



# EVALUACIÓN PSICOLÓGICA en el DEPORTE

**Dra. Milagros Ezquerro**

# EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

¿ QUÉ ?

¿QUIÉN?

¿PARA QUÉ?

¿CÓMO?

¿DÓNDE Y CUÁNDO?

**CONOCER LA REALIDAD**

**ANALIZAR LAS  
RELACIONES  
ENTRE LAS  
VARIABLES**

**EVALUACIÓN  
PSICOLÓGICA**

**DECIDIR  
LA  
INTERVENCION**

**EVALUAR LA EFICACIA DE LA  
INTERVENCIÓN**



# EVALUACIÓN PSICOLÓGICA : POSIBLES OBJETIVOS

- Descripción
- Diagnóstico
- Selección
- **Intervención**
- Investigación

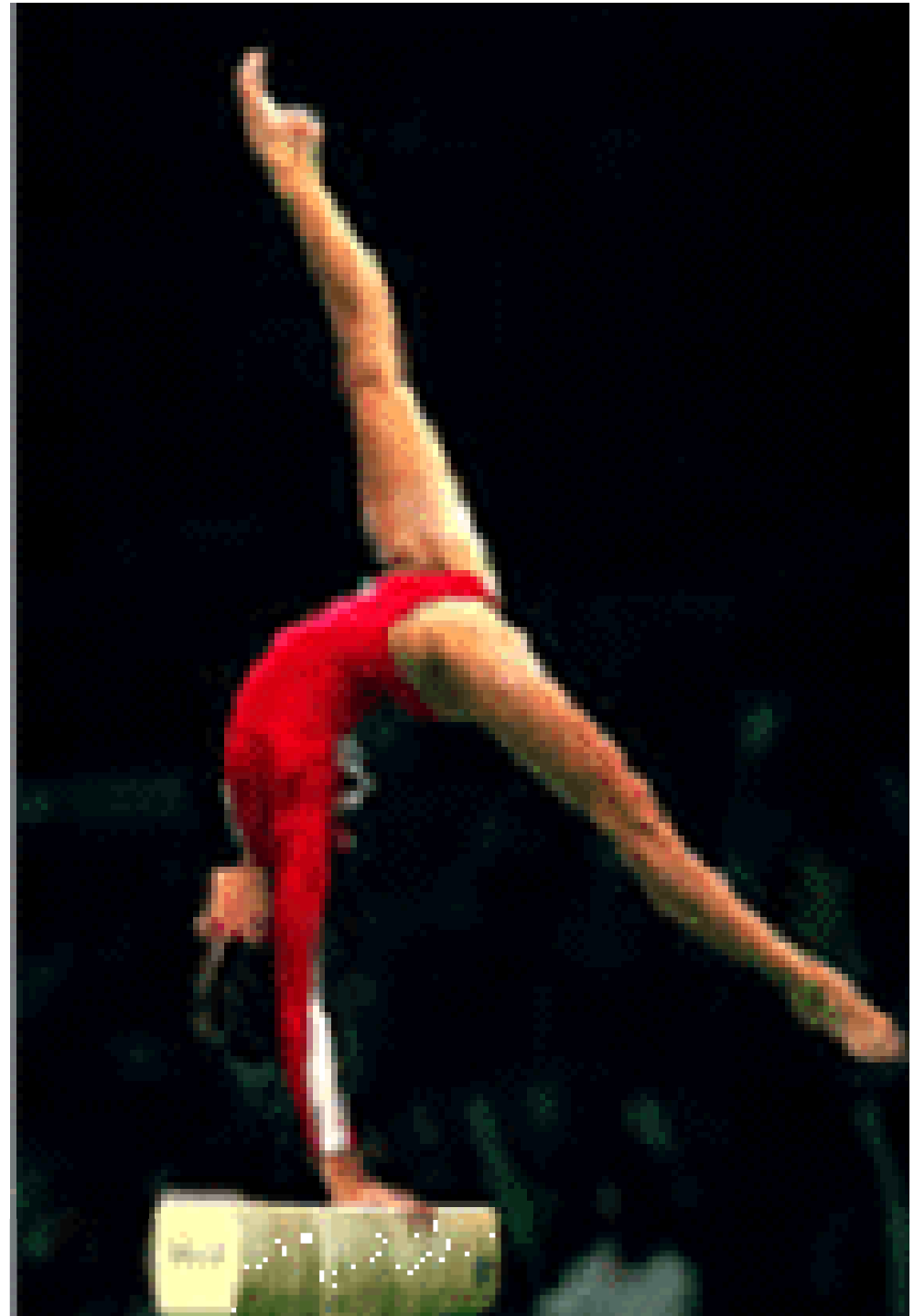
# **EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN INTERVENCIÓN CON DEPORTISTAS**

**MEDICIÓN DE VARIABLES RELEVANTES RELACIONADAS CON LA CONDUCTA Y DEL CONTEXTO EN QUE SE PRODUCE**

**INCLUYE:  
VALORACION DE LAS MAGNITUDES DEL PROBLEMA  
DE LOS ESTÍMULOS QUE LE PRECEDEN Y DE LAS CONSECUENCIAS**

**VALORACIÓN DE TODAS LAS FASES DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN Y DE LOS CAMBIOS OCURRIDOS EN ÉSTE**

**MEDICIÓN DE LOS CAMBIOS PRODUCIDOS DE SU GRADO DE ESTABILIDAD Y GENERALIZACIÓN**



# **EFECTOS DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA**

- **PRODUCE CAMBIOS EN LA CONDUCTA QUE SE EVALÚA**
- **DESARROLLA UN ESTILO DE FUNCIONAMIENTO RIGUROSO Y OBJETIVO EN EL EVALUADOR**
- **FACILITA LA INTERACCIÓN ENTRE DEPORTISTA Y EVALUADOR**

# VARIABLES IMPLICADAS EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

## VARIABLES DEL PROBLEMA

### 1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

- situaciones en las que ocurre
- frecuencia, intensidad, duración
- consecuencias

### 2. ANÁLISIS FUNCIONAL Y FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

## VARIABLES DE LA INTERVENCIÓN

### A. COMPRENSIÓN, DOMINIO Y APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS

### B. EVOLUCIÓN DEL PROCESO DE DETECCIÓN DE PROBLEMAS Y INTRODUCCIÓN DE CAMBIOS TERAPEÚTICOS

### C. CAMBIOS EN LA V.D., DEBIDOS A LA V.I.

## EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN

1. CONTRASTE DE HIPÓTESIS
2. ESTABILIDAD DE LOS CAMBIOS

# EVALUACIÓN DE LAS VARIABLES IMPLICADAS EN EL PROBLEMA





## **INTERACCIÓN ENTRE EL PROCESO DE EVALUACIÓN Y EL DE INTERVENCIÓN**

- **DENTRO DEL MARCO DE LA MODIFICACIÓN DE CONDUCTA**
  - **INTERVENCIÓN MÍNIMA**
  - **IMPLICACIÓN ACTIVA DEL DEPORTISTA EN SU PROCESO DE CAMBIO**
- **EVALUACIÓN DE LAS VARIABLES IMPLICADAS EN EL PROBLEMA**
- **EVALUACIÓN DE RECURSOS DEL DEPORTISTA**
- **EVALUACIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN**
- **EVALUACIÓN DEL CAMBIO EN LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS Y DE RENDIMIENTO DEPORTIVO**
- **EVALUACIÓN DE LA ESTABILIDAD DE LOS CAMBIOS**

# ANÁLISIS FUNCIONAL

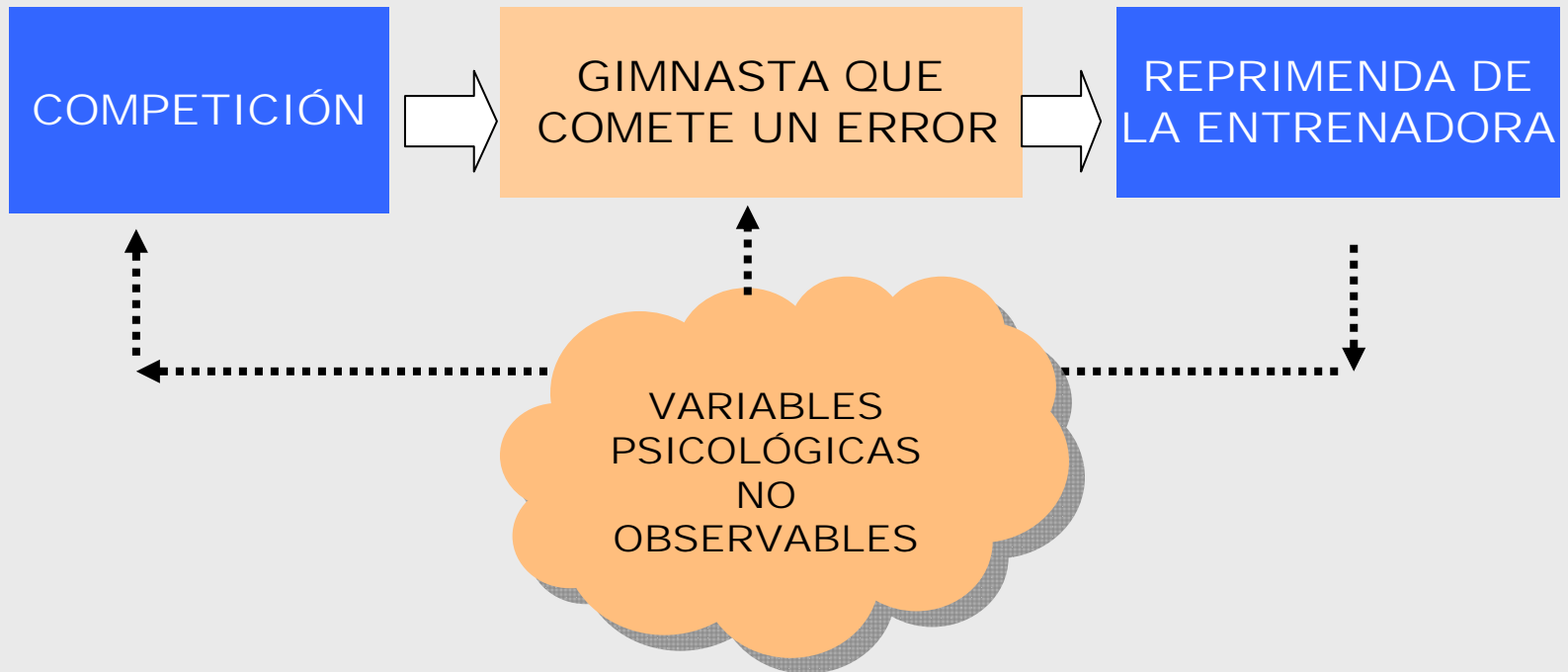
- ORGANIZA LOS DATOS
- ESTABLECE LAS RELACIONES FUNCIONALES ENTRE:
  - ESTÍMULOS ANTECEDENTES
  - VARIABLES DE LA CONDUCTA
  - CONSECUENCIAS
- PERMITE FORMULAR HIPÓTESIS
- INDICA EL CAMINO DE LA INTERVENCIÓN

# ELEMENTOS BÁSICOS DEL ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA

**ESTÍMULOS  
ANTECEDENTES**

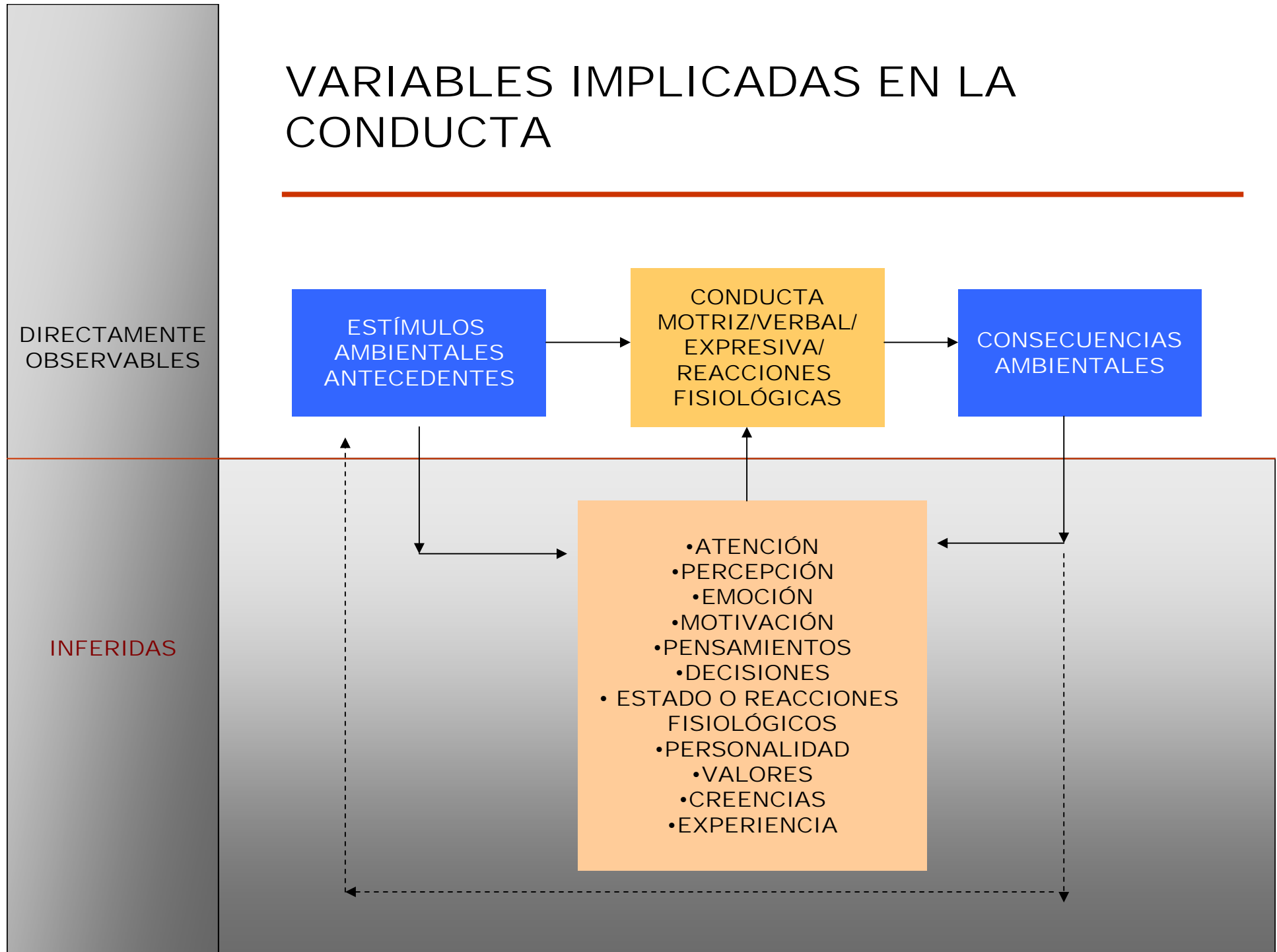
**CONDUCTA**

**CONSECUENCIAS**



# VARIABLES IMPLICADAS EN LA CONDUCTA

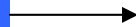
---



# VARIABLES IMPLICADAS EN LA CONDUCTA

RELATIVAMENTE  
FÁCILES  
DE  
MODIFICAR

ESTÍMULOS  
AMBIENTALES  
ANTECEDENTES



CONDUCTA  
MOTRIZ/VERBAL/  
EXPRESIVA/  
REACCIONES  
FISIOLÓGICAS



CONSECUENCIAS  
AMBIENTALES

DIFÍCILES  
DE  
MODIFICAR



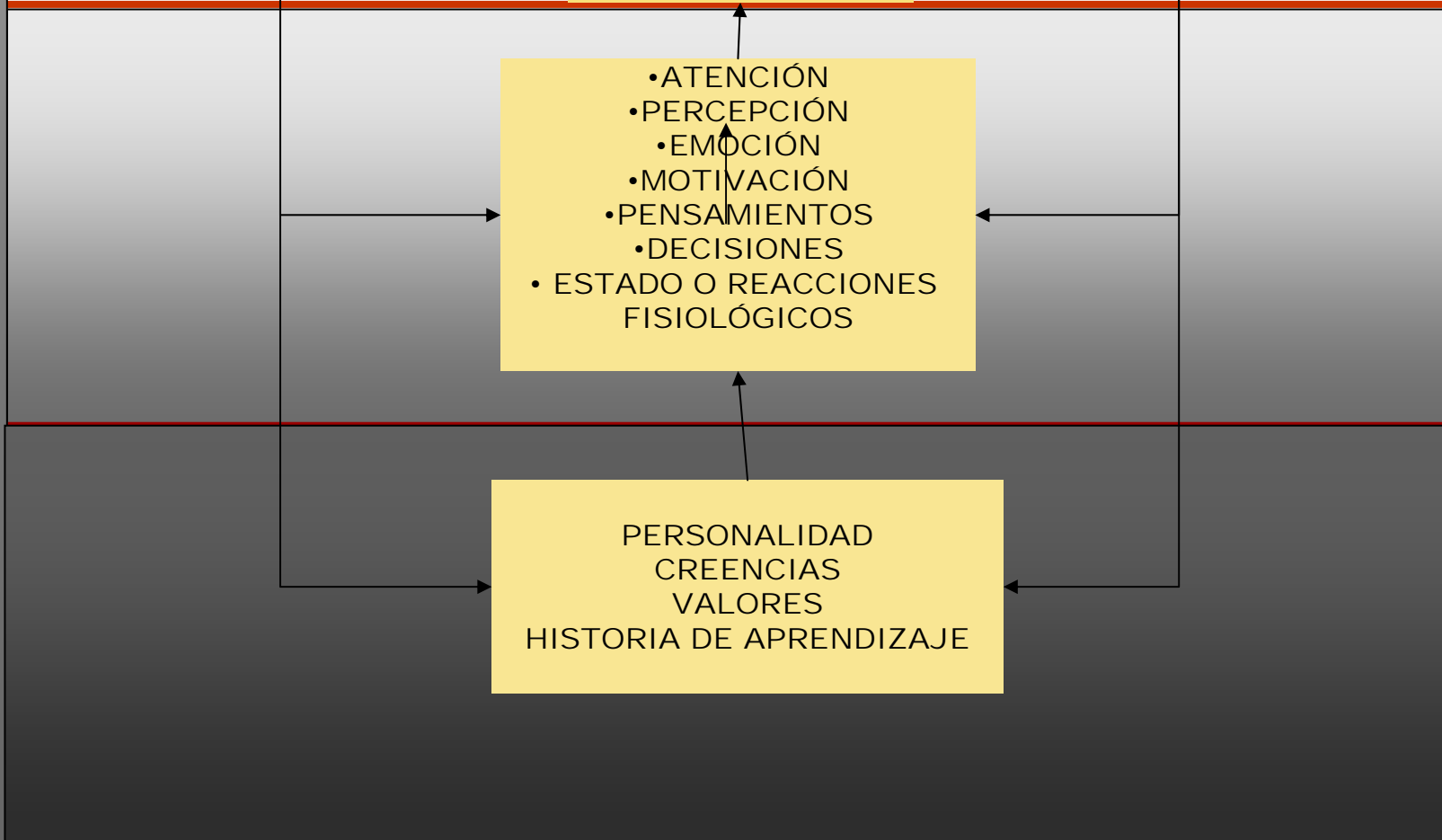
- ATENCIÓN
- PERCEPCIÓN
- EMOCIÓN
- MOTIVACIÓN
- PENSAMIENTOS
- DECISIONES
- ESTADO O REACCIONES FISIOLÓGICAS



MUY  
DIFÍCILES  
DE  
MODIFICAR



PERSONALIDAD  
CREENCIAS  
VALORES  
HISTORIA DE APRENDIZAJE



¿LA PRÁCTICA DEPORTIVA ES EL  
DESENCADENANTE PRINCIPAL?

NO

INTERVENIR SOBRE LAS  
VARIABLES IMPLICADAS

SI

¿PUEDEN MODIFICARSE ASPECTOS  
DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

NO

CONSIDERAR LA PRÁCTICA  
DEPORTIVA COMO RECURSO  
PSICOLÓGICO

SI

¿EL DEPORTISTA CUENTA CON ALGUNOS  
RECURSOS PSICOLÓGICOS ?

NO

IMPLEMENTAR RECURSOS

SI

¿SABE APLICARLOS ADECUADAMENTE?

NO

OPTIMIZAR RECURSOS

SI

¿EL ENTRENADOR ESTÁ DISPUESTO A  
COLABORAR?

NO

MODIFICAR EXPECTATIVAS

SI

ESPECIFICAR CONTRIBUCIÓN  
DEL ENTRENADOR

# EVALUACIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN

**¿COMPRENDE LA  
TÉCNICA?**

**¿SABE PARA QUÉ  
SIRVE?**

**¿SABE CUÁNDO  
UTILIZARLA?**

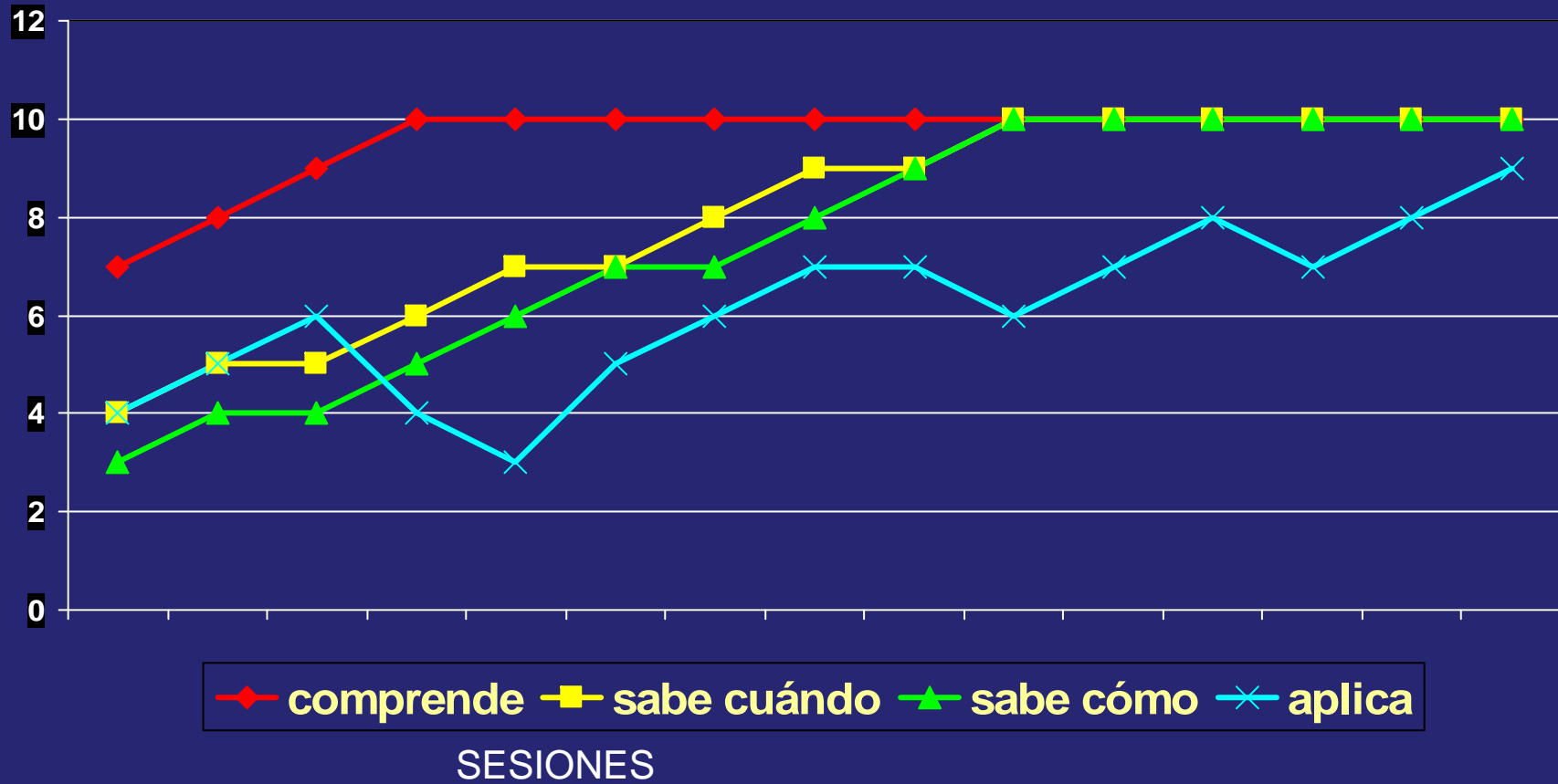
**¿DOMINA LA TÉCNICA?**

**¿LA APLICA EN LOS MOMENTOS  
OPORTUNOS?**

**EFFECTOS DE LA APLICACIÓN**

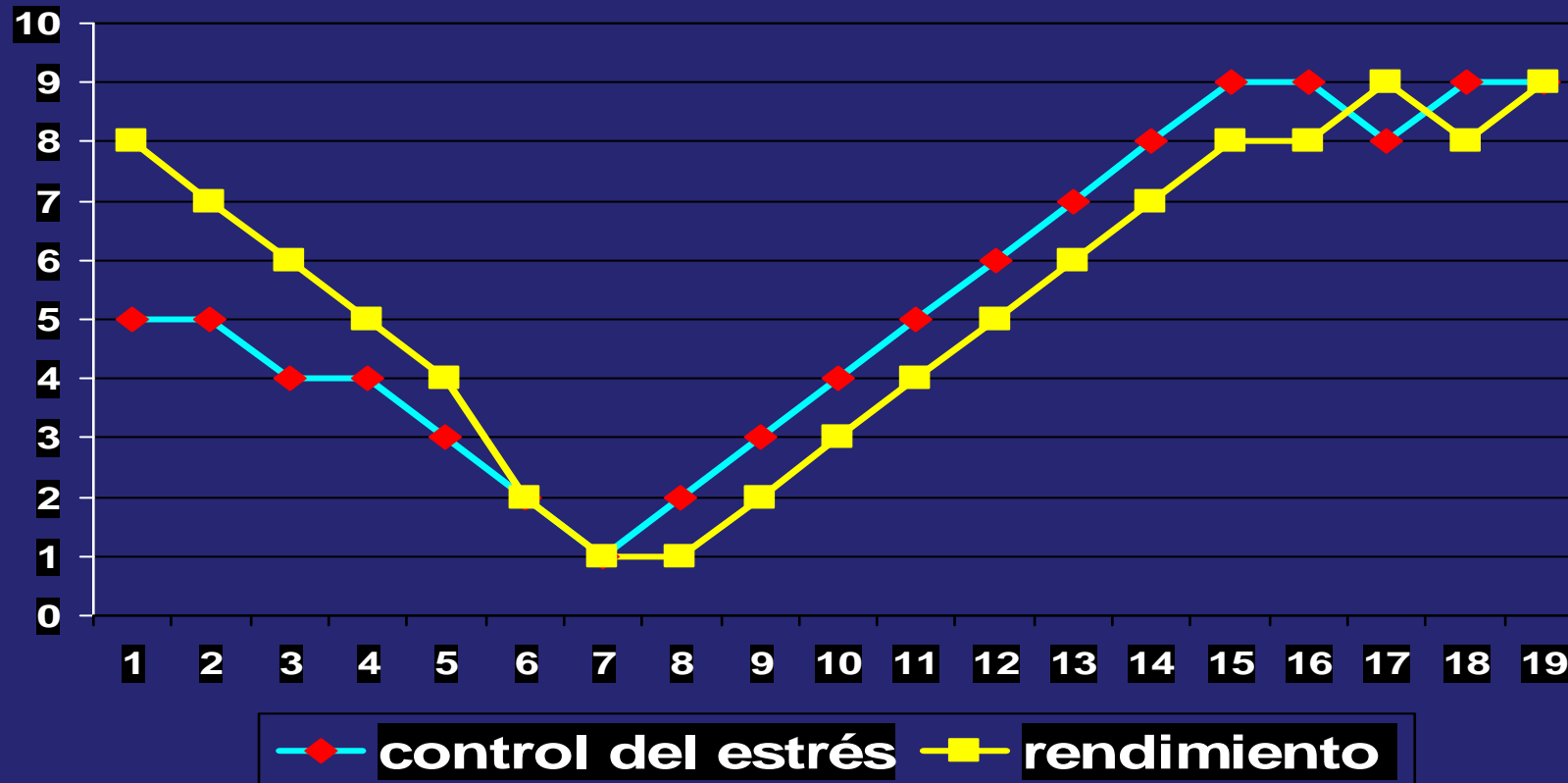
FECHA	QUÉ	PARA QUÉ	CUÁNDO	CÓMO	APLICA	RESULTADO

## PROGRESO DEL DEPORTISTA EN LA APLICACIÓN DE UNA TÉCNICA





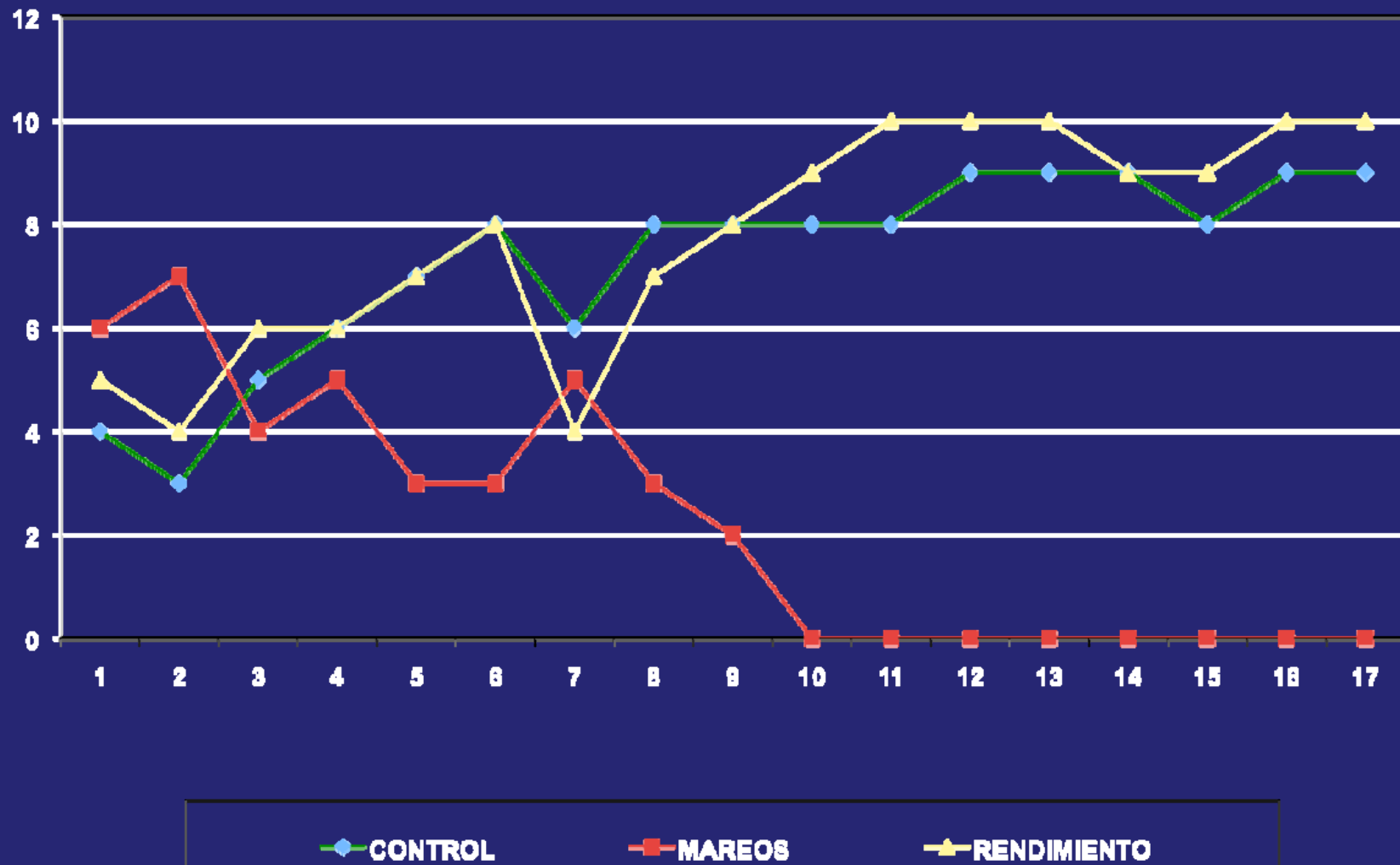
## EVALUACIÓN DE LAS RELACIONES ENTRE EL CONTROL DEL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



$$\text{RENDIMIENTO} = \text{TT}/\text{P} + ((\text{PSE} + \text{PSD})/2)$$

TT: TIEMPO TOTAL JUGADO  
 P: PORCENTAJE DE PUNTOS LOGRADOS POR LA JUGADORA EN RELACIÓN AL TOTAL DEL EQUIPO  
 PSE: PUNTUACION SUBJETIVA DEL ENTRENADOR  
 PSD: PUNTUACION SUBJETIVA DE LA DEPORTISTA

## EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN



# LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA NO ES ADMINISTRAR CUESTIONARIOS

47. En caso afirmativo ¿cuál de los siguientes aspectos dificultan esta comunicación? (marcar más de una respuesta si es necesario)

las normas de la empresa .....	1
el inmediato superior .....	2
no poder desviar la atención del trabajo .....	3
el ritmo de trabajo .....	4
estar aislado .....	5
Otras causas. Especificar .....	6

48. El control del trabajo por parte de Jefatura, le parece:

insuficiente .....	1
adecuado .....	2
excesivo .....	3

Las siguientes preguntas se refieren a ciertos síntomas que Vd. puede haber experimentado durante su trabajo. Por favor, anote solamente aquellos que considere relacionados con el edificio en el que trabaja. Por ejemplo, si normalmente Vd. sufre unos cuantos resfriados al año no ha de marcar los síntomas correspondientes, pero si, desde que trabaja en el edificio, ha observado que su frecuencia ha aumentado, entonces sí debe señalarlos.

¿En el último mes, ha experimentado alguno de los síntomas que se expresan a continuación y que considere relacionados con el edificio en el que trabaja?

49. Síntomas oculares:

entorpecimiento .....	1
esoozor / picor .....	2
sequedad .....	3
lagrimeo .....	4
hinchazón .....	5
rojo / hinchada .....	6
otros .....	8

50. Utilización lentes de contacto:

en caso afirmativo, presenta:

molestias .....	1
depósitos / película .....	2
otros .....	3

51. Síntomas nasales:

hemorragia nasal .....	1
congestión nasal .....	2
sequedad nasal .....	3

rinitis (goteo / estornudos) .....	5
estornudos seguidos (+ de 3) .....	6
otros .....	6

Síntomas de garganta:

sequedad .....	1
picor .....	2
dolor .....	3
otros .....	4

53. Trastornos respiratorios:

dificultad para respirar .....	1
tos .....	2
dolor en el pecho .....	3
otros .....	4

54. Síntomas bucales:

sabores extraños .....	1
sequedad / sensación de sed .....	2
otros .....	3

55. Trastornos cutáneos:

sequedad de piel .....	1
erupciones .....	2
escamas .....	3
picor .....	4
otros .....	5

56. Trastornos digestivos:

mala digestión .....	1
náuseas .....	2
vómitos .....	3
diarrea .....	4
estreñimiento .....	5
dolor/pinchazos .....	6
otros .....	7

57. Síntomas dolorosos:

de espalda .....	1
musculares .....	2
de articulaciones .....	3
otros .....	4

58. Síntomas parecidos a la gripe:

fiebre .....	1
escalofríos .....	2
debilidad .....	3
otros .....	4

59. Síntomas de tensión:

ansiedad .....	1
irritabilidad .....	2
insomnio .....	3
agotamiento .....	4
depresión .....	5
sensación de pánico .....	6
otros .....	7

60. Síntomas generales:

fatiga .....	1
debilidad .....	2
mareo .....	3
dificultad de concentración .....	4
dolor de cabeza .....	5
aletargamiento/falta de energía .....	6
menstruación irregular .....	7

### OBSERVACIONES:

Si tiene algo que añadir, le rogamos utilice este espacio

---



---



---

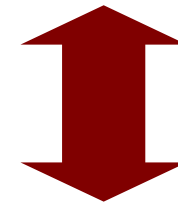


---

## EVALUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE



**OBJETIVOS  
PSICOLÓGICOS**

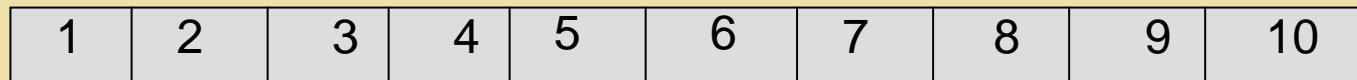


**OBJETIVOS  
DE RENDIMIENTO**

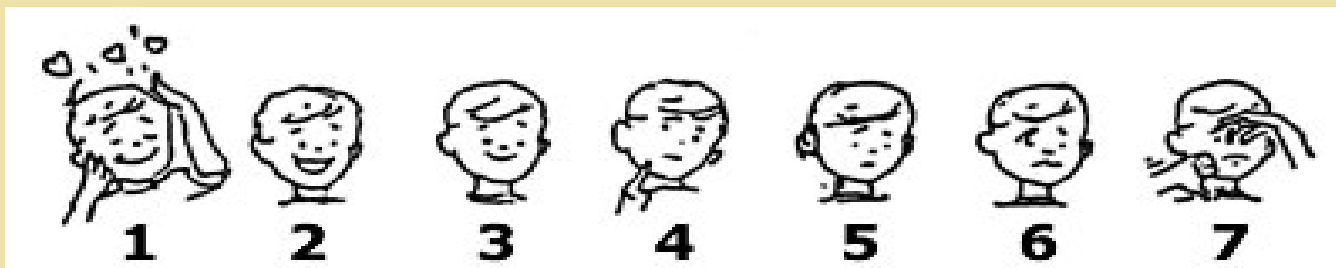
# Recursos de evaluación psicológica en el deporte

- Entrevistas
- Cuestionarios, inventarios, escalas, tests
- Registros psicofisiológicos
- Observación directa
- Autorregistro
- Diario del deportista
- Datos deportivos

# ESCALAS



10 cm.



## **INDICADORES OBSERVABLES DE VARIABLES INTERNAS**

### **MOTIVACIÓN**

- **LATENCIA**
- **FRECUENCIA**
- **PERSISTENCIA**
- **ELECCIÓN**
- **PROBABILIDAD DE RESPUESTA**
- **EXPRESIONES VERBALES Y GESTUALES**

## Indicadores conductuales de falsa confianza

- Múltiples manifestaciones verbales de “sólida auto-confianza”
- Planteamientos rígidos, sin dar opción a otras alternativas
- Búsqueda de objetivos muy altos, sin analizar dificultades
- Optimismo infundado
- Rechazo de objetivos o tareas de “menor relevancia”
- Tendencia a sobrevalorar los propios recursos ante los demás
- Referencias constantes a éxitos pasados
- Evitación de situaciones comprometidas
- Excusas o razonamientos para justificar el bajo rendimiento
- Negación de los propios errores y debilidades
- Negación de toda evidencia que no gusta
- Mínima tolerancia a la frustración
- Tendencia a la evitación/escape
- Búsqueda permanente de reforzamiento externo
- Resistencia a analizar problemas



## INDICADORES CONDUCTUALES DE CONTROL DE LA ATENCIÓN (fútbol)

- Ante una falta en contra, se coloca delante del balón, para impedir un saque rápido del rival
- Escucha comentarios de entrenador y compañeros sin interrumpirles, mirándoles a los ojos
- Después de faltas en contra, no protesta al árbitro
- Finaliza correctamente una jugada de ataque ensayada
- Realiza falta táctica en lugar establecido
- Mantiene la actitud después de encajar un gol
- Posición adecuada que le permite observar la posición de los rivales
- Sin balón, se mueve y busca espacios cuando el poseedor es presionado
- No cae en fuera de juego
- Acude a la llamada del entrenador
- Obedece las ordenes del entrenador
- Realiza los movimientos ensayados en situación defensiva

# ¿QUÉ ES UN AUTORREGISTRO?

- **UNA TÉCNICA DE  
EVALUACIÓN  
PSICOLÓGICA**
  - **Alternativa**
  - **Complementaria**
  - **Idiográfica**



LAS TÉCNICAS DE AUTO-OBSERVACIÓN Y AUTO-REGISTRO SE EMPLEAN EN MUCHOS ENFOQUES PSICOLÓGICOS, PERO, ASISTEMÁTICAMENTE

EN ESTOS ENFOQUES, EL OBJETIVO ES EL AUTO-CONOCIMIENTO DE LA PROPIA PERSONA

PERO, EL AUTO-REGISTRO EN MODIFICACIÓN DE CONDUCTA DIFERE EN ALGUNAS COSAS

1°. ADAPTA EL SISTEMA DE OBSERVACIÓN DIRECTA A SI MISMO

2° EL DEPORTISTA ASUME EL ROL DE OBSERVADOR ACTIVO DE SÍ MISMO, IMPLICÁNDOSE ACTIVAMENTE EN EL PROCESO

3° ENFOCA SU ATENCIÓN DELIBERADAMENTE SOBRE

- SU PROPIA CONDUCTA
- LAS SITUACIONES EN LAS QUE OCURRE
- LAS CONSECUENCIAS

4° TIENE LA FACULTAD DE CENTRARSE EN MANIFESTACIONES:

- COGNITIVAS
- FISIOLÓGICAS
- EMOCIONALES
- MOTRICES

## **VENTAJAS DEL AUTORREGISTRO**

- **PERMITE EVALUAR TODO EL PROCESO DE INTERVENCIÓN**
- **PROPORCIONA INFORMACIÓN DIFÍCIL DE OBTENER**
- **RECOGE LOS DATOS CON PRECISIÓN**
- **SE ADAPTA A LA PERSONA, A LA SITUACIÓN Y AL OBJETIVO**
- **IMPLICA ACTIVAMENTE AL DEPORTISTA EN SU PROPIO PROCESO DE CAMBIO**
- **TIENE BUENA RELACIÓN COSTE/BENEFICIO**
- **APORTA FEEDBACK CONTINUO**
- **IMPLICA UN APRENDIZAJE GENERALIZABLE A OTROS CONTEXTOS**
- **DESEMPEÑA UN PAPEL TERAPEÚTICO**

## **DIFICULTADES DEL AUTORREGISTRO**

- **PRECISA INVERTIR TIEMPO Y ESFUERZO**
- **ENTRENAMIENTO DEL DEPORTISTA PARA QUE LO APLIQUE ADECUADAMENTE**
- **REQUIERE MANTENER LA MOTIVACIÓN DEL DEPORTISTA**
- **LOS DATOS SON NETAMENTE SUBJETIVOS**
- **SÓLO PERMITEN COMPARACIÓN INTRA-INDIVIDUO**

# AUTO-OBSERVACIÓN y AUTO-REGISTRO: APLICACIONES EN EL DEPORTE

- ESTUDIOS DE CASO
- MODIFICACIÓN DE CONDUCTA
- NECESIDAD DE UTILIZAR INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN PARA MEDIR VARIABLES DEL PROBLEMA CON PRECISIÓN
- INSTRUMENTOS SENSIBLES PARA DETECTAR CAMBIOS INDIVIDUALES
- NO SÓLO COMPARAR AL DEPORTISTA CON BAREMOS ESTADÍSTICOS
- CONOCER SI LOS CAMBIOS SON DEBIDOS A LA INTERVENCIÓN

## ¿CÓMO SE UTILIZA UN AUTORREGISTRO?

- PRESENTAR LA TÉCNICA AL DEPORTISTA
- DISEÑAR EL FORMATO
- ENTRENAR AL DEPORTISTA
- REPRESENTAR GRÁFICAMENTE LOS DATOS
- MANTENER LA COOPERACIÓN DEL DEPORTISTA
- INTERPRETAR LOS DATOS

## Presentar la técnica al deportista

- En el transcurso de la entrevista
- Al comentar los resultados de un cuestionario
- Planteándolo como una posibilidad
- Indagando su conveniencia
- Aprovechando algún dato impreciso, por fallos de memoria
- Como complemento del diario de entrenamiento



## Diseñar el formato

- Conjuntamente
- Bajo coste: permitiendo incorporar otros datos progresivamente
- Tipo de registro
- Contadores y registros mecánicos
- Escalas analógicas. Escalas de 0-10
- Registro narrativo estructurado (lápiz y papel)

## **Entrenar al deportista en habilidades de autoobservación y autorregistro**

- Mediante un ejemplo real, relevante y próximo
- Reforzando sus aportaciones
- Planteando las sugerencias en forma interrogativa
- Detectando las dificultades
- Enfatizando la importancia de la precisión de los datos
- Subrayando la utilidad

## Mantener la cooperación del deportista

- Mostrando interés por los datos aportados
- Reforzando los aspectos correctos de la recogida de datos
- Destinando tiempo al análisis
- Implicando al deportista en el análisis e interpretación
- Planteando una mayor complejidad si procede
- Buscando formas de adecuar el formato a sus necesidades

## Interpretar los datos

- Relacionándolos con la hipótesis
- Haciendo las mínimas inferencias

<b>SITUACIÓN</b>	<b>QUÉ HAGO</b>	<b>CONSECUENCIA</b>
Calentamiento, antes de la <i>poule</i> inicial	Caliento mal porque no encuentro compañera	No me siento preparada
Antes de empezar la <i>poule</i>	Sensación de estar fuera de situación y que no me afecta ni perder ni ganar	No me apetece nada
Primer asalto	Estoy como un flan (7,5).los nervios que tengo son de miedo, de los malos. Otras veces tengo nervios buenos. No se cómo es mi rival	Sensación de cansancio y de ahogo. Pierdo y lo que es peor, no se valorar el resultado porque no se si mi rival es buena o mala
Pausa entre asaltos	Observar el asalto. Comerme el coco	Me pongo muy nerviosa (7)
Segundo asalto	Presionada porque no puedo volver a perder	Intento concentrarme y tirar mejor. Pierdo contra una rival buena. Pero consigo 5 tocados. Me enfado, pero estoy animada
Pausa	Me siento e intento relajarme. Procuro no hablar con nadie y concentrarme en estudiar a mi rival	No me centro en lo que veo porque estoy pensando en que TENGO que ganar como sea.

Partido en casa, habiendo ganado el partido anterior

<b>QUE HAGO Y CÓMO ME SIENTO</b>	<b>CÓMO RESPONDEN ELLAS</b>	<b>CONSECUENCIAS</b>
Antes de salir a jugar. Objetivo: defensa en zona	Creo que escuchan. Dan el partido por ganado	Preocupada. Tensa. No controlo (3)
Les grito y les animo	No controlan el espacio. Se salen.	No tengo control sobre ellas (2)
En el descanso les eché una bronca. Estaba furiosa .Perdemos de 10	Creo que pasan de todo	Yo también voy a pasar
En la segunda parte, no digo ni mu	Empiezan a remontar	Me siento un cero a la izquierda. Cuando no se lo mando, hacen las cosas. Control (0)
Pierden de 5. yo sigo en el banquillo. Muda.	Miran hacia mí, a ver si digo algo	Segura. Que aprendan. No pienso decir nada, ni ahora, ni al final del partido. Control (6)

<b>HORA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESFUERZO</b>	<b>SATISFACCIÓN</b>
8,30	BAJAR LAS ESCALERAS DE CASA. CINCO PISOS	5	6
8,45	IR DESDE EL APARCAMIENTO HASTA LA OFICINA, DANDO LA VUELTA A LA MANZANA	4	7
11,30	BAJAR A LA CAFETERÍA ANDANDO	3	6
12,10	SUBIR AL DESPACHO ANDANDO	8	4
14,45	IR AL APARCAMIENTO POR EL CAMINO MÁS CORTO	2	1
5,30	IR ANDANDO AL SUPERMERCADO	5	6
8,30	PLANCHAR	9	1
11,20	HACER LOS EJERCICIOS DE CERVICALES	7	7

<b>SITUACIÓN</b>	<b>ACTIVACIÓN ANTES</b>	<b>CONTROL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>Martes, al llegar a casa después de entrenar</b>	5	2	Como seguía pitando, me puse de los nervios y lo dejé
<b>Jueves, antes de entrenar</b>	5	2	Igual que el martes, pitaba cada vez más y lo dejé
<b>Viernes, después de desayunar</b>	3	4	Bastante bien porque no pitaba tanto y logré bajar el sonido aunque no se apagó del todo
<b>Viernes, antes de entrenar</b>	5	3	Un poco peor, pero logré apagarlo aunque tarde un siglo
<b>Viernes por la noche</b>	5	4	Mejor y más rápido pero aún no controlo del todo
<b>Sábado y domingo</b>	nada	nada	nada
<b>Lunes</b>	5	2	Un desastre. Esto no sirve. Lo dejo porque no controlo nada



SITUACIÓN	QUE ESTOY HACIENDO	QUE TENDRÍA QUE HACER	COMO LO HAGO	CONSECUENCIAS

SITUACIÓN	¿QUÉ PENSABA?	¿QUÉ HICE?	CONSECUENCIAS
SALIDA	ESTABA MUY NERVIOSO. TENÍA QUE GANAR	NO CONTROLÉ LA CARRERA, SALÍ TIRANDO	EMPEZAR MAL. INTENTAR BAJAR EL RÍTMO PARA ARREGLARLO
SITUADO EN EL GRUPO DE CABEZA	DUDAR SOBRE SI OBEDECÍA O NO AL ENTRENADOR	OBEDECER AL ENTRENADOR	MANTENGO LA POSICIÓN ME SIENTO CÓMODO
DESPUÉS DE LOS 800M, COJO EL RÍTMO A F.L.	ME SIENTO SEGURO Y CONFIADO. CREO QUE VOY BIEN	SITUADO EN EL GRUPO DE CABEZA	

# EVALUACIÓN PSICOLÓGICA PARA SELECCIONAR DEPORTISTAS

- **CONSIDERACIONES CIENTÍFICAS**
- **CONSIDERACIONES ÉTICAS**
- **CRITERIOS PSICOLÓGICOS DE SELECCIÓN DEPORTIVA:**
  - **CARACTERÍSTICAS ESTABLES**
  - **CARACTERÍSTICAS NO MODIFICABLES**

¿QUÉ FALTA AÚN PARA PODER SELECCIONAR DEPORTISTAS BASÁNDONOS EN ASPECTOS PSICOLÓGICOS?