

SOCIEDAD PANAMEÑA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO

SPMD

MedSport Panamá

**GUÍA PANAMEÑA DE
PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

Aplicada a la Alta Performance

Recomendación Clínica Institucional

Basada en Evidencia Científica

Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio

Ciudad de Panamá – Panamá · 2026

DOI: 10.5281/zenodo.20023941

Guía Panameña de Psicología Deportiva

Aplicada a la Alta Performance

Recomendación Clínica Institucional Basada en Evidencia Científica

AUTOR, EDITOR CIENTÍFICO Y COORDINADOR INSTITUCIONAL

Dr. Maurício Kraemer

Médico del Deporte y Cardiología

Presidente, Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio (SPMD)

ORCID: 0000-0002-0917-1776

COAUTORA TÉCNICA

Lidiane Rodrigues

Psicóloga Clínica y Deportiva

Especialista en Terapia Cognitivo-Conductual Aplicada al Deporte

CRP 07/19918 – Brasil

ORCID: 0009-0009-2056-072X

REVISOR CIENTÍFICO

Prof. Dr. Ives Cavalcante Passos

Professor de Psiquiatria, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Pós-doutor, University of Texas Health Science Center at Houston (UTHealth)

Coordinador do Programa de Transtorno Bipolar, HCPA/UFRGS

Líder, Big Data Task Force – International Society of Bipolar Disorders

ORCID: 0000-0001-6407-8219

INSTITUCIÓN RESPONSABLE

Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio (SPMD)

MedSport Panamá

DOI: 10.5281/zenodo.20023941

Nota editorial

La presente recomendación clínica institucional constituye un documento técnico elaborado con el objetivo de orientar prácticas basadas en evidencia en el ámbito de la Psicología Deportiva aplicada a la alta performance. El contenido refleja criterios científicos y recomendaciones profesionales alineadas con estándares internacionales, adaptadas al contexto panameño. La versión en lengua española fue editada y adaptada al contexto institucional de Panamá bajo la coordinación editorial de la SPMD. Este documento no sustituye normativas legales ni regulaciones profesionales vigentes y debe ser utilizado como referencia orientadora.

Ciudad de Panamá – Panamá · 2026

Abstract

This document presents the Panamanian Guide to Sport Psychology Applied to High Performance, developed under the institutional coordination of the Panamanian Society of Sports Medicine and Exercise (SPMD). Reclassified as an Institutional Clinical Recommendation, the guide aims to provide evidence-based, ethical, and context-adapted recommendations for the integration of sport psychology into high-performance sport settings in Panama.

The document outlines the theoretical foundations of sport psychology, defines the professional role, competencies, and limits of practice of the sport psychologist within multidisciplinary teams, and addresses burnout in elite athletes as a central clinical and organizational challenge. Preventive strategies, early detection, and psychological interventions based on cognitive-behavioral approaches, psychological skills training, emotional regulation, mindfulness, and team cohesion are presented.

Additionally, the guide proposes a structured model of psychological intervention applicable to high-performance contexts, emphasizing sustainable performance, mental health promotion, and athlete-centered care. Institutional recommendations issued by the SPMD reinforce ethical practice, interdisciplinary collaboration, and continuous professional development.

This document is intended as a technical and institutional reference for sports organizations, health professionals, coaches, and policymakers, contributing to the consolidation of sport psychology as an essential component of athlete health and performance in Panama.

Keywords

Sport Psychology; High Performance Sport; Athlete Mental Health; Burnout; Cognitive-Behavioral Interventions; Multidisciplinary Teams; Sustainable Performance; Evidence-Based Practice

Nota Metodológica

Metodología: revisión narrativa estructurada de literatura reciente (últimos 5-8 años), priorizando guías internacionales (ACSM, IOC, OMS) y estudios clínicos relevantes. Las recomendaciones se basan en evidencia disponible y consenso experto.

Niveles de evidencia utilizados:

(Evidencia alta) — Meta-análisis, revisiones sistemáticas, ECRs

(Evidencia moderada) — Estudios observacionales, cohortes

(Consenso experto) — Opinión experta, práctica clínica establecida

Este documento no constituye una guía clínica formal basada en metodología AGREE II, sino una recomendación clínica aplicada basada en evidencia y experiencia experta.

Contenido

La tabla de contenido se actualiza automáticamente al abrir el documento en Microsoft Word (clic derecho → Actualizar campos).

Capítulo 1 – Introducción

1.0 Psicología Deportiva y Salud Mental del Atleta en el Contexto del Alto Rendimiento

El deporte de alto rendimiento se ha transformado de manera significativa en las últimas décadas, caracterizándose por un aumento progresivo de las exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas impuestas a los atletas. La profesionalización temprana, la intensificación de los calendarios competitivos, la presión por resultados y la exposición constante a evaluaciones externas han modificado profundamente la relación del atleta con el entrenamiento, la competencia y su propia identidad.

En este contexto, el rendimiento deportivo ya no puede ser comprendido exclusivamente desde una perspectiva biomédica o fisiológica. La evidencia científica actual reconoce que el desempeño, la salud y la longevidad deportiva emergen de la interacción dinámica entre factores físicos, psicológicos y sociales. La Psicología Deportiva, como disciplina científica aplicada, ocupa un rol central en este modelo integrador, contribuyendo tanto a la optimización del rendimiento como a la promoción de la salud mental y del bienestar del atleta.

La Psicología Deportiva tiene como objetivo el desarrollo de habilidades psicológicas, la regulación emocional, el fortalecimiento de recursos personales y la prevención de trastornos asociados a la práctica deportiva. Su actuación abarca no solo el acompañamiento en contextos competitivos, sino también el apoyo en procesos de lesión, rehabilitación, transiciones de carrera, manejo del estrés, ansiedad competitiva y prevención de fenómenos como el síndrome de Burnout deportivo.

El Burnout en atletas de alto rendimiento se caracteriza por un estado de agotamiento físico y emocional, despersonalización o distanciamiento del deporte y una percepción de disminución de la eficacia personal. Este fenómeno se asocia frecuentemente a la exposición prolongada a altas cargas de entrenamiento, expectativas irreales, falta de autonomía, escaso apoyo emocional y desequilibrios entre demandas y recursos psicológicos. Cuando no es identificado y abordado de manera temprana, el Burnout puede comprometer el rendimiento, la salud mental y la continuidad de la carrera deportiva.

Diversos estudios han demostrado que factores psicológicos como la motivación autodeterminada, la resiliencia, la autoeficacia, la regulación emocional y la percepción de apoyo social influyen de forma directa en la adaptación del atleta a las demandas del alto rendimiento. Asimismo, la intervención psicológica basada en evidencia contribuye a la prevención de trastornos mentales, a la mejora del bienestar subjetivo y al desarrollo de una relación más saludable y sostenible con el deporte.

En América Latina, y particularmente en Panamá, la Psicología Deportiva se encuentra en un proceso de consolidación institucional y profesional. A pesar de los avances en formación académica y práctica clínica, persiste la necesidad de establecer marcos de referencia que orienten la actuación del psicólogo deportivo dentro de equipos multidisciplinarios, clubes, federaciones, centros de entrenamiento y contextos educativos. La ausencia de directrices claras puede generar prácticas heterogéneas, intervenciones poco estructuradas y subutilización del potencial de esta disciplina.

Este documento surge con el propósito de contribuir a la organización y fortalecimiento de la Psicología Deportiva en el contexto panameño, ofreciendo una recomendación clínica institucional basada en evidencia, alineada con estándares internacionales y adaptada a la realidad regional. Su objetivo no es sustituir normativas legales ni regulaciones profesionales vigentes, sino proporcionar criterios orientadores que promuevan prácticas éticas, efectivas y centradas en el atleta como un ser humano integral.

La integración de la Psicología Deportiva con la Medicina del Deporte, la Fisioterapia, la Nutrición y el Entrenamiento constituye un pilar fundamental para la construcción de entornos deportivos saludables. El trabajo interdisciplinario favorece una comunicación más eficiente, una toma de decisiones más precisa y una atención integral que contempla tanto el rendimiento como la salud mental y la calidad de vida del atleta.

De este modo, la Psicología Deportiva se posiciona no solo como una herramienta para potenciar resultados competitivos, sino como un componente esencial en la prevención del sufrimiento psicológico, en la promoción del bienestar y en el desarrollo de una performance sostenible. Este capítulo introductorio establece las bases conceptuales que guiarán los capítulos siguientes, reafirmando el compromiso de la Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio (SPMD) y de MedSport Panamá con una visión humanizada, científica y responsable del deporte de alto rendimiento.

1.1 Contexto actual de la Psicología Deportiva en Panamá

En Panamá, la Psicología Deportiva ha experimentado un crecimiento progresivo en los últimos años, especialmente en contextos vinculados al deporte competitivo, al alto rendimiento y a programas asociados a federaciones, clubes y al Comité Olímpico de Panamá. Actualmente, existen profesionales con formación en Psicología que actúan en el ámbito deportivo, desempeñando funciones tanto clínicas como aplicadas al rendimiento y al bienestar del atleta.

Se observa la presencia de psicólogos con formación académica nacional e internacional, incluyendo licenciaturas en Psicología obtenidas en universidades panameñas, estudios de posgrado en Psicología Deportiva realizados en el extranjero, así como certificaciones específicas en salud mental en el deporte, rendimiento de alto nivel, mindfulness, psicología positiva y programas vinculados a organismos internacionales como el Comité Olímpico Internacional.

No obstante, a pesar de la existencia de profesionales capacitados y de experiencias prácticas relevantes, la Psicología Deportiva en Panamá aún presenta una configuración heterogénea en términos de formación, modelos de intervención y criterios de actuación. No existe actualmente un marco técnico unificado que establezca orientaciones claras sobre el rol del psicólogo deportivo, sus competencias específicas, su integración en equipos multidisciplinarios y los principios éticos y científicos que deben guiar su práctica en el contexto deportivo.

Esta diversidad de trayectorias y enfoques, si bien refleja la riqueza y el crecimiento del campo, también evidencia la necesidad de lineamientos que favorezcan una práctica más coherente, basada en evidencia

científica y alineada a estándares internacionales, sin perder de vista las particularidades culturales y organizacionales del contexto panameño.

En este escenario, la elaboración de un documento técnico orientador se presenta como una herramienta estratégica para contribuir a la consolidación de la Psicología Deportiva en Panamá. Dicho documento busca fortalecer la calidad de las intervenciones, facilitar la integración interdisciplinaria y promover una actuación profesional centrada en la salud mental, el bienestar y el rendimiento sostenible del atleta.

Capítulo 2 – Rol del Psicólogo Deportivo en el Equipo Multidisciplinario

El abordaje del atleta de alto rendimiento requiere una perspectiva integrada que contemple la complejidad de los factores físicos, psicológicos y sociales involucrados en la performance y en la salud. En este contexto, el equipo multidisciplinario se consolida como un modelo esencial de atención, en el cual la actuación coordinada entre profesionales permite intervenciones más precisas, éticas y efectivas.

El rol del psicólogo deportivo no se limita a la intervención en situaciones de crisis ni debe ser comprendido como un recurso exclusivo para atletas con bajo rendimiento o con trastornos psicológicos manifiestos. Por el contrario, su actuación se orienta a la promoción de la salud mental, al desarrollo de habilidades psicológicas y a la prevención de problemas asociados a las demandas del deporte de alto rendimiento.

Dentro del equipo multidisciplinario, el psicólogo deportivo tiene como funciones centrales la evaluación psicológica aplicada al contexto deportivo, la planificación de intervenciones basadas en evidencia y el acompañamiento sistemático del atleta a lo largo de las diferentes fases de su desarrollo.

La comunicación efectiva entre los miembros del equipo constituye un elemento clave para el éxito de la intervención multidisciplinaria. El psicólogo deportivo actúa como un facilitador de este proceso, contribuyendo a la comprensión de las demandas emocionales del atleta, a la alineación de expectativas y a la construcción de estrategias coherentes entre los diferentes profesionales.

Es fundamental destacar que la actuación del psicólogo deportivo no sustituye ni interfiere en las competencias técnicas de otros profesionales, sino que las complementa. La integración entre el entrenamiento físico, la planificación nutricional, la prevención y tratamiento de lesiones y el acompañamiento psicológico permite una visión más amplia del atleta.

En contextos de alto rendimiento, el psicólogo deportivo también desempeña un papel relevante en el trabajo con entrenadores y comisiones técnicas, ofreciendo apoyo en el desarrollo de estilos de liderazgo saludables, en la gestión de grupos, en la comunicación efectiva y en la creación de ambientes deportivos que promuevan autonomía, sentido de pertenencia y apoyo emocional.

Desde una perspectiva institucional, la definición clara del rol del psicólogo deportivo dentro del equipo multidisciplinario contribuye a evitar superposiciones de funciones, intervenciones fragmentadas y prácticas no fundamentadas científicamente.

Este capítulo refuerza la necesidad de que el psicólogo deportivo actúe de forma ética, basada en evidencia científica y alineada a las particularidades culturales, organizacionales y deportivas del contexto en el que se inserta.

2.1 Competencias, Ámbitos de Actuación y Límites Profesionales del Psicólogo Deportivo

La definición clara de las competencias y de los ámbitos de actuación del psicólogo deportivo constituye un elemento esencial para una práctica profesional ética, efectiva y alineada con los principios de la atención multidisciplinaria.

El psicólogo deportivo es competente para realizar evaluaciones psicológicas aplicadas al contexto deportivo, identificar factores de riesgo y protección relacionados con la salud mental, y desarrollar intervenciones basadas en evidencia científica orientadas al rendimiento, al bienestar psicológico y a la prevención de trastornos asociados a la práctica deportiva.

Los ámbitos de actuación del psicólogo deportivo abarcan el trabajo individual con atletas, la intervención con equipos y grupos deportivos, el apoyo a entrenadores y cuerpos técnicos, y la participación en programas institucionales de promoción de la salud mental en el deporte.

Es fundamental establecer límites profesionales claros. El psicólogo deportivo no sustituye la actuación médica, fisioterapéutica, nutricional ni de otros profesionales de la salud, ni realiza diagnósticos o tratamientos fuera de su competencia legal y ética.

La actuación del psicólogo deportivo debe regirse por principios éticos fundamentales, incluyendo confidencialidad, consentimiento informado, respeto a la autonomía del atleta y uso responsable de la información psicológica.

La definición de competencias, ámbitos y límites profesionales permite consolidar la Psicología Deportiva como una disciplina científica aplicada, contribuyendo a la construcción de entornos deportivos más saludables, sostenibles y humanizados.

Capítulo 3 – Burnout en Atletas de Alto Rendimiento

3.1 Definición y Caracterización del Burnout Deportivo

El Burnout deportivo es un fenómeno psicológico complejo que se manifiesta como una respuesta maladaptativa al estrés crónico asociado a la práctica deportiva de alto rendimiento. Se caracteriza por un proceso progresivo de desgaste físico y emocional que compromete tanto el bienestar psicológico del atleta como su desempeño y continuidad en el deporte.

Clásicamente, el Burnout en el contexto deportivo se describe a partir de tres dimensiones centrales: agotamiento físico y emocional, distanciamiento o desvalorización del deporte y sensación de ineficacia o disminución del logro personal.

Es fundamental diferenciar el Burnout deportivo de otros estados asociados al entrenamiento intenso, como la fatiga aguda o el síndrome de sobreentrenamiento. Mientras que la fatiga puede ser transitoria y reversible con descanso adecuado, y el sobreentrenamiento presenta una base predominantemente fisiológica, el Burnout implica una dimensión psicológica central.

El desarrollo del Burnout no ocurre de manera abrupta, sino como un proceso acumulativo, influenciado por la interacción entre demandas elevadas, recursos psicológicos insuficientes y contextos deportivos poco favorables.

Comprender el Burnout como un fenómeno multidimensional y dinámico permite una aproximación más precisa a su prevención y manejo, reforzando la necesidad de intervenciones psicológicas sistemáticas y de una atención integral al atleta dentro del entorno deportivo.

3.2 Factores de Riesgo y Factores Protectores

El desarrollo del Burnout en atletas de alto rendimiento está asociado a la interacción de múltiples factores individuales, organizacionales y contextuales. La identificación de estos factores resulta esencial para la prevención, detección temprana y planificación de intervenciones efectivas.

Entre los principales factores de riesgo, se destacan las altas cargas de entrenamiento y competencia, especialmente cuando no se acompañan de períodos adecuados de recuperación física y psicológica. La presión constante por resultados, las expectativas irreales impuestas por entrenadores, dirigentes, familiares o por el propio atleta, contribuyen significativamente al aumento del estrés crónico.

Ambientes deportivos caracterizados por baja autonomía, comunicación deficiente, liderazgo autoritario y escaso apoyo emocional también se asocian a mayor riesgo de Burnout.

Desde una perspectiva individual, características como el perfeccionismo maladaptativo, la autoexigencia excesiva, dificultades en la regulación emocional y una identidad fuertemente centrada exclusivamente en el rol deportivo pueden amplificar la susceptibilidad al Burnout.

Por otro lado, existen factores protectores que reducen la probabilidad de desarrollo del Burnout y favorecen una adaptación saludable a las demandas del alto rendimiento. Entre ellos se incluyen la

motivación autodeterminada, la percepción de autonomía, el sentido de competencia y la calidad de las relaciones interpersonales dentro del entorno deportivo.

El desarrollo de recursos psicológicos, como la resiliencia, la autoeficacia, la regulación emocional y estrategias adaptativas de afrontamiento, constituye un elemento clave en la prevención del Burnout.

La comprensión integrada de factores de riesgo y factores protectores refuerza la importancia de una actuación preventiva y multidisciplinaria, en la cual el psicólogo deportivo desempeña un rol central.

3.3 Evaluación y Detección Temprana del Burnout Deportivo

La evaluación y detección temprana del Burnout deportivo constituyen etapas fundamentales para prevenir el deterioro del rendimiento, la salud mental y la continuidad de la carrera del atleta.

El psicólogo deportivo desempeña un rol central en el proceso de detección temprana, mediante evaluaciones sistemáticas y continuas que permitan identificar cambios en el estado emocional, motivacional y comportamental del atleta.

La evaluación del Burnout debe integrar múltiples fuentes de información, incluyendo entrevistas clínicas aplicadas al contexto deportivo, observación del comportamiento en entrenamientos y competencias, y el uso de instrumentos psicométricos validados para la población deportiva.

Es fundamental que la evaluación no se limite a momentos de crisis, sino que forme parte de un proceso de seguimiento longitudinal, especialmente en atletas expuestos a altas cargas de entrenamiento, calendarios competitivos intensos o transiciones críticas de carrera.

La evaluación psicológica debe realizarse siempre respetando principios éticos fundamentales, como confidencialidad, consentimiento informado y uso responsable de la información.

Una detección temprana adecuada del Burnout fortalece la toma de decisiones clínicas y deportivas, contribuyendo a ajustes oportunos en la carga de entrenamiento, en las demandas competitivas y en las estrategias de apoyo psicológico.

3.4 Intervenciones Psicológicas Basadas en Evidencia

Las intervenciones psicológicas para el manejo y la prevención del Burnout deportivo deben fundamentarse en modelos teóricos y prácticas respaldadas por evidencia científica, adaptadas a las características individuales del atleta y al contexto específico en el que se desarrolla su actividad deportiva.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se destaca como una de las abordajes más eficaces en el manejo del Burnout en atletas. A través de la TCC, se trabaja la identificación y modificación de creencias disfuncionales relacionadas con el rendimiento, el perfeccionismo maladaptativo, el miedo al error y la autoexigencia excesiva.

Las estrategias de regulación emocional constituyen un componente central de la intervención. El entrenamiento en reconocimiento emocional, tolerancia al malestar y manejo adaptativo del estrés favorece una respuesta más equilibrada ante situaciones competitivas y de presión.

El desarrollo de capital psicológico, incluyendo resiliencia, autoeficacia, optimismo realista y esperanza, representa otra estrategia relevante en la intervención del Burnout.

Las intervenciones pueden realizarse tanto a nivel individual como grupal, y deben integrarse, siempre que sea posible, con acciones dirigidas al entorno deportivo.

En casos de Burnout moderado a severo, o cuando se identifican comorbilidades psicológicas significativas, el psicólogo deportivo debe considerar la derivación a otros profesionales de la salud mental.

Las intervenciones psicológicas basadas en evidencia no solo contribuyen a la recuperación del atleta, sino que desempeñan un papel fundamental en la prevención del Burnout, promoviendo una relación más equilibrada entre rendimiento, salud mental y calidad de vida.

3.5 Prevención del Burnout Deportivo

La prevención del Burnout deportivo constituye una prioridad estratégica dentro de los programas de alto rendimiento. Un enfoque preventivo efectivo requiere la articulación de acciones individuales, grupales e institucionales orientadas a reducir factores de riesgo y fortalecer factores protectores.

La planificación adecuada de cargas de entrenamiento, la promoción de períodos de recuperación, el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la construcción de ambientes deportivos saludables representan pilares fundamentales de la prevención.

La participación activa del psicólogo deportivo en la planificación deportiva, junto con el monitoreo sistemático del bienestar del atleta, permite intervenciones tempranas que evitan la cronificación del cuadro y favorecen una relación más sostenible entre el atleta y el deporte.

3.6 Consideraciones Éticas y Trabajo Interdisciplinario en el Manejo del Burnout

El abordaje del Burnout deportivo exige una actuación ética, responsable y coordinada entre los profesionales involucrados en la atención al atleta. La complejidad del fenómeno requiere que las intervenciones psicológicas se desarrollen dentro de un marco ético claro, respetando la dignidad, la autonomía y la confidencialidad del atleta.

El psicólogo deportivo debe garantizar el consentimiento informado en todas las etapas del proceso de evaluación e intervención, explicando de manera clara los objetivos, límites y posibles implicaciones del acompañamiento psicológico.

El trabajo interdisciplinario constituye un elemento central en el manejo ético del Burnout. La comunicación entre psicólogos, médicos del deporte, fisioterapeutas, nutricionistas y entrenadores debe basarse en el respeto mutuo de competencias.

En situaciones en las que el Burnout se presenta de forma moderada a severa, o cuando se identifican síntomas compatibles con trastornos mentales que exceden el ámbito de actuación de la Psicología Deportiva, el psicólogo tiene la responsabilidad ética de realizar la derivación adecuada a profesionales especializados.

La integración ética y efectiva del psicólogo deportivo en el equipo multidisciplinario favorece intervenciones más coherentes, reduce riesgos de estigmatización y contribuye a una atención centrada en el bienestar integral del atleta.

Capítulo 4 – Intervenciones Psicológicas en la Alta Performance

Modelo Aplicado Basado en Evidencia Científica

La intervención psicológica en el contexto de la alta performance deportiva debe estructurarse a partir de modelos científicos consolidados, adaptados a las demandas específicas del deporte competitivo y a las características individuales del atleta.

La Psicología Deportiva aplicada a la alta performance se fundamenta en el modelo biopsicosocial, integrando factores físicos, técnicos, emocionales, cognitivos y contextuales.

4.1 Evaluación Inicial y Anamnesis Integrada

La evaluación psicológica inicial constituye la base para una intervención eficaz y personalizada. Debe incluir una anamnesis clínica y deportiva ampliada, contemplando la historia personal, familiar, académica y deportiva del atleta, así como antecedentes de lesiones, transiciones de carrera, diagnósticos psiquiátricos previos, uso de medicación y presencia de síntomas como ansiedad, alteraciones del sueño o del estado de ánimo.

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, la evaluación busca identificar la relación entre situaciones activadoras, pensamientos automáticos, emociones, respuestas fisiológicas y comportamientos.

Esta etapa permite establecer hipótesis de funcionamiento psicológico, definir objetivos terapéuticos claros y orientar la selección de estrategias de intervención más adecuadas.

4.2 Terapia Cognitivo-Conductual Aplicada al Deporte

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se destaca como una de las abordajes más eficaces en la Psicología Deportiva aplicada a la alta performance. Estudios científicos demuestran su efectividad en la reducción de la ansiedad competitiva, en el fortalecimiento de la autoeficacia y en la mejora del manejo del estrés y de la presión por resultados.

Las intervenciones basadas en TCC incluyen técnicas como el registro de pensamientos automáticos, la reestructuración cognitiva, el cuestionamiento socrático, la identificación de creencias disfuncionales relacionadas con el rendimiento y el perfeccionismo maladaptativo, así como la construcción de un banco de experiencias de éxito.

4.3 Entrenamiento de Habilidades Psicológicas (PST)

El Entrenamiento de Habilidades Psicológicas (Psychological Skills Training – PST) constituye un componente central de los programas de intervención en alta performance. Meta-análisis y revisiones sistemáticas indican que programas estructurados de entrenamiento mental presentan efectos moderados a altos sobre el rendimiento deportivo.

Las habilidades psicológicas más frecuentemente trabajadas incluyen la visualización guiada, el control atencional, el establecimiento de rutinas precompetitivas, la respiración diafragmática y el relajamiento muscular progresivo.

4.4 Regulación Emocional y Mindfulness

La regulación emocional representa un eje fundamental en la adaptación del atleta a las demandas del alto rendimiento. Intervenciones orientadas al desarrollo de habilidades de reconocimiento emocional, tolerancia al malestar y reevaluación cognitiva permiten respuestas más adaptativas frente a situaciones de presión y adversidad.

Las prácticas de mindfulness han demostrado eficacia en la reducción de la ansiedad competitiva, en el aumento del foco atencional y en la mejora del rendimiento bajo presión.

4.5 Intervención en Equipos y Cohesión de Grupo

La actuación del psicólogo deportivo no se limita al trabajo individual con atletas, incluyendo también intervenciones dirigidas a equipos y comisiones técnicas. La literatura científica indica que la cohesión grupal se asocia a mejores resultados colectivos, mayor satisfacción deportiva y menor incidencia de conflictos internos.

El psicólogo deportivo actúa como mediador emocional dentro del equipo, promoviendo comunicación asertiva, alineamiento de expectativas, claridad de roles y manejo constructivo de conflictos.

4.6 Salud Mental y Performance Sostenible

La alta performance sostenible implica el equilibrio entre exigencia y recuperación, considerando tanto aspectos físicos como psicológicos. Evidencias científicas señalan una prevalencia significativa de síntomas de ansiedad, estrés y agotamiento emocional en atletas de elite.

La Psicología Deportiva contribuye a la construcción de una relación más equilibrada entre el atleta y el deporte, promoviendo el desarrollo de una identidad que trascienda el rendimiento competitivo.

4.7 Ejemplo de Estructura de Programa de Intervención Psicológica (12 Sesiones)

Como referencia práctica, se presenta un ejemplo de estructura de programa de intervención psicológica aplicado a la alta performance:

1. Evaluación inicial y anamnesis integrada
2. Psicoeducación sobre ansiedad y estrés
3. Identificación de creencias disfuncionales
4. Reestructuración cognitiva
5. Visualización estructurada
6. Entrenamiento atencional
7. Desarrollo de rutinas precompetitivas

8. Fortalecimiento de la autoeficacia
9. Gestión del error y tolerancia a la frustración
10. Identidad más allá del deporte
11. Cohesión y comunicación de equipo
12. Evaluación final y plan de mantenimiento

Este modelo puede adaptarse según la modalidad deportiva, el nivel competitivo y las necesidades individuales del atleta, respetando siempre los principios éticos y la integración multidisciplinaria.

Capítulo 5 – Recomendaciones Institucionales de la SPMD

La Psicología Deportiva constituye un componente esencial de la atención integral al atleta y debe ser incorporada de forma estructurada, ética y basada en evidencia en los programas de entrenamiento, competencia y desarrollo deportivo.

Leyenda de niveles de evidencia

(Evidencia alta) Meta-análisis · revisiones sistemáticas · ECRs **(Evidencia moderada)** Estudios observacionales · cohortes **(Consenso experto)** Práctica clínica establecida

5.1 Indicaciones para la Integración del Psicólogo Deportivo

La SPMD recomienda la integración del psicólogo deportivo en contextos de deporte organizado, especialmente en los siguientes escenarios:

- ▶ Programas de alto rendimiento y selecciones nacionales. **(Evidencia alta)**
- ▶ Clubes deportivos con calendarios competitivos intensos. **(Evidencia moderada)**
- ▶ Atletas expuestos a alta presión por resultados o transiciones críticas de carrera. **(Evidencia alta)**
- ▶ Procesos de rehabilitación prolongados tras lesiones. **(Evidencia moderada)**
- ▶ Situaciones de disminución persistente del rendimiento asociada a factores psicológicos. **(Consenso experto)**
- ▶ Programas de formación deportiva juvenil con proyección competitiva. **(Evidencia moderada)**

La actuación del psicólogo deportivo debe priorizar tanto la prevención como la intervención temprana, evitando abordajes exclusivamente reactivos frente a crisis ya establecidas.

5.2 Principios de Integración en el Equipo Multidisciplinario

La SPMD recomienda que el psicólogo deportivo forme parte de equipos multidisciplinarios. Esta integración debe basarse en:

- ▶ Definición clara de roles y competencias profesionales. **(Consenso experto)**
- ▶ Comunicación estructurada y respetuosa entre los miembros del equipo. **(Evidencia moderada)**
- ▶ Toma de decisiones compartida, centrada en el bienestar del atleta. **(Evidencia alta)**
- ▶ Respeto a los principios éticos de confidencialidad y autonomía. **(Consenso experto)**

La Psicología Deportiva no sustituye otras áreas de actuación, sino que las complementa, fortaleciendo la calidad de la atención y la coherencia de las intervenciones.

5.3 Prácticas Recomendadas en Psicología Deportiva

La SPMD considera como prácticas recomendadas:

- ▶ Intervenciones basadas en evidencia científica. **(Evidencia alta)**
- ▶ Evaluación psicológica sistemática y seguimiento longitudinal. **(Evidencia alta)**
- ▶ Programas estructurados de entrenamiento de habilidades psicológicas (PST). **(Evidencia alta)**
- ▶ Enfoque preventivo del Burnout y otros problemas de salud mental. **(Evidencia alta)**
- ▶ Promoción de ambientes deportivos saludables y humanizados. **(Evidencia moderada)**
- ▶ Integración del trabajo psicológico a la planificación deportiva regular. **(Consenso experto)**

5.4 Prácticas No Recomendadas

La SPMD desaconseja las siguientes prácticas:

- ▶ Intervenciones improvisadas o sin base científica. **(Consenso experto)**
- ▶ Abordajes exclusivamente centrados en el rendimiento a corto plazo. **(Evidencia moderada)**
- ▶ Uso coercitivo o punitivo de estrategias psicológicas. **(Consenso experto)**
- ▶ Exposición indebida de información psicológica del atleta. **(Consenso experto)**
- ▶ Actuación fuera de los límites éticos y profesionales de competencia. **(Consenso experto)**
- ▶ Intervenciones aisladas, sin integración con el equipo multidisciplinario. **(Evidencia moderada)**

5.5 Formación Profesional y Actualización Continua

La SPMD recomienda que los psicólogos deportivos mantengan un proceso continuo de formación y actualización profesional, incluyendo capacitación en modelos de intervención basados en evidencia, ética profesional, trabajo interdisciplinario y particularidades del contexto deportivo. **(Consenso experto)**

Asimismo, se incentiva la colaboración con instituciones académicas, centros de investigación y organismos internacionales, promoviendo el desarrollo científico y la mejora constante de la práctica profesional en Psicología Deportiva.

5.6 Compromiso Institucional de la SPMD

La Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio reafirma su compromiso con la promoción de prácticas éticas, científicas y humanizadas en el ámbito de la Psicología Deportiva. Este documento representa una recomendación clínica institucional dinámica, susceptible de revisión y actualización conforme a la evolución de la evidencia científica y de las necesidades del contexto deportivo panameño.

La SPMD reconoce la Psicología Deportiva como un pilar fundamental en la atención integral al atleta y como un elemento estratégico para el desarrollo de un deporte más saludable, responsable y sostenible.

Capítulo 6 – Consideraciones Finales y Perspectivas Futuras

La Psicología Deportiva se consolida, en el contexto contemporáneo del deporte de alto rendimiento, como una disciplina esencial para la promoción de la salud mental, el bienestar y la sostenibilidad de la carrera deportiva.

El reconocimiento de fenómenos como el Burnout deportivo, la ansiedad competitiva y las demandas emocionales asociadas al alto rendimiento refuerza la necesidad de una actuación psicológica sistemática y preventiva, integrada a los equipos multidisciplinarios.

En el contexto panameño, esta recomendación clínica institucional representa un paso significativo hacia la consolidación de la Psicología Deportiva, ofreciendo un marco orientador alineado con estándares internacionales y adaptado a las particularidades culturales y organizacionales del país.

Las perspectivas futuras de la Psicología Deportiva en Panamá incluyen el fortalecimiento de la formación especializada, la expansión de la investigación científica aplicada al deporte, el desarrollo de programas preventivos en etapas formativas y la ampliación de la colaboración interdisciplinaria.

La Sociedad Panameña de Medicina del Deporte y del Ejercicio (SPMD) reafirma, a través de este documento, su compromiso con la promoción de prácticas basadas en evidencia, éticas y humanizadas, orientadas al desarrollo de un deporte que valore no solo el rendimiento, sino también la salud mental, la dignidad y la calidad de vida del atleta.

Este documento debe ser entendido como un instrumento orientador y dinámico, abierto al diálogo, a la revisión y a la mejora continua, con el objetivo de contribuir a la construcción de un ecosistema deportivo más saludable, sostenible y responsable.

Referencias

Las referencias se presentan en formato APA, con DOIs verificados.

- Cao, Z., Martindale, R. J. J., Cho, D., & Li, L. (2021). Mindfulness and athlete burnout: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–25.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1657894><https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1657894>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De Francisco, C., Llames, L., Scurtu, R., Tinoco, N., & Bohórquez, S. (2022). Basic psychological needs and athlete well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 841721.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841721><https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841721>
- Gouttebauge, V., Bindra, A., Blauwet, C., et al. (2019). International Olympic Committee consensus statement on mental health in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715><https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781><https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Grzelak, T., & Langner, A. (2022). Overtraining, burnout and mental health in athletes. *Journal of Sports Sciences*, 40(9), 1023–1031.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2044478><https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2044478>
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.002><https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.05.002>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., et al. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473><https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Martin, A. J., Walker, J., & McHugh, T. (2020). Cognitive-behavioral interventions in sport psychology: A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(3), 437–456.
<https://doi.org/10.1037/spy0000186><https://doi.org/10.1037/spy0000186>
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorkzynski, P., et al. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99–108.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596><https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715><https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Shannon, S., Hanna, D., Leavey, G., Haughey, T., Neill, D., & Breslin, G. (2021). The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: Testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 14–28.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611901><https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611901>

Wang, W., Zhang, Y., Li, J., & Chen, X. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review. *Sports Medicine*, 55(2), 345–362.

<https://doi.org/10.1007/s40279-024-01985-6><https://doi.org/10.1007/s40279-024-01985-6>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., et al. (2022). Athlete burnout: Identification, prevention and intervention strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3622.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19063622><https://doi.org/10.3390/ijerph19063622>

Yu, L., Xing, Y., & Yang, F. (2022). Resilience, coping and mental health in elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 832341.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832341><https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.832341>