprender mejor si la complejidad supera las posibilidades del deportista en formación.

En la llegada, la concentración se orienta hacia completar el recorrido sin anticipar la evaluación del resultado. Mirar prematuramente a otros competidores o imaginar la marca puede desplazar la atención de las acciones finales. Es útil ensayar cierres de serie con referencias para cada estilo. La tarea consiste en mantener el compromiso técnico hasta el contacto reglamentario. Solo entonces corresponde abrir el foco hacia el entorno y recibir la información que permita valorar la actuación.

Evaluar la atención exige conversar sobre momentos y contrastarlos con la ejecución observada. Dhaouadi et al. (2025) midieron habilidades cognitivas mediante pruebas específicas, lo cual recuerda que una mejora evaluada no demuestra transferencia a cada fase competitiva. Conviene registrar dónde ocurrió la distracción y cómo se recuperó el foco. Con práctica, el nadador aprende a desplazarse entre referencias pertinentes y a retomar la tarea sin convertir una fluctuación atencional en un juicio sobre su capacidad.

4.4. Simulación mental de escenarios competitivos y preparación de respuestas ante situaciones imprevistas

La simulación mental permite explorar una competición antes de vivirla y ensayar decisiones cuando el desarrollo previsto cambia. Su valor reside en construir familiaridad con situaciones posibles y reconocer alternativas de actuación. El nadador

representa una experiencia que incluye dificultades manejables, además de ejecuciones satisfactorias. Así amplía su preparación más allá del escenario ideal. Este trabajo complementa las habilidades previamente aprendidas y las sitúa dentro de acontecimientos concretos que requieren interpretar y decidir con incertidumbre.

Para comenzar, conviene seleccionar un episodio reconocible y describirlo con detalles. Puede tratarse de una espera prolongada o de un primer parcial diferente del esperado. La escena debe incluir lo que el nadador percibe y la respuesta que podría realizar. No es necesario reproducir todo el encuentro. Un guion breve facilita explorar el vínculo entre acontecimiento y decisión sin sobrecargar la experiencia con imágenes que aportan poco al problema que se desea preparar de antemano.

Lin et al. (2021) encontraron en nadadores con aletas percepciones favorables relacionadas con la preparación táctica y la elaboración de alternativas mediante imaginación. También observaron que persistían errores competitivos. Este matiz resulta útil para definir el propósito del ensayo: desarrollar respuestas posibles sin prometer una actuación impecable. Dado que estudiaron una modalidad específica mediante encuestas, sus hallazgos requieren prudencia al trasladarse a otras pruebas. Ofrecen orientación para diseñar escenarios y contrastarlos después con la experiencia.

La representación gana utilidad cuando incorpora sensaciones asociadas al movimiento y conserva una secuencia temporal reconocible. El nadador puede imaginar el apoyo sobre el bloque y el cambio de presión al entrar al agua. Después introduce una variación en el desarrollo previsto. La escena continúa hasta una respuesta viable. Conviene evitar finales que se resuelvan solos, como si el problema desapareciera sin intervención. El aprendizaje se concentra en reconocer qué puede hacer ante esa dificultad.

Los contratiempos previos a la salida permiten ensayar decisiones con margen para actuar. Ante una modificación del horario, el nadador puede imaginar que confirma la información oficial y acuerda con su entrenador los ajustes necesarios. Si detecta un problema con las gafas, representa una comprobación y una sustitución disponibles. Cada alternativa debe corresponder a recursos reales. Preparar respuestas imposibles produciría una sensación engañosa de control y dificultaría reconocer las opciones efectivas cuando llegue el momento.

Gozlukaya Girginer et al. (2026) estudiaron un programa que combinó imaginación y respiración durante diez semanas en nadadores adolescentes. La propuesta incluyó representaciones de una prueba de doscientos metros libres. Este antecedente muestra una forma de organizar práctica mental, aunque no evaluó específicamente respuestas ante imprevistos. Por tanto, utilizar escenarios variables constituye una adaptación que debe comprobarse. La evidencia del programa combinado tampoco permite identificar qué componente explica por separado los cambios observados tras entrenar.

Durante la carrera, un escenario útil puede incluir un viraje menos eficaz o un rival que modifica su ritmo. El ensayo debe diferenciar lo sucedido de la interpretación inmediata que provoca. Perder impulso en una pared no obliga a considerar perdida toda la prueba. El nadador representa entonces una respuesta ajustada al tramo siguiente y a su preparación. Importa evitar compensaciones precipitadas que comprometan el recorrido restante por intentar recuperar de inmediato cualquier diferencia percibida.

La dificultad de las escenas debe aumentar conforme mejora la capacidad para resolverlas. Al principio basta una alteración moderada seguida de una respuesta conocida. Después pueden combinarse cambios sin convertir la práctica en una sucesión de amenazas. Lin et al. (2021) señalaron que la imaginación no eliminaba pensamientos negativos ni errores en los

participantes estudiados. Esto aconseja acompañar el ensayo con diálogo y comprobar si amplía las opciones percibidas o alimenta preocupaciones que requieren atención.

Figura 12

Ensayo de respuestas ante imprevistos



Tras cada ensayo conviene preguntar qué ocurrió en la escena y qué alternativa resultó practicable. La evaluación distingue entre imaginar con claridad y disponer de una respuesta eficaz. Ambas dimensiones necesitan contrastarse con simulaciones en piscina. El entrenador puede introducir variaciones acordadas y observar cómo decide el deportista. Después se revisa el guion para conservar soluciones útiles y descartar otras. Esta conexión con la práctica evita que la preparación permanezca limitada a una experiencia convincente.

La preparación ante imprevistos culmina cuando el nadador acepta que algunas condiciones escapan a su control y reconoce un margen de decisión. La simulación mental permite recorrer ese espacio mediante experiencias ensayadas y revisables. Su calidad depende de la pertinencia de las escenas y del realismo de las respuestas. Con el tiempo, el deportista puede afrontar cambios con mayor familiaridad y ajustar su actuación sin exigir

que la competición reproduzca exactamente lo que había imaginado.

4.5. Aplicación de estrategias de mindfulness y aceptación psicológica en el entrenamiento acuático

El mindfulness introduce en el entrenamiento acuático una manera de relacionarse con la experiencia mientras esta ocurre. El nadador aprende a reconocer pensamientos y sensaciones sin convertirlos inmediatamente en órdenes o valoraciones sobre su capacidad. Esta disposición amplía el trabajo atencional desarrollado anteriormente. Ahora importa también cómo se recibe aquello que aparece. La aceptación psicológica permite continuar una acción elegida aunque exista incomodidad, siempre atendiendo a las condiciones del esfuerzo y al cuidado del cuerpo.

Una aproximación inicial puede situarse en el calentamiento mediante una exploración breve del contacto con el agua. Se invita al nadador a percibir la temperatura y reconocer cómo cambia el apoyo durante el desplazamiento. Cuando surja una evaluación, puede advertirla y regresar a la experiencia sin reprocharse la distracción. La consigna necesita ser sencilla. El aprendizaje consiste en observar con curiosidad y mantener una relación menos automática con los comentarios que acompañan la práctica deportiva.

Sifi et al. (2026) encontraron mejoras en habilidades mentales tras integrar tres semanas de mindfulness en el entrenamiento de nadadores jóvenes. Sin embargo, no observaron diferencias significativas entre grupos en el rendimiento de cuatrocientos metros libres. Este resultado ayuda a situar las expectativas pedagógicas. La práctica puede aportar recursos psicológicos sin producir una mejora cronométrica. Su valoración requiere observar cómo participa el nadador en las sesiones y qué cambios reconoce en su experiencia del entrenamiento.

La aceptación adquiere sentido durante una serie exigente cuando aparece el pensamiento de que será imposible terminarla. Puede proponerse reconocer esa frase como un acontecimiento mental y comprobar qué acción corresponde realizar. No hace falta discutir hasta conseguir una idea optimista. Basta con advertir el pensamiento y decidir desde la tarea acordada. Esta propuesta exige distinguir el malestar esperable del esfuerzo de señales que requieren detenerse o comunicar una dificultad al equipo responsable del entrenamiento.

En los descansos entre repeticiones puede practicarse una pausa de observación antes de interpretar el tiempo obtenido. El nadador identifica su reacción y reconoce la tendencia a compararse o descalificarse. Después escucha la indicación técnica y decide cómo aplicarla. Una marca insatisfactoria sigue aportando información. La diferencia está en recibirla sin convertirla en una descripción total de sí mismo. Así se abre un margen para aprender incluso cuando la sesión no responde a lo esperado.

Su et al. (2026) evaluaron un programa de mindfulness, aceptación, comprensión y compromiso durante ocho semanas de entrenamiento intenso en nadadores de élite. Encontraron menor estrés psicológico y mejor calidad subjetiva del sueño frente al grupo control. Estos hallazgos amplían el interés hacia la experiencia del deportista. El trabajo acuático forma parte de una jornada que continúa fuera de la piscina, donde las preocupaciones del entrenamiento pueden prolongarse y dificultar la transición hacia el descanso.

El compromiso permite vincular la aceptación con motivos para entrenar. Conviene conversar sobre qué significa actuar con responsabilidad o perseverancia dentro de una sesión concreta. Para un nadador puede significar comunicar una dificultad; para otro, realizar con cuidado una tarea que suele evitar. Estas elecciones necesitan conservar flexibilidad. Persistir no equivale a obedecer cualquier demanda sin reflexión. Se trata de orientar la

conducta hacia propósitos reconocidos como valiosos y compatibles con el bienestar del deportista.

La enseñanza requiere un lenguaje que permita describir experiencias sin imponer estados emocionales correctos. Preguntar qué se observó ofrece más posibilidades que exigir calma o ausencia de pensamientos. En Sifi et al. (2026), la intervención incluyó observación sin juicio y transferencia de la práctica a la sesión acuática. Este planteamiento sugiere integrar momentos de exploración con tareas. El entrenador acompaña mediante indicaciones breves y reconoce que la experiencia puede variar de un día a otro.

La continuidad puede apoyarse en prácticas breves al finalizar la jornada. Su et al. (2026) recogieron testimonios que describían como útiles las prácticas posteriores al entrenamiento y previas al sueño. Esta información cualitativa muestra cómo algunos participantes incorporaron lo aprendido a su vida. En la aplicación conviene acordar opciones realistas y revisar su utilidad. Añadir ejercicios sin considerar horarios o preferencias podría transformar una herramienta de cuidado en otra obligación que incremente la presión percibida.

El seguimiento debe atender a la flexibilidad con que el nadador responde a su experiencia y participa en el entrenamiento. Pueden explorarse cambios en la autocrítica y en la disposición para comunicar necesidades. Ninguna práctica exige sentirse bien durante la sesión. Su aprendizaje se expresa cuando el deportista reconoce lo que ocurre y elige una respuesta coherente con sus objetivos y límites. Así, el trabajo mental incorpora una forma de entrenar con presencia y criterio.

4.6. Integración de herramientas digitales, biorretroalimentación y registros psicofisiológicos en la preparación mental

La incorporación de herramientas digitales a la preparación mental comienza por definir qué decisión se desea orientar. Un dispositivo puede registrar señales corporales y una aplicación puede organizar experiencias del entrenamiento. Su utilidad depende de convertir esa información en preguntas comprensibles para el nadador. Medir adquiere sentido cuando ayuda a reconocer patrones y ajustar prácticas. Por ello, la integración tecnológica necesita un propósito y una selección de datos que puedan interpretarse dentro del contexto deportivo.

Conviene distinguir entre registrar una respuesta fisiológica y utilizarla como biorretroalimentación. En el primer caso se obtiene información para revisarla. En el segundo, esa información se devuelve al deportista para apoyar el aprendizaje de una habilidad de regulación. La variabilidad de la frecuencia cardíaca expresa cambios entre intervalos de latidos consecutivos. Su representación puede facilitar la observación de respuestas durante una práctica respiratoria, siempre que exista acompañamiento para comprender qué muestra y cómo debe interpretarse.

Vacher et al. (2023) estudiaron un protocolo asincrónico de biorretroalimentación en nadadores adolescentes durante seis semanas. Los registros permitían revisar posteriormente la respuesta cardíaca y ajustar el ritmo respiratorio individual. Este diseño muestra que el aprendizaje puede organizarse sin observar continuamente una pantalla. La devolución profesional conecta las mediciones con la práctica cotidiana. Así, el recurso digital sirve para orientar ajustes y desarrollar comprensión sobre las respuestas durante el proceso de preparación mental del nadador.

La calidad del registro requiere condiciones suficientemente consistentes para comparar mediciones. Resulta conveniente acordar el momento de evaluación y mantener una postura semejante durante cada toma. También debe comprobarse que el sensor proporcione una señal utilizable. Un cambio inesperado puede relacionarse con las condiciones de medición y merece revisión antes de interpretarse psicológicamente. Esta precaución evita construir explicaciones sobre datos deficientes y ayuda al nadador a comprender que una cifra necesita contexto para adquirir significado.

Los registros subjetivos complementan la información instrumental mediante preguntas breves sobre descanso y demandas percibidas. Puede añadirse una nota sobre acontecimientos relevantes que ayude a entender variaciones durante la semana. No hace falta convertir cada jornada en una evaluación extensa. El criterio consiste en recoger información que después será utilizada. Cuando el nadador conoce el propósito de las preguntas y recibe una devolución, el registro puede convertirse en una oportunidad de reflexión sobre su preparación.

Merlin et al. (2024) observaron mejoras en recuperación percibida y percepción de control mediante respiración lenta sin biorretroalimentación. Sin embargo, no encontraron efectos significativos en los indicadores de frecuencia cardíaca y variabilidad evaluados. Este contraste recuerda que las experiencias subjetivas y las mediciones fisiológicas aportan información diferente. Una preparación mental puede acompañarse de cambios percibidos sin modificaciones en los registros cardíacos. Interpretar ambas fuentes exige mantener esa distinción y revisar qué objetivo se está evaluando.

La revisión conjunta puede apoyarse en gráficos sencillos que muestren tendencias durante varias semanas. Interesa explorar si determinadas experiencias coinciden con períodos de mayor exigencia o con cambios en los hábitos cotidianos. Una

coincidencia temporal no demuestra que un factor cause otro. El profesional plantea hipótesis y las contrasta mediante conversación y seguimiento. De esta manera, la herramienta visual favorece decisiones razonadas sin reducir la complejidad del deportista a una puntuación que pretende explicarlo todo.

Vacher et al. (2023) encontraron menores niveles de estrés biopsicosocial y cognitivo con su protocolo, pero no efectos significativos sobre recuperación ni control percibido. Estos resultados delimitan lo que puede esperarse de una intervención. Tampoco permiten asumir que cualquier aplicación comercial reproducirá sus beneficios. La elección de recursos debe considerar la correspondencia entre sus funciones y el procedimiento que se desea enseñar. Importa conocer qué información ofrece cada herramienta y cómo se incorpora al acompañamiento.

El uso compartido de registros exige acordar quién podrá consultarlos y para qué decisiones se utilizarán. El nadador necesita comprender cómo se guardará la información y disponer de espacio para expresar dudas. En menores, estos acuerdos deben incluir a sus responsables. La confianza favorece respuestas sinceras y conversaciones. También conviene evitar que el seguimiento se convierta en una obligación de demostrar bienestar constante, porque ello podría empobrecer la información y dificultar la comunicación de necesidades.

La integración culmina cuando el nadador utiliza los recursos tecnológicos con criterio y conserva capacidad para actuar sin ellos. Puede revisarse si las mediciones siguen aportando información útil o si conviene simplificarlas. El progreso incluye comprender las propias respuestas y comunicar cambios al equipo. Así, los datos acompañan la preparación mental dentro de una relación de aprendizaje. Su valor se reconoce en las decisiones que permiten fundamentar y en la autonomía que ayudan a construir.

Tabla 4***Componentes del entrenamiento mental y la regulación psicofisiológica en natación competitiva***

Componente	Orientaciones para la aplicación
Rutinas psicológicas precompetitivas	Organizar secuencias personales acordes con las demandas de velocidad, medio fondo y fondo. Ensayar versiones flexibles que permitan afrontar cambios en los tiempos de preparación.
Respiración consciente y relajación	Reconocer el nivel de activación y liberar tensión innecesaria. Ajustar la práctica al momento deportivo y a la respuesta individual para conservar disponibilidad para actuar.
Entrenamiento atencional	Seleccionar referencias pertinentes durante la salida, el desplazamiento, los virajes y la llegada. Practicar la recuperación del foco ante distracciones sin sobrecargar la ejecución técnica.
Simulación mental de escenarios	Representar situaciones competitivas verosímiles y ensayar alternativas ante imprevistos. Contrastar las respuestas imaginadas con ejercicios en piscina para valorar su utilidad.
Mindfulness y aceptación psicológica	Observar pensamientos y sensaciones sin juzgarlos de inmediato. Elegir acciones vinculadas con objetivos personales y reconocer los límites del esfuerzo para favorecer bienestar y compromiso.
Herramientas digitales y biorretroalimentación	Integrar registros subjetivos y fisiológicos mediante procedimientos consistentes. Interpretar tendencias con acompañamiento profesional y proteger la confidencialidad para fortalecer decisiones informadas y autonomía.

Nota. La aplicación requiere adaptación individual y seguimiento. Los beneficios psicológicos y perceptivos no implican necesariamente mejoras cronométricas inmediatas.

Capítulo V

Intervención psicológica aplicada al desarrollo integral y sostenible del nadador 1

El desarrollo de un nadador se construye entre experiencias que desbordan el tiempo registrado al finalizar una prueba. En cada trayectoria confluyen expectativas, vínculos y maneras de interpretar lo que ocurre dentro y fuera del agua. La intervención psicológica encuentra allí su sentido: acompañar a una persona que aprende a competir mientras transforma su relación con el esfuerzo. Comprender esa experiencia permite situar el rendimiento en un horizonte más amplio de bienestar y continuidad deportiva.

Desde esta perspectiva, intervenir supone reconocer que las necesidades psicológicas cambian a lo largo de la vida deportiva. Una misma dificultad puede adquirir significados distintos según el momento personal y las circunstancias del entorno. Por eso, las decisiones profesionales requieren sensibilidad para escuchar y criterios para actuar. El conocimiento especializado cobra valor cuando dialoga con la experiencia del nadador y permite construir apoyos que resulten pertinentes, comprensibles y posibles de sostener en su realidad cotidiana.

La dimensión relacional ocupa un lugar central en este proceso. López-Hernández et al. (2025) observaron cambios favorables en la valoración del entrenador, la familia y el entorno después de una intervención psicosocial con nadadores. Sus hallazgos invitan a ampliar la mirada sobre los espacios donde se aprende y compite. Acompañar el desarrollo psicológico exige atender tanto los recursos personales como las condiciones que facilitan su expresión y les conceden sentido dentro de una trayectoria compartida.

Ahora bien, esa mirada amplia necesita traducirse en decisiones concretas. La preparación psicológica adquiere continuidad cuando encuentra un lugar reconocible en la vida deportiva y responde a propósitos que el nadador comprende. Su integración exige coordinar tiempos, responsabilidades y expectativas sin añadir exigencias difíciles de asumir. Se trata de

construir una presencia profesional que acompañe los cambios del entrenamiento y conserve flexibilidad para responder a situaciones que no siempre pueden anticiparse desde una planificación inicial.

El carácter sostenible de este acompañamiento obliga también a preguntarse por el coste de las demandas deportivas. Hay periodos en los que cumplir con lo previsto requiere un esfuerzo emocional considerable, aunque las marcas parezcan satisfactorias. Yan et al. (2026) encontraron una asociación destacada entre tensión psicológica percibida y agotamiento en nadadores competitivos. Esta relación recuerda que valorar el desarrollo exige escuchar cómo se vive el proceso y reconocer cuándo sus condiciones necesitan ser revisadas.

Figura 13

Desarrollo psicológico integral del nadador



Cuidar esas condiciones implica prestar atención a los intercambios cotidianos que sostienen la práctica. Una indicación, una pregunta o un silencio pueden influir en la manera de afrontar una dificultad. Moulds et al. (2026) documentaron mejoras en el clima motivacional percibido por nadadores tras una intervención con entrenadores. La comunicación aparece, así como una dimensión susceptible de aprendizaje profesional, cuya calidad se

reconoce en las posibilidades que ofrece para comprender, participar y construir confianza progresivamente.

Al mismo tiempo, una intervención responsable necesita examinar sus propios supuestos. La cercanía con el deportista aporta información valiosa, pero requiere complementarse con procedimientos que permitan reconocer cambios y revisar interpretaciones. Trinidad (2023) señala la diversidad de variables e instrumentos utilizados para estudiar la salud mental en nadadores. Este panorama plantea una tarea fundamental: seleccionar evidencias pertinentes y comprender sus límites, evitando que la acumulación de datos sustituya la reflexión sobre la persona que representan.

Evaluar implica, además, aceptar que los avances pueden manifestarse de formas distintas. Un nadador puede disponer de mejores recursos para afrontar una competición sin obtener inmediatamente un resultado superior. Sifi et al. (2026) encontraron beneficios psicológicos tras una intervención breve de atención plena, sin diferencias significativas entre grupos en rendimiento. Esta distinción permite sostener expectativas proporcionadas y valorar transformaciones que adquieren importancia por su contribución al aprendizaje, la experiencia competitiva y la capacidad de actuar.

La competición constituye un escenario donde esos aprendizajes encuentran demandas particulares y revelan su disponibilidad real. Allí intervienen la incertidumbre, la relevancia del resultado y circunstancias que escapan al control del deportista. Acompañar la transferencia supone comprender cómo utiliza sus recursos en ese contexto y qué necesita para ajustarlos. También exige reconocer que competir forma parte de una vida más extensa, donde las decisiones deportivas conviven con relaciones, proyectos y aspiraciones que merecen un lugar.

Este capítulo aborda la intervención psicológica como un proceso articulado de acompañamiento, aprendizaje y revisión. Sus apartados recorren decisiones que permiten vincular las necesidades del nadador con las exigencias de su preparación y las condiciones de su entorno. El hilo conductor es el desarrollo integral y sostenible de la persona que compite. Desde ese compromiso, el trabajo psicológico busca fortalecer posibilidades de rendimiento que puedan convivir con el bienestar, la participación consciente y una autonomía creciente.

5.1. Diseño de programas individualizados de entrenamiento psicológico según edad, experiencia y especialidad competitiva

Diseñar un programa individualizado de entrenamiento psicológico exige reconocer que cada nadador llega al agua con una historia distinta. La edad orienta ciertas decisiones, pero adquiere sentido cuando se relaciona con la maduración, la experiencia y las demandas de su prueba. Desde esta perspectiva, individualizar supone construir una propuesta revisable junto al deportista. Su propósito es ofrecer recursos pertinentes para afrontar desafíos concretos sin convertir la preparación mental en otra fuente de exigencia cotidiana innecesaria.

El punto de partida consiste en elaborar un perfil que reúna entrevistas, observación durante las sesiones y registros breves del propio nadador. Trinidad (2023) identifica una marcada heterogeneidad en las variables e instrumentos empleados para estudiar la salud mental en esta población. Esta diversidad aconseja seleccionar herramientas según la pregunta de evaluación. Interesa comprender cuándo aparece una dificultad, cómo se manifiesta y qué significado tiene para quien la experimenta dentro de su trayectoria deportiva particular.

En la infancia, el diseño puede organizarse alrededor de experiencias breves y comprensibles vinculadas con situaciones

habituales del entrenamiento. Reconocer una emoción antes de lanzarse o recuperar la atención mediante una palabra elegida permite acercar el aprendizaje psicológico a la vivencia corporal. Conviene ofrecer alternativas sencillas y observar cuáles resultan significativas. La complejidad aumenta gradualmente, procurando que el niño participe con curiosidad y encuentre espacio para expresar aquello que todavía no consigue explicar con precisión.

Durante la adolescencia, las decisiones requieren escuchar cómo se entrelazan los cambios personales con las expectativas competitivas. Un programa puede incluir acuerdos sobre objetivos, conversaciones individuales y oportunidades para revisar decisiones sin exposición ante el grupo. López-Hernández et al. (2025) encontraron mejoras en la valoración del entrenador y cambios moderados respecto de familia y entorno. Estos resultados respaldan atender las relaciones que acompañan al nadador mientras construye criterios propios sobre su participación y desarrollo deportivo.

En nadadores adultos, la planificación debe considerar las responsabilidades que condicionan la disponibilidad psicológica para entrenar. Los horarios laborales, los estudios o las tareas familiares modifican las posibilidades reales de practicar fuera de la piscina. Por ello, resulta razonable integrar ejercicios breves en momentos existentes de la sesión. La autonomía se concreta al negociar prioridades y revisar su viabilidad. Una propuesta ajustada reconoce que sostener el compromiso también depende de administrar recursos personales siempre limitados.

La experiencia competitiva introduce diferencias que no coinciden necesariamente con la edad cronológica. Un debutante adulto puede necesitar orientación para comprender los tiempos de espera y organizar su primera participación. Un adolescente experimentado quizá requiera revisar respuestas que antes funcionaban y ahora dificultan su adaptación. El diseño debe partir de competencias observables y aprendizajes previos. Así se evita

repetir contenidos dominados y se reserva tiempo para ensayar situaciones que todavía generan incertidumbre en cada deportista.

La especialidad competitiva permite precisar los escenarios de práctica psicológica. En velocidad puede proponerse una secuencia breve para orientar la atención antes de la salida. En pruebas prolongadas cabe ensayar referencias parciales y respuestas ante fluctuaciones del esfuerzo percibido. Los estilos combinados requieren considerar transiciones entre segmentos con demandas técnicas diferentes. Estas propuestas deben contrastarse con la experiencia individual, porque compartir distancia o modalidad no implica interpretar de igual manera las situaciones de la carrera.

Al convertir el perfil en un programa, conviene elegir pocas prioridades y definir conductas que permitan reconocer avances. Trinidad (2023) subraya la necesidad de colaboración interdisciplinaria para prevenir y atender dificultades de salud mental en nadadores. En términos de diseño, ello exige distinguir los objetivos del entrenamiento psicológico de las necesidades que requieren atención clínica. La coordinación profesional permite ajustar las tareas y establecer apoyos pertinentes sin atribuir cada dificultad emocional a una preparación insuficiente.

La distribución temporal debe acompañar el calendario de entrenamiento y conservar margen para cambios personales. Durante una etapa preparatoria pueden explorarse recursos nuevos; cerca de una competición relevante conviene priorizar aquellos que el nadador ya comprende y utiliza. El seguimiento puede recoger cumplimiento, utilidad percibida y dificultades de aplicación. Una conversación breve después de una serie exigente aporta información valiosa cuando permite identificar qué ocurrió y decidir juntos una modificación concreta para la siguiente sesión.

Finalmente, la calidad del programa se aprecia en su capacidad para seguir siendo pertinente mientras el nadador cambia. López-Hernández et al. (2025) no observaron mejoras en el

factor de características personales pese a los cambios favorables en otros ámbitos. Este hallazgo invita a revisar cada objetivo mediante evidencias específicas. Individualizar exige aceptar avances desiguales y reformular decisiones. El criterio central es que la preparación acompañe una trayectoria deportiva elegida, viable y compatible con el bienestar.

5.2. Integración de habilidades psicológicas en la planificación de microciclos, mesociclos y periodos competitivos

Integrar las habilidades psicológicas en la planificación implica asignarles una función concreta dentro de la secuencia de entrenamiento. Tras definir las necesidades individuales, corresponde decidir cuándo aprender cada recurso, en qué condiciones practicarlo y cómo comprobar su transferencia. Los microciclos organizan oportunidades de ensayo; los mesociclos articulan progresiones amplias. Los periodos competitivos permiten contrastar lo aprendido bajo exigencias reales. Esta continuidad convierte la preparación psicológica en parte del trabajo cotidiano del nadador y su equipo.

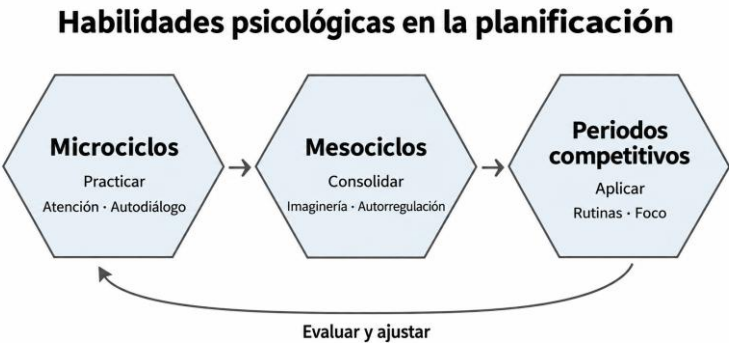
En el microciclo, cada habilidad debe vincularse con el propósito de las sesiones. Una jornada técnica puede incorporar referencias atencionales sobre la posición corporal. Otra centrada en ritmos competitivos permite ensayar palabras clave durante los tramos decisivos. La planificación necesita precisar el momento de aplicación y reservar una devolución breve. Así, el nadador reconoce para qué practica y el entrenador observa si la estrategia facilita la tarea sin interferir con las indicaciones técnicas previstas previamente.

La distribución semanal también exige considerar el coste psicológico de las cargas. Aouani et al. (2024) observaron que un bloque intensivo de dos semanas incrementó la ansiedad cognitiva y somática en nadadores adolescentes varones. El rendimiento

mejoró de manera similar al grupo control. Este resultado aconseja valorar conjuntamente las marcas y la experiencia emocional. Una serie completada con éxito puede coexistir con dificultades que merecen atención al organizar las siguientes jornadas de entrenamiento y recuperación.

Dentro del mesociclo, conviene establecer una progresión desde la comprensión de una habilidad hasta su utilización con menor ayuda externa. Primero puede practicarse una rutina atencional en condiciones estables. Después se incorpora a series con fatiga y finalmente a simulaciones competitivas. El avance depende de la calidad de aplicación observada. Repetir una estrategia durante varias semanas permite ajustarla sin apresurar cambios y ofrece al nadador referencias reconocibles cuando aumenta la complejidad de las tareas propuestas.

Figura 14
Preparación mental en el ciclo deportivo



Los mesociclos de mayor exigencia requieren coordinar el aprendizaje psicológico con las posibilidades reales de recuperación. Añadir ejercicios extensos después de sesiones agotadoras puede dificultar su asimilación. Resulta preferible seleccionar prácticas breves y revisar su utilidad en condiciones habituales. Surała et al. (2024) no encontraron cambios

significativos en disposición para entrenar ni calidad del sueño durante doce semanas. Este hallazgo invita a evitar expectativas automáticas sobre la respuesta psicológica a las modificaciones de la carga.

Al aproximarse el periodo competitivo, la planificación puede desplazar el énfasis hacia la estabilidad de los recursos practicados. Las simulaciones permiten ensayar la espera, el calentamiento y la reorganización atencional ante una interrupción. Conviene reproducir situaciones relevantes sin convertir cada entrenamiento en una evaluación permanente. El propósito es reconocer respuestas disponibles y simplificar decisiones. Una rutina adquiere valor cuando ayuda al nadador a orientarse en circunstancias cambiantes y conserva flexibilidad para adaptarse al contexto real.

Durante la puesta a punto, reducir el volumen físico no garantiza una vivencia uniforme de alivio. Surata et al. (2024) identificaron una disminución del estrés en las nadadoras conforme descendía la carga, sin cambios equivalentes en todas las variables estudiadas. Por ello, el acompañamiento debe atender las respuestas observadas. Puede ser oportuno mantener referencias conocidas y conversar sobre sensaciones inesperadas para que la cercanía de la competición no transforme cada variación corporal en incertidumbre anticipatoria.

En competiciones con eliminatorias y finales, las habilidades psicológicas necesitan distribuirse entre esfuerzos sucesivos. Antes de nadar interesa recuperar las claves acordadas. Después conviene realizar una revisión breve y cerrar provisionalmente el análisis para facilitar la recuperación. Cuando una actuación decepciona, puede trabajarse la separación entre el resultado obtenido y la tarea siguiente. Esta organización temporal protege la atención disponible y evita que una carrera siga ocupando mentalmente el espacio destinado a preparar otra prueba.

El seguimiento debe ayudar a decidir cuándo mantener, simplificar o modificar una práctica. Aouani et al. (2024) registraron una disminución de la autoconfianza tras el bloque intensivo, pese a la mejora del rendimiento. Esta coexistencia muestra la utilidad de recoger indicadores complementarios. Un registro breve de esfuerzo percibido y utilidad de las estrategias puede orientar conversaciones concretas. Los datos cobran sentido cuando permiten ajustar decisiones compartidas dentro del calendario y comprender la respuesta del nadador.

Al concluir el periodo competitivo, la revisión permite conectar lo ocurrido con el siguiente mesociclo. Interesa identificar qué habilidades aparecieron espontáneamente, cuáles necesitaron apoyo y en qué momentos dejaron de resultar útiles. Esta lectura transforma la experiencia en criterios de planificación. La integración sostenible exige reservar tiempo para aprender y también para recuperar. De ese equilibrio depende que los recursos psicológicos acompañen la continuidad deportiva y permanezcan disponibles cuando cambien las exigencias de la temporada.

5.3. Prevención del agotamiento psicológico y recuperación mental durante periodos de elevada carga deportiva

Prevenir el agotamiento psicológico durante etapas de elevada carga exige reconocer que la recuperación mental forma parte del cuidado cotidiano del nadador. El cansancio después de una sesión intensa merece una lectura distinta del desgaste persistente que modifica su relación con el deporte. Cuando entrenar pierde sentido y descansar deja de resultar reparador, conviene detenerse a escuchar. La intervención comienza al legitimar estas experiencias y examinar las condiciones que dificultan recuperar energía, interés y disponibilidad.

La vigilancia preventiva necesita atender cambios sostenidos respecto del funcionamiento habitual. Irritabilidad,

distanciamiento del equipo o sensación de ineficacia pueden abrir una conversación sin convertirse por sí solos en diagnósticos. Yan et al. (2026) encontraron una asociación destacada entre tensión psicológica percibida y agotamiento deportivo en nadadores chinos. Su diseño transversal impide establecer causalidad. El hallazgo orienta a explorar cómo se vive la exigencia y evita reducir el seguimiento a metros recorridos o marcas obtenidas.

La prevención también depende de las condiciones que el entorno ofrece para expresar malestar. Un nadador difícilmente comunicará su desgaste si teme perder oportunidades competitivas o ser considerado poco comprometido. Conviene establecer conversaciones confidenciales y respuestas previsibles ante las dificultades. Escuchar supone preguntar qué está resultando más costoso y acordar cambios posibles. La confianza se sostiene cuando esas palabras tienen consecuencias concretas sobre exigencias, apoyos y márgenes de decisión dentro de la vida deportiva diaria.

Recuperarse mentalmente requiere disponer de momentos en los que la evaluación deportiva deje de ocupar el centro de la experiencia. Compartir actividades agradables, conversar sobre otros intereses o permanecer un rato sin objetivos de rendimiento puede ofrecer distancia. Estas pausas necesitan libertad suficiente para que el nadador elija cómo vivirlas. Convertirlas en obligaciones sometidas a control reproduciría la presión que se intenta aliviar y limitaría su sentido como espacios personales de descanso y renovación cotidiana.

El sueño merece atención porque su deterioro puede acompañar el desgaste y dificultar la recuperación percibida. Yan et al. (2026) observaron una asociación entre problemas de sueño y agotamiento, aunque menor que la correspondiente a tensión psicológica. Desde esta evidencia, resulta pertinente revisar horarios y preocupaciones nocturnas. También conviene explorar si las pantallas desplazan el descanso, sin atribuirles

automáticamente todo malestar ni convertir su uso en una explicación única de experiencias que requieren comprensión contextual.

Entre los recursos complementarios, la atención plena puede ofrecer una manera de relacionarse con pensamientos insistentes sin prolongar su dominio sobre el descanso. Su et al. (2026) encontraron menor tensión psicológica y mejor calidad subjetiva del sueño después de ocho semanas de entrenamiento MAIC frente al control. Estos resultados apoyan su consideración como acompañamiento. Su aplicación necesita orientación y adaptación al contexto, junto con medidas que atiendan las fuentes de presión presentes en el entorno.

En la práctica, una pausa breve después del entrenamiento puede ayudar a reconocer sensaciones y cerrar la jornada sin continuar revisando cada error. Observar la respiración o nombrar una preocupación permite ensayar una respuesta menos reactiva. No se trata de exigir serenidad inmediata. El nadador necesita permiso para sentirse cansado y decidir qué apoyo requiere. La aceptación cobra sentido cuando facilita atender la experiencia y actuar sobre aquello que puede modificarse con los recursos disponibles.

Las estrategias de afrontamiento deben valorarse por su utilidad real y por el coste que implican. Insistir en soportar cualquier exigencia puede ocultar dificultades que necesitan cambios compartidos. Yan et al. (2026) hallaron asociaciones protectoras limitadas para el afrontamiento dentro de su modelo. Esto invita a evitar que toda responsabilidad recaiga sobre el deportista. Pedir ayuda, negociar una demanda o reconocer un límite también puede formar parte de una respuesta responsable ante el desgaste acumulado.

Cuando el malestar persiste y afecta el sueño, las relaciones o las actividades habituales, corresponde ampliar la valoración

profesional. La coordinación entre psicología, medicina y entrenamiento permite examinar factores concurrentes y acordar medidas proporcionadas. Puede requerirse reducir temporalmente determinadas demandas y ofrecer atención especializada. Esta decisión necesita seguimiento y comunicación respetuosa. Recuperar disponibilidad emocional suele exigir tiempo, de modo que la vuelta a mayores exigencias debe apoyarse en la evolución observada y la experiencia comunicada.

La recuperación sostenible se reconoce cuando el nadador vuelve a disponer de energía para participar y conserva espacio para otras dimensiones de su vida. Su et al. (2026) recogieron experiencias favorables con prácticas breves después de entrenar y antes de dormir. Este hallazgo aporta posibilidades concretas sin resolver todas las fuentes de desgaste. Prevenir exige combinar recursos personales con condiciones deportivas habitables, donde descansar y expresar límites formen parte legítima del compromiso con la natación.

5.4. Comunicación entrenador-nadador y retroalimentación orientada al aprendizaje, la confianza y la autonomía

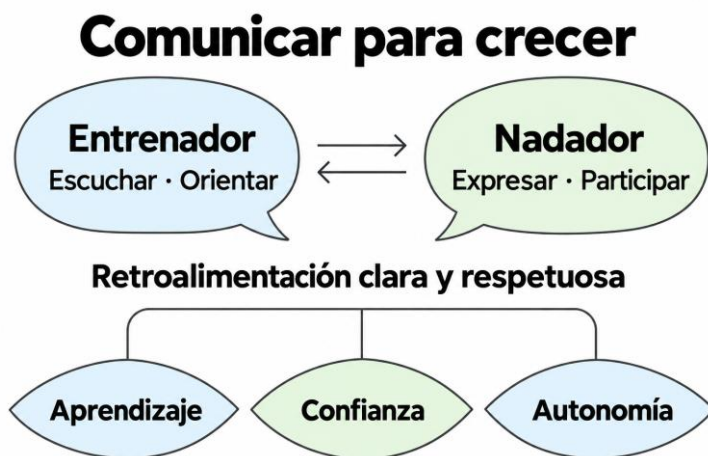
La comunicación entre entrenador y nadador convierte las observaciones del entrenamiento en oportunidades de aprendizaje compartido. Cada indicación transmite información técnica y también expresa qué lugar ocupa el deportista dentro de la relación. Una corrección puede invitar a explorar o hacer sentir que equivocarse resulta inadmisibile. Por ello, comunicar exige cuidar el contenido, el momento y la forma. La calidad del vínculo se construye en intercambios cotidianos donde comprender precede a exigir una respuesta inmediata.

El clima motivacional se configura mediante estas interacciones reiteradas y adquiere relevancia para la continuidad deportiva. Moulds et al. (2023) encontraron que los climas

percibidos como favorecedores de la participación se asociaban con permanencia en nadadores australianos jóvenes. Los climas desfavorables se relacionaban con abandono. Estas asociaciones no establecen causalidad, pero invitan a examinar qué mensajes recibe el nadador acerca del esfuerzo, los errores y su posibilidad de intervenir en las decisiones del entrenamiento cotidiano.

Figura 15

Diálogo para el aprendizaje y la autonomía



Una retroalimentación orientada al aprendizaje describe conductas observables y propone una modificación que pueda ensayarse. Señalar que la cabeza se eleva al respirar ofrece una referencia más útil que calificar la ejecución como deficiente. Después conviene explicar qué cambio se busca y permitir otro intento. La precisión evita que una dificultad técnica se convierta en un juicio personal. También facilita contrastar lo indicado con las sensaciones del nadador y reconocer avances durante la práctica posterior.

La cantidad de información necesita ajustarse a la posibilidad de comprenderla y utilizarla. Al terminar una serie

exigente, una explicación extensa puede perderse entre la respiración agitada y la atención dispersa. Conviene elegir una prioridad y reservar otros comentarios para un momento oportuno. El entrenador puede pedir al nadador que reformule la indicación con sus palabras. Esta comprobación permite descubrir interpretaciones distintas y construir referencias comunes antes de exigir cambios sobre una consigna todavía confusa.

La formación del entrenador puede modificar la manera en que sus intervenciones son experimentadas. Moulds et al. (2026) observaron valoraciones más favorables del clima motivacional entre nadadores vinculados con entrenadores participantes en una intervención, frente al control. Sin embargo, las autoevaluaciones de los entrenadores no mostraron cambios equivalentes. Esta diferencia recuerda que la intención comunicativa necesita contrastarse con la recepción del mensaje. Preguntar cómo se entendió una corrección permite revisar efectos que podrían pasar inadvertidos.

La confianza se fortalece cuando el reconocimiento permite identificar recursos propios y comprender por qué una ejecución funcionó. Decir que el ritmo se sostuvo gracias a una distribución ajustada del esfuerzo aporta una referencia recuperable. El elogio genérico puede resultar agradable, aunque ofrece menos orientación para repetir el logro. Conviene reconocer decisiones y progresos verificables sin prometer resultados. Así, la valoración del entrenador ayuda al nadador a construir criterios para interpretar su desempeño con realismo.

Promover autonomía supone abrir espacios de elección dentro de límites comprensibles. El entrenador puede ofrecer dos alternativas de tarea que persigan un mismo propósito y solicitar una justificación. También puede preguntar qué ajuste probaría el nadador antes de aportar su propuesta. Estas oportunidades requieren explicar las condiciones que no son negociables. La participación adquiere sentido cuando influye sobre decisiones

reales y permite asumir responsabilidades progresivas sin dejar al deportista solo ante problemas que necesita aprender.

La comparación pública entre compañeros merece especial cuidado porque puede desplazar la atención desde el aprendizaje hacia la necesidad de demostrar superioridad. Moulds et al. (2023) identificaron relaciones distintas entre tipos de clima motivacional y continuidad deportiva. A partir de estos hallazgos, resulta razonable revisar las formas habituales de reconocimiento. Comparar la ejecución actual con referencias personales permite conversar sobre mejoras concretas y sostener expectativas exigentes sin convertir el valor del nadador en una clasificación.

El desacuerdo también forma parte de una relación educativa y necesita vías claras de expresión. Si el nadador cuestiona una indicación, conviene explorar sus razones antes de interpretar desobediencia. Puede haber una sensación corporal relevante o una consigna mal comprendida. El entrenador conserva responsabilidad sobre la tarea y puede explicar su decisión. Reconocer un error propio cuando corresponde aporta coherencia al diálogo y muestra que revisar criterios es compatible con ejercer una autoridad profesional responsable.

Evaluar la comunicación implica escuchar periódicamente cómo se viven las correcciones y qué posibilidades existen para preguntar. Moulds et al. (2026) documentaron mejoras percibidas tras la formación de entrenadores, aunque sus efectos sobre resultados deportivos más amplios permanecieron inciertos. Esta cautela orienta expectativas razonables. El propósito cotidiano consiste en construir intercambios que permitan comprender, ensayar y decidir con criterio. Cuando la palabra acompaña ese proceso, aprender se vuelve una experiencia compartida que reconoce al nadador.

5.5. Seguimiento de la evolución psicológica mediante escalas validadas, diarios reflexivos e indicadores de rendimiento

El seguimiento de la evolución psicológica permite valorar si la intervención responde a las necesidades del nadador y reconocer cambios que una observación aislada podría omitir. Su utilidad depende de formular preguntas claras antes de recoger información. Interesa saber qué está cambiando, en qué circunstancias y con qué consecuencias para la experiencia deportiva. Escalas, diarios e indicadores de rendimiento aportan perspectivas complementarias cuando se integran en una lectura longitudinal que conserva la singularidad del deportista.

La selección de escalas exige comprobar qué dimensión evalúan y para qué población se dispone de evidencias de validez. Trinidad (2023) describe una notable diversidad de instrumentos empleados en nadadores competitivos. Esta heterogeneidad aconseja evitar baterías acumulativas y elegir medidas pertinentes para cada objetivo. Una escala de ansiedad competitiva no sustituye una evaluación del bienestar general. También deben revisarse la adaptación lingüística y las condiciones de aplicación antes de interpretar sus puntuaciones en casos individuales.

Establecer una referencia inicial requiere reunir observaciones en condiciones suficientemente comparables. La proximidad de una competición o una semana de exámenes puede modificar las respuestas sin indicar un cambio estable. Conviene registrar estas circunstancias y mantener horarios semejantes cuando sea posible. El seguimiento gana precisión al contrastar al nadador con su propia trayectoria. Una puntuación aislada merece exploración, mientras que una tendencia repetida ofrece una base más consistente para revisar hipótesis y orientar decisiones profesionales.

Las variables perceptivas pueden aportar información relevante sobre la experiencia competitiva. López-Hernández et al. (2026) encontraron que la autoconfianza y la fatiga percibida predecían estadísticamente la satisfacción posterior en nadadores entrenados. Este resultado permite considerar ambos estados dentro del seguimiento, sin convertirlos en pronósticos individuales infalibles. Registrar cómo llega el deportista y cómo valora después su actuación ayuda a explorar relaciones que las marcas, por sí solas, no describen con suficiente detalle durante la temporada.

El diario reflexivo añade el significado que el nadador atribuye a sus experiencias. Puede organizarse mediante preguntas breves sobre una situación relevante, la respuesta utilizada y un aprendizaje posible. No necesita convertirse en una crónica exhaustiva ni exigir interpretaciones elaboradas. A veces una frase permite reconocer una preocupación recurrente. Su valor reside en conservar matices que las escalas no recogen y facilitar que el deportista observe cómo comprende sus propias decisiones a través del tiempo.

La información escrita requiere acuerdos explícitos sobre su finalidad y acceso. El nadador debe conocer qué contenidos permanecerán privados y cuáles podrán compartirse para orientar el trabajo del equipo. Esta claridad favorece registros sinceros y evita que el diario se transforme en una tarea destinada a satisfacer expectativas ajenas. Puede reservarse una síntesis elegida por el deportista para la revisión conjunta. Así, el seguimiento incorpora su voz y respeta límites dentro de una relación profesional.

Los indicadores de rendimiento permiten situar las percepciones junto a resultados observables, aunque requieren una interpretación contextual. López-Hernández et al. (2026) identificaron la fatiga percibida como predictor relevante del rendimiento objetivo en un modelo exploratorio. La autoconfianza no aportó una contribución independiente en ese análisis.

Conviene, por tanto, distinguir satisfacción y ejecución. Una marca puede coexistir con descontento, mientras que una actuación técnicamente consistente puede valorarse positivamente, aunque el tiempo obtenido no mejore de inmediato.

Integrar las fuentes implica examinar coincidencias y discrepancias sin obligarlas a ofrecer una explicación única. Si aumenta la confianza declarada y el diario expresa temor persistente, corresponde explorar qué representa cada respuesta. Tal vez el nadador confía en su preparación y teme una consecuencia concreta del resultado. Trinidad (2023) señala la necesidad de mayor consenso evaluativo en natación. Esta observación refuerza una lectura prudente que combine información y evite atribuir significado clínico a contradicciones aparentes.

La devolución convierte los registros en una herramienta útil cuando presenta tendencias comprensibles y decisiones vinculadas con ellas. Puede revisarse una gráfica sencilla junto a fragmentos del diario que el nadador desee compartir. Conviene diferenciar cambios pequeños de variaciones que superan el error de medida cuando existen criterios disponibles. También debe comprobarse si la evolución resulta significativa para el deportista. Los números orientan la conversación y adquieren valor cuando ayudan a decidir un ajuste concreto.

La continuidad del seguimiento depende de su pertinencia y de una carga de registro asumible. Conviene revisar periódicamente qué información sigue siendo necesaria y retirar medidas que no orientan decisiones. Si aparecen dificultades persistentes, la evaluación puede ampliarse mediante profesionales competentes. El propósito es comprender la trayectoria y valorar los apoyos ofrecidos. Un sistema sostenible permite reconocer avances, revisar interpretaciones y sostener decisiones fundamentadas sin reducir la experiencia del nadador a una colección de puntuaciones.

5.6. Evaluación de la eficacia de las intervenciones psicológicas y transferencia de las habilidades mentales a la competición

Evaluar la eficacia de una intervención psicológica exige determinar qué cambios pueden vincularse razonablemente con el trabajo realizado y qué utilidad adquieren al competir. El seguimiento aporta información sobre la evolución; la evaluación permite contrastarla con los objetivos acordados. Conviene distinguir aprendizaje de habilidades, aplicación en situaciones exigentes y resultados deportivos. Estas dimensiones pueden avanzar a ritmos diferentes. Reconocer esa diferencia evita juzgar todo el proceso por una marca aislada o una impresión favorable inmediata.

Los criterios de éxito deben establecerse antes de iniciar la intervención y describir cambios relevantes para el nadador. Recuperar la atención después de un error puede constituir un objetivo evaluable, aunque el tiempo final permanezca estable. También interesa precisar cuándo se espera observarlo y bajo qué condiciones. Esta definición permite comparar lo previsto con lo ocurrido. La evaluación resulta más clara cuando cada objetivo incluye evidencias observables y conserva un significado práctico para quien compete.

Los efectos psicológicos y cronométricos requieren análisis diferenciados. Sifi et al. (2026) encontraron mejoras en habilidades mentales y mayor estabilidad de las respuestas de carga interna después de tres semanas de atención plena. Sin embargo, no observaron diferencias significativas entre grupos en rendimiento de cuatrocientos metros. Este resultado muestra que adquirir recursos psicológicos no garantiza una mejora deportiva inmediata. La valoración debe reconocer beneficios específicos y mantener abierta la pregunta sobre su aplicación competitiva posterior.

Para interpretar los cambios conviene considerar explicaciones alternativas como la preparación física, la familiarización con las pruebas o las variaciones del calendario. Comparar resultados previos y posteriores ofrece información útil, aunque por sí solo no demuestra causalidad. Cuando resulte viable, pueden emplearse grupos comparables o introducir componentes de manera escalonada. En el trabajo individual, documentar circunstancias concurrentes fortalece la interpretación. La prudencia consiste en expresar qué evidencia respalda una conclusión y dónde permanece la incertidumbre.

La transferencia se concreta cuando el nadador utiliza una habilidad en competición y logra ajustarla a las demandas del momento. Conocer una rutina durante una conversación no demuestra que pueda aplicarla ante una salida retrasada. Conviene observar decisiones situadas y recoger después su explicación. Importa saber qué recurso empleó, qué pretendía conseguir y qué obstáculos encontró. Esta reconstrucción permite distinguir entre recordar una técnica y disponer de ella para responder con criterio en escenarios reales.

Los resultados favorables también necesitan examinarse junto a sus costes emocionales. Ferchichi et al. (2026) observaron mejoras en una prueba de cien metros tras establecer metas temporales personalizadas, acompañadas de mayor alteración del estado de ánimo. El hallazgo impide equiparar eficacia con rapidez exclusivamente. Una intervención debe valorarse por el beneficio obtenido y por las condiciones psicológicas que genera. Si alcanzar una meta intensifica el malestar, corresponde revisar cómo se formula y sostiene su búsqueda.

La evaluación de la transferencia puede incorporar simulaciones progresivas antes de contrastar la habilidad en pruebas oficiales. Una espera imprevista o una modificación del entorno permiten explorar respuestas sin reproducir toda la presión competitiva. Después interesa comprobar si lo practicado aparece

en distintos encuentros. La repetición en escenarios variados aporta evidencia sobre su disponibilidad. También revela dependencias del acompañamiento profesional que conviene atender para que la aplicación no requiera instrucciones constantes desde fuera del agua.

La permanencia del cambio constituye otro criterio central. Sifi et al. (2026) evaluaron una intervención breve mediante comparaciones anteriores y posteriores, sin demostrar con ello mantenimiento prolongado ni transferencia a competiciones oficiales. Esta delimitación orienta preguntas necesarias para la práctica. Conviene revisar si las habilidades siguen disponibles semanas después y cuando disminuye el apoyo. Un efecto inicial puede resultar prometedor, pero necesita nuevas comprobaciones antes de considerarse una adquisición estable dentro del repertorio del nadador.

La interpretación final debe integrar magnitud del cambio, consistencia entre situaciones y valoración del propio deportista. Una diferencia estadística puede tener escasa utilidad cotidiana, mientras que recuperar autonomía en un momento decisivo puede representar un avance relevante. Ferchichi et al. (2026) combinaron medidas de rendimiento y estado de ánimo, mostrando respuestas que no evolucionaron favorablemente en paralelo. Esta evidencia respalda una evaluación multidimensional capaz de reconocer logros parciales y detectar consecuencias que requieren ajustes posteriores.

Concluir una evaluación supone decidir qué mantener, qué modificar y qué dejar de utilizar. Los resultados deben devolverse con explicaciones comprensibles y expectativas proporcionadas a la evidencia disponible. La transferencia competitiva cobra valor cuando amplía la capacidad de actuar del nadador sin deteriorar su bienestar. Desde esta perspectiva, la eficacia permanece vinculada al desarrollo integral: aprender recursos pertinentes, utilizarlos con

flexibilidad y sostenerlos en el tiempo mediante una intervención que acepta revisión y reconoce límites.

Tabla 5

Componentes de la intervención psicológica para el desarrollo integral y sostenible del nadador

Componente	Orientaciones para la aplicación
Diseño individualizado	Ajustar los objetivos y recursos psicológicos a la edad, la experiencia y la especialidad competitiva. Incorporar las necesidades personales y las condiciones del entorno.
Integración en la planificación deportiva	Articular el aprendizaje y la práctica de habilidades mentales con los microciclos, mesociclos y periodos competitivos. Graduar su complejidad según las demandas del entrenamiento.
Prevención del agotamiento y recuperación mental	Reconocer señales persistentes de desgaste. Favorecer el descanso y la desconexión psicológica. Revisar las fuentes de presión y facilitar apoyo profesional cuando corresponda.
Comunicación y retroalimentación	Ofrecer indicaciones claras sobre conductas observables. Reconocer avances verificables y promover un diálogo que fortalezca el aprendizaje, la confianza y la autonomía.
Seguimiento de la evolución psicológica	Combinar escalas validadas, diarios reflexivos e indicadores de rendimiento. Interpretar las tendencias individuales con atención al contexto y proteger la confidencialidad de los registros.
Evaluación y transferencia competitiva	Contrastar los cambios con los objetivos acordados. Examinar la aplicación y permanencia de las habilidades en competición. Valorar los beneficios junto con sus posibles costes emocionales.

Nota. Elaboración propia a partir de los contenidos del capítulo. La aplicación requiere coordinación profesional y participación del nadador.

Conclusiones

La psicología deportiva constituye un componente esencial para comprender el rendimiento del nadador desde una perspectiva integral. Los procesos cognitivos y emocionales intervienen en la ejecución técnica y en la capacidad de responder a las exigencias del entrenamiento. La preparación psicológica requiere una atención equivalente a la concedida al acondicionamiento físico. Su incorporación permite reconocer diferencias individuales y establecer estrategias de intervención que favorezcan el desarrollo deportivo sin descuidar el equilibrio emocional ni las necesidades personales del atleta.

El análisis de los procesos psicológicos permite reconocer que la atención y la autorregulación emocional influyen en la calidad de la ejecución deportiva. La concentración facilita el mantenimiento de patrones técnicos durante las sesiones de entrenamiento y las pruebas competitivas. Por su parte, la regulación emocional contribuye a gestionar situaciones de presión y variaciones del rendimiento. Ambas capacidades pueden desarrollarse mediante procedimientos planificados que respondan a las características individuales y a las demandas particulares de cada especialidad acuática.

La percepción del esfuerzo y la fatiga mental representan dimensiones relevantes para comprender las respuestas del nadador ante las cargas de entrenamiento. Su valoración permite identificar condiciones que pueden afectar la concentración y la disposición psicológica durante la práctica deportiva. El seguimiento de dichas variables favorece decisiones orientadas a equilibrar las exigencias físicas con las necesidades de recuperación. Una preparación adecuada debe contemplar la interacción entre los procesos mentales y las respuestas fisiológicas del organismo.

La motivación deportiva mantiene una relación significativa con la continuidad del entrenamiento y el compromiso personal del nadador. Su fortalecimiento requiere objetivos alcanzables y experiencias de aprendizaje que favorezcan la percepción de competencia. La participación activa del deportista en determinadas decisiones puede contribuir al desarrollo de mayor autonomía. También resulta necesario considerar la influencia del entorno familiar y del entrenador. Un clima motivacional favorable permite promover relaciones de confianza y una vinculación más estable con la práctica deportiva.

La autoconfianza constituye una capacidad psicológica susceptible de fortalecerse mediante experiencias de dominio y estrategias cognitivas estructuradas. La percepción de autoeficacia influye en la disposición del nadador para afrontar situaciones competitivas y mantener el compromiso ante resultados adversos. El diálogo interno y la visualización motora pueden contribuir a consolidar expectativas realistas sobre las propias capacidades. Su aplicación requiere continuidad y seguimiento individualizado para favorecer una relación equilibrada entre seguridad personal y evaluación objetiva del desempeño.

El entrenamiento mental adquiere pertinencia cuando sus procedimientos responden a necesidades identificadas durante la preparación deportiva. Las rutinas precompetitivas y las técnicas de respiración pueden favorecer la regulación de la activación psicofisiológica. La práctica de imágenes mentales permite ensayar secuencias técnicas y anticipar situaciones propias de la competición. Sin embargo, la eficacia de cada procedimiento depende de su adecuada selección y aplicación. La intervención psicológica debe integrarse progresivamente en la planificación habitual del entrenamiento acuático.

La evaluación psicológica representa una herramienta necesaria para identificar necesidades individuales y valorar los cambios asociados a las intervenciones deportivas. Los

instrumentos validados permiten obtener información sobre motivación y autoconfianza junto con otras variables relevantes para el rendimiento. Su utilización debe complementarse con registros conductuales y observaciones sistemáticas. La interpretación de los resultados requiere prudencia metodológica y atención a las particularidades personales. Ningún indicador aislado permite comprender completamente la experiencia psicológica del nadador durante su preparación.

La relación entre entrenador y nadador influye en las condiciones psicológicas que acompañan el aprendizaje y la participación competitiva. Una comunicación respetuosa favorece la expresión de necesidades y facilita la construcción de objetivos compartidos. La retroalimentación orientada al progreso permite reconocer avances sin reducir la valoración personal a los resultados obtenidos. También resulta pertinente promover espacios de participación que fortalezcan la autonomía deportiva. La calidad del acompañamiento pedagógico constituye una dimensión relevante del desarrollo psicológico integral.

La aplicación de programas psicológicos individualizados requiere considerar la edad y la experiencia competitiva junto con las características personales del nadador. Las intervenciones deben organizarse mediante objetivos definidos y procedimientos susceptibles de seguimiento. Su integración en los ciclos de entrenamiento facilita la continuidad del trabajo mental y permite realizar ajustes según las respuestas observadas. La prevención del agotamiento psicológico merece atención permanente. El bienestar emocional debe reconocerse como una condición vinculada con la permanencia deportiva y el desarrollo personal.

La preparación psicológica en natación adquiere mayor sentido cuando favorece el rendimiento deportivo sin comprometer el bienestar del atleta. El fortalecimiento de la motivación y la confianza requiere procesos educativos continuos que reconozcan la singularidad de cada deportista. La investigación y la práctica

profesional deben mantener una relación permanente para orientar intervenciones responsables. Comprender al nadador como persona permite ampliar los criterios de valoración del progreso y reconocer que el desarrollo deportivo también comprende autonomía y equilibrio emocional.

Referencias Bibliográficas

- Alawamleh, T., Alkasasbeh, W. J., Orhan, B. E., Alfaouri, H., & Hasan, S. O. (2026). Impact of assistive tool-based training on anxiety, mental focus, and self-confidence among university swimming students.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42245082/>
- Aouani, H., Amara, S., Sahli, F., Barbosa, T. M., Souissi, N., & van den Tillaar, R. (2024). Effect of intensity training block on anxiety state and performance in competitive swimmers.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11246617/>
- Belalcazar, C., Callary, B., & Young, B. W. (2026). Sense of community narratives in Colombian masters swimming.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13354301/>
- Brat, V., Bota, A., & Teodorescu, S. (2025). The motivational level of performance swimmers and its impact on the risk of sports dropout. Sports.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12031003/>
- Chen, B., Li, H., & Zhang, R. (2025a). Effects of mental fatigue on perception of effort and performance in national level swimmers.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12014620/>
- Chen, B., Li, H., & Zhang, R. (2025b). The mechanism of peer support on the mental toughness of adolescent swimmers: The mediating role of self-efficacy.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12598006/>
- Chortane, O. G., Amara, S., Barbosa, T. M., Hammami, R., Khalifa, R., Chortane, S. G., & van den Tillaar, R. (2022). Effect of high-volume training on psychological state and performance in competitive swimmers.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9266180/>
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2021). Psychological and physiological features associated with swimming performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), Article 4561. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094561>
- Dhaouadi, Y., Khalifa, R., & Muscella, A. (2025). The impact of psyching-up and cognitive challenges on cognitive performance and well-being in adolescent swimmers: A randomized controlled trial. *Children*.
<https://doi.org/10.3390/children12121591>

- Ferchichi, N., Amara, S., Aouani, H., Bouassida, A., & van den Tillaar, R. (2026). Effects of personalized time-trial goal setting on swimming performance and psychological profiles in competitive swimmers. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13013445/>
- Galanis, E., Mylonopoulos, A., Comoutos, N., Theodorakis, Y., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). From training to competition: The effects of a strategic self-talk intervention on pre-competition anxiety and self-confidence in young swimmers. *Inquiries in Physical Education and Sport*. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2022.1670>
- Gkintoni, E., Sortwell, A., & Vantarakis, A. (2026). Neural efficiency and sensorimotor adaptations in swimming athletes: A systematic review of neuroimaging and cognitive-behavioral evidence for performance and wellbeing. *Brain Sciences*. <https://doi.org/10.3390/brainsci16010116>
- Gozlukaya Girginer, F., Kaya Besler, H., Seyhan, S., Soylu, C., Jourkesh, M., & Acar, G. (2026). Imagery and breathing exercises improve swimming performance, mental toughness, and coherence. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41807478/>
- Khacharem, A. (2026). Talk yourself back on track: Motivational self-talk reverses ego depletion in endurance swimming. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2026.06.016>
- Lin, H.-H., Lin, T.-Y., Ling, Y., & Lo, C.-C. (2021). Influence of imagery training on adjusting the pressure of fin swimmers, improving sports performance and stabilizing psychological quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 11767. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211767>
- López-Hernández, A., Simón-Piqueras, J. Á., & González Ravé, J. M. (2026). Self-confidence and perceived fatigue as predictors of performance satisfaction in trained swimmers. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13153061/>
- López-Hernández, A., Simón-Piqueras, J. Á., Zamorano-García, D., Pyne, D. B., & González Ravé, J. M. (2025). Impact of psychosocial intervention on performance determinants in competitive swimmers: Roles of coach, family, environment, and athlete characteristics. *Sports*, 13(9), Article 314. <https://doi.org/10.3390/sports13090314>
- Merlin, Q., Vacher, P., Mourrot, L., Levillain, G., Martinent, G., & Nicolas, M. (2024). Psychophysiological effects of slow-paced

- breathing on adolescent swimmers' subjective performance, recovery states, and control perception. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(1), Article 23.
<https://doi.org/10.3390/jfmk9010023>
- Mirmoezzi, M., Sayyah, M., Taheri, M., Irandoust, K., Sangari, M., Mirakhoori, F., Seghatoleslami, A., Hill, L., Weiss, K., Knechtle, B., & Ghram, A. (2023). Effect of self-modeling and self-controlled feedback on the performance of professional swimmers and waterpolo players. *Sports Medicine and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2023.08.001>
- Moulds, K., Abbott, S., & Cobley, S. (2026). The effect of a coach motivational micro-climate intervention in swimming: A mixed-method evaluation. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1771962>
- Moulds, K., Fraser, K. K., Karp, J., Kapocius, O., Heathcote, M., Appleton, P. R., & Cobley, S. (2023). Coach-created motivational climate ratings differentiate between dropout and continuation in Australian youth swimming. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
<https://doi.org/10.1177/17479541231174806>
- Murdoch, E. M. (2024). Stepping back or stepping in: A qualitative investigation of self-distanced versus self-immersed stressor reflections with competitive swimmers. *Stress and Health*.
<https://doi.org/10.1002/smi.3434>
- Perrone, S., Rinaldi, L., Gatti, D., & Girelli, L. (2023). Temporal perception in closed-skill sports: An experimental study on expert swimmers and runners. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102500>
- Sifi, M. A., Marzouki, H., Selmi, O., Sdira, B., Cherni, B., Hagan, J. E., Alexe, D. I., Bălțean, A. I., Geantă, V. A., Douzi, W., & Bouassida, A. (2026). A three-week mindfulness intervention on mental skills, internal-load regulation, and performance in youth swimmers: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-48457-8>
- Su, N., Zhang, B., Zhou, X., Hu, J., Liang, W., & Wang, D. (2026). Effects of mindfulness–acceptance–insight–commitment (MAIC) training on stress and sleep quality in elite swimmers: A randomized controlled mixed-methods trial. *Behavioral Sciences*, 16(7), Article 1068.
<https://doi.org/10.3390/bs16071068>
- Surala, O., Malczewska-Lenczowska, J., Turowski, D., Słomiński, P., Certa, M., & Crewther, B. T. (2024). Effects of a 12-week

- training programme on selected hormonal and psychological parameters and their interrelationships in highly-trained male and female swimmers.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11963123/>
- Trinidad, A. (2023). Variables and instruments for assessing mental health in competitive swimmers: A narrative review.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11116940/>
- Vacher, P., Merlin, Q., Levillain, G., Mourot, L., Martinent, G., & Nicolas, M. (2023). Asynchronous heart rate variability biofeedback protocol effects on adolescent athletes' cognitive appraisals and recovery-stress states.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11340662/>
- Wang, Z., Wang, J., Ma, J., Chen, T., Yang, H., & Liu, J. (2025). Psychological mechanism of character strengths and psychological stress affecting the athletic performance in swimmers. Scientific Reports. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11936-5>
- Yan, Z., Guo, Y., & Wang, L. (2026). The relationship between diet, sleep, screen time, stress coping strategies with psychological strain and athlete burnout in Chinese competitive swimmers: A cross-sectional study. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. <https://doi.org/10.1186/s13102-026-01695-9>
- Zhou, Y., Jin, Z., & Wen, Y. (2024). The influence of competitive anxiety of Chinese elite swimmers. Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392137>

**“La fortaleza mental
también se entrena,
y en el agua encuentra
su mejor aliada.”**


EDITORIAL
SAGA

ISBN: 978-9907-803-86-0

