



CAPACIDADES PSICOLÓGICAS EN JUDO

**GRADO EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ



CURSO ACADÉMICO 2025

Alumno/a: Juan Ignacio Muñío Berdejo
Tutor académico: Carlos Montero Carretero



Contenido

1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	4
2.1. Estrategia de búsqueda.....	4
2.2. Criterios de inclusión.....	5
2.3. Criterios de exclusión	5
3. Revisión Bibliográfica	9
3. Discusión	14
4. Propuesta de Intervención.....	15
4.1. Justificación de la propuesta.....	15
4.2. Objetivos	16
4.3. Población destinataria.....	16
4.4. Duración y formato	16
4.5. Metodología general.....	16
4.6. Contenidos por semana	16
4.7. Instrumentos de evaluación.....	31
4.8. Resultados esperados	31
4.9. Posibilidades de continuidad y adaptación.....	32
5. Referencias.....	33

1. CONTEXTUALIZACIÓN

En el judo, como en muchos deportes de combate, no basta con tener una buena técnica ni una excelente condición física. A medida que el nivel competitivo aumenta, entran en juego otros factores igual o incluso más determinantes para alcanzar el éxito. Uno de ellos, cada vez más valorado por entrenadores, deportistas e investigadores, es el componente psicológico. Esta idea no es nueva, pero ha cobrado una importancia creciente en los últimos años gracias a estudios que abordan el rendimiento desde una perspectiva más integral, teniendo en cuenta la mente tanto como el cuerpo.

El proceso de formación de un judoka, desde sus primeras clases hasta alcanzar el alto rendimiento, no depende únicamente del talento físico o del número de horas de entrenamiento. La preparación emocional y mental marca la diferencia en momentos de presión, incertidumbre o derrota. En esta línea, Blanco García (2024) señala que los judokas presentan niveles más altos de inteligencia emocional que otros estudiantes universitarios y deportistas, lo que podría deberse a que el judo, por su propia naturaleza, fomenta habilidades como la autogestión, la resiliencia y la toma de decisiones. Como afirma la autora, “los judocas presentan mejores niveles de IE que cualquiera de los grupos de estudiantes universitarios, independientemente de su nivel de práctica de actividad física” (Blanco García, 2024, p. 185).

Este peso del factor psicológico también lo destacan los propios deportistas. Robles-Rodríguez et al. (2020), en un estudio con judokas olímpicos españoles, recogen testimonios que reflejan cómo la preparación mental puede ser determinante: “quien esté mejor psicológicamente en ese momento tiene más posibilidades de conseguir éxito” (p. 30). Y no es algo puntual. En judo, los combates son cortos, rápidos y exigen actuar bajo presión. No hay tiempo para pensar demasiado, y cualquier distracción puede significar una derrota. Como recuerda uno de los participantes del estudio: “si no tienes la parte psicológica, creo que es bastante complicado llegar a poder hacer un deporte a alto nivel” (Robles-Rodríguez et al., 2020, p. 30).

Otros trabajos han profundizado aún más en qué tipo de capacidades psicológicas son clave en este deporte. Por ejemplo, Silva et al. (2018) entrevistaron a judokas portuguesas y detectaron un conjunto de 22 atributos que conforman lo que llamaron “fuerza mental” o *mental toughness*. Entre ellos se encuentran la regulación emocional, la resiliencia, la autoconfianza, la capacidad de concentración, la automotivación y el optimismo. Además, señalan que hay características específicas del judo que influyen en cómo se manifiestan estos atributos, como la necesidad de combatir de manera directa, el escaso margen de error y la exigencia táctica. También resaltan aspectos como la autoestima o la adaptabilidad, menos explorados en otros deportes.

Este tipo de estudios no solo permiten entender mejor el perfil mental del judoka, sino que también ofrecen herramientas para el entrenamiento psicológico desde edades tempranas. En esta línea, Gimeno y Guedea (2001) desarrollaron un programa de evaluación e intervención psicológica en el marco del plan de promoción de talentos deportivos de la Federación Española de Judo. A través del cuestionario C.P.R.D. y de entrevistas individuales, identificaron variables como el control del estrés, la motivación o la atención, y demostraron que quienes presentaban mejores puntuaciones en estas áreas eran, en general, los deportistas que más éxito alcanzaban en competición. Pero más allá de identificar fortalezas, este trabajo subraya la importancia de intervenir de forma temprana para mejorar aquellos perfiles menos preparados psicológicamente, y de hacerlo en coordinación con entrenadores, familias y el entorno del judoka.

Por eso, muchos expertos coinciden en que la preparación mental debería formar parte del proceso de entrenamiento desde el inicio, igual que la técnica o la táctica. Espinosa Mildestein et al. (2019) insisten en que la formación del judoka debe ser integral, incluyendo la dimensión psicológica desde la etapa de iniciación. “El judoka debe superar la técnica y la táctica del oponente, pero también las barreras psicológicas, en un clima de alta tensión” (p. 105).

Aun así, no todos los judokas cuentan con apoyo psicológico continuado. Muchos recurren al psicólogo solo en momentos de crisis o justo antes de las competiciones importantes. Robles-Rodríguez et al. (2020) indican que, a pesar de esta escasa continuidad, la mayoría de los que han trabajado con profesionales de la psicología del deporte reconocen que les ha ayudado especialmente en la gestión de la presión, la recuperación de la motivación o la visualización de combates (pp. 31-32).

En definitiva, cualidades como la perseverancia, la constancia, el autocontrol o la capacidad de adaptación no solo son rasgos personales, sino también habilidades que pueden entrenarse. Como recuerda una de las judokas del estudio: “creo que soy una persona que, en momentos donde me estaba jugando mucho, normalmente respondía bien, incluso mejor con presión que sin presión” (Robles-Rodríguez et al., 2020, p. 30).

A partir de todo lo anterior, surge una pregunta que da sentido a este trabajo: ¿cuáles son las capacidades psicológicas más relevantes en judokas que participan en contextos competitivos, y cómo influyen en su rendimiento deportivo? Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo identificar, analizar y sintetizar las investigaciones más recientes sobre el tema, con el fin de ofrecer una visión clara del estado actual del conocimiento y, en última instancia, proponer líneas de intervención que puedan aplicarse en el ámbito real del judo competitivo.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Este trabajo se ha desarrollado mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo los principios generales de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), adaptados a un enfoque académico centrado en la recopilación y análisis de investigaciones científicas sobre el judo. El objetivo fue identificar estudios relevantes publicados entre los años 2015 y 2025 que abordaran las capacidades psicológicas en judokas que compiten en contextos reales de competición.

Para llevar a cabo esta búsqueda, se utilizaron tres bases de datos reconocidas por su alcance y fiabilidad: PubMed, Google Scholar y RedALyC. Estas plataformas fueron seleccionadas por su complementariedad: PubMed ofrece acceso a investigaciones biomédicas y psicológicas de alta calidad; Google Scholar permite explorar una amplia gama de literatura académica, incluyendo tesis, libros y artículos de distintas disciplinas; y RedALyC ofrece una visión más centrada en estudios en español, muchos de ellos procedentes del ámbito latinoamericano y del sur de Europa.

2.1. Estrategia de búsqueda

En cada base de datos se diseñaron búsquedas específicas combinando palabras clave en español e inglés, utilizando operadores booleanos como AND y OR. Entre los términos utilizados se encuentran: *capacidades psicológicas*, *habilidades mentales*, *motivación*, *autoconfianza*, *resiliencia*, *visualización*, *control emocional*, junto con *judo*, *competición* y *rendimiento deportivo*.

Además, se aplicaron filtros para limitar los resultados a:

- Artículos publicados entre 2015 y 2025.
- Estudios disponibles en español o inglés.
- Publicaciones con resumen y texto completo accesible.
- Investigaciones centradas en seres humanos.

Gracias a este proceso, se recuperaron cientos de resultados iniciales. Sin embargo, no todos fueron incluidos. Se realizó una primera criba a partir del título y el resumen, y posteriormente una revisión completa de los textos que cumplían con los criterios establecidos.

2.2. Criterios de inclusión

Para garantizar que los estudios seleccionados aportaran información relevante, rigurosa y útil para los objetivos de esta revisión, se establecieron varios criterios de inclusión concretos. Solo se tuvieron en cuenta aquellos trabajos que cumplían con las siguientes condiciones:

- Que la muestra estuviera compuesta por judokas (sin importar el sexo, la edad o la categoría de peso), siempre que participaran en contextos competitivos reales, ya fueran amateurs, de alto rendimiento o de nivel internacional.
- Que el estudio abordara de manera explícita y central alguna capacidad o variable psicológica (como motivación, resiliencia, ansiedad, autoconfianza, control emocional, entre otras) vinculada al rendimiento deportivo en el judo.
- Que los artículos estuvieran revisados por pares, publicados en revistas científicas con cierto reconocimiento académico y que ofrecieran acceso al texto completo, para poder analizarlos en profundidad.
- Que los resultados presentados fueran aplicables al ámbito práctico del judo competitivo, ya fuera en relación con el entrenamiento psicológico, el acompañamiento profesional o la preparación para la competición.

2.3. Criterios de exclusión

Del mismo modo, se establecieron criterios claros para descartar estudios que, aunque inicialmente podrían parecer relacionados, no cumplían con los requisitos de calidad o relevancia establecidos. Se excluyeron los siguientes casos:

- Publicaciones centradas en otros deportes o en disciplinas de combate distintas al judo, salvo que incluyeran análisis diferenciados o comparativos con judokas.
- Estudios con muestras recreativas o escolares, sin ningún tipo de participación en competiciones reales, ya que se buscaba reflejar el contexto del judo competitivo.
- Investigaciones que mencionaban aspectos psicológicos de forma secundaria o superficial, sin profundización teórica ni metodología específica que respaldara sus conclusiones.

- Artículos que no pasaron proceso de revisión por pares, o bien presentaban conflictos de interés manifiestos (como vínculos comerciales, entrenadores con programas privados o intervenciones sin validación científica).
- Trabajos que, pese a cumplir varios criterios, no estaban disponibles en texto completo, lo que imposibilitó su evaluación adecuada.

Proceso de selección y análisis

Una vez realizadas las búsquedas en las tres bases de datos seleccionadas y aplicados los filtros previamente descritos (idioma, fecha, acceso, pertinencia temática), se recuperó un volumen inicial bastante amplio de publicaciones: 10 resultados en PubMed, más de 900 en Google Scholar y 204 en RedALyC. Ante esa cantidad, fue necesario realizar un proceso de selección riguroso, transparente y basado en criterios claros de inclusión y exclusión.

En primer lugar, se revisaron los títulos y resúmenes de todos los artículos para descartar aquellos que, aunque contenían términos clave, no abordaban realmente las capacidades psicológicas de forma profunda o centrada en judokas. Muchos de estos trabajos se referían a deportes de combate en general, sin distinguir al judo del resto, o bien hablaban de factores físicos o nutricionales sin conexión directa con lo psicológico.

También se excluyeron de manera sistemática:

- Revisiones narrativas o de corte generalista que no aportaban análisis empírico ni sistemático.
- Estudios que mencionaban variables psicológicas solo de forma secundaria o tangencial, sin profundizar en su relación con el rendimiento competitivo.
- Artículos que no estaban disponibles en texto completo tras varios intentos de acceso desde las plataformas abiertas, institucionales o mediante redes académicas.
- Publicaciones que declaraban conflictos de interés, especialmente aquellas vinculadas a productos comerciales, entrenadores con programas de entrenamiento patentados o intervenciones con beneficios económicos asociados.
- Investigaciones cuyo diseño no resultaba metodológicamente sólido (por ejemplo, muestras demasiado pequeñas, falta de control de variables o conclusiones excesivamente especulativas).
- Estudios con una muestra compuesta por practicantes recreativos, escolares o en iniciación sin participación en competiciones reales.

A lo largo de esta criba inicial se fueron descartando una gran cantidad de documentos. Algunos resultaban interesantes, pero no se adecuaban al propósito específico de este trabajo: comprender el papel real de las capacidades psicológicas en judokas que compiten en contextos reales y exigentes.

Tras aplicar todos estos criterios, se seleccionaron finalmente quince estudios que cumplían con las condiciones establecidas: centrados en judo competitivo, con población claramente identificada (por categoría, nivel y entorno), con análisis de variables psicológicas concretas (como resiliencia, motivación, autoconfianza, regulación emocional, visualización o ansiedad) y con una metodología adecuada y replicable.

Para facilitar su análisis, se construyó una tabla comparativa donde se recogieron datos clave de cada estudio: población, diseño metodológico, técnicas de recogida de datos, variables abordadas y resultados principales. Esta organización permitió identificar rápidamente las tendencias comunes, los puntos divergentes y las posibles limitaciones.

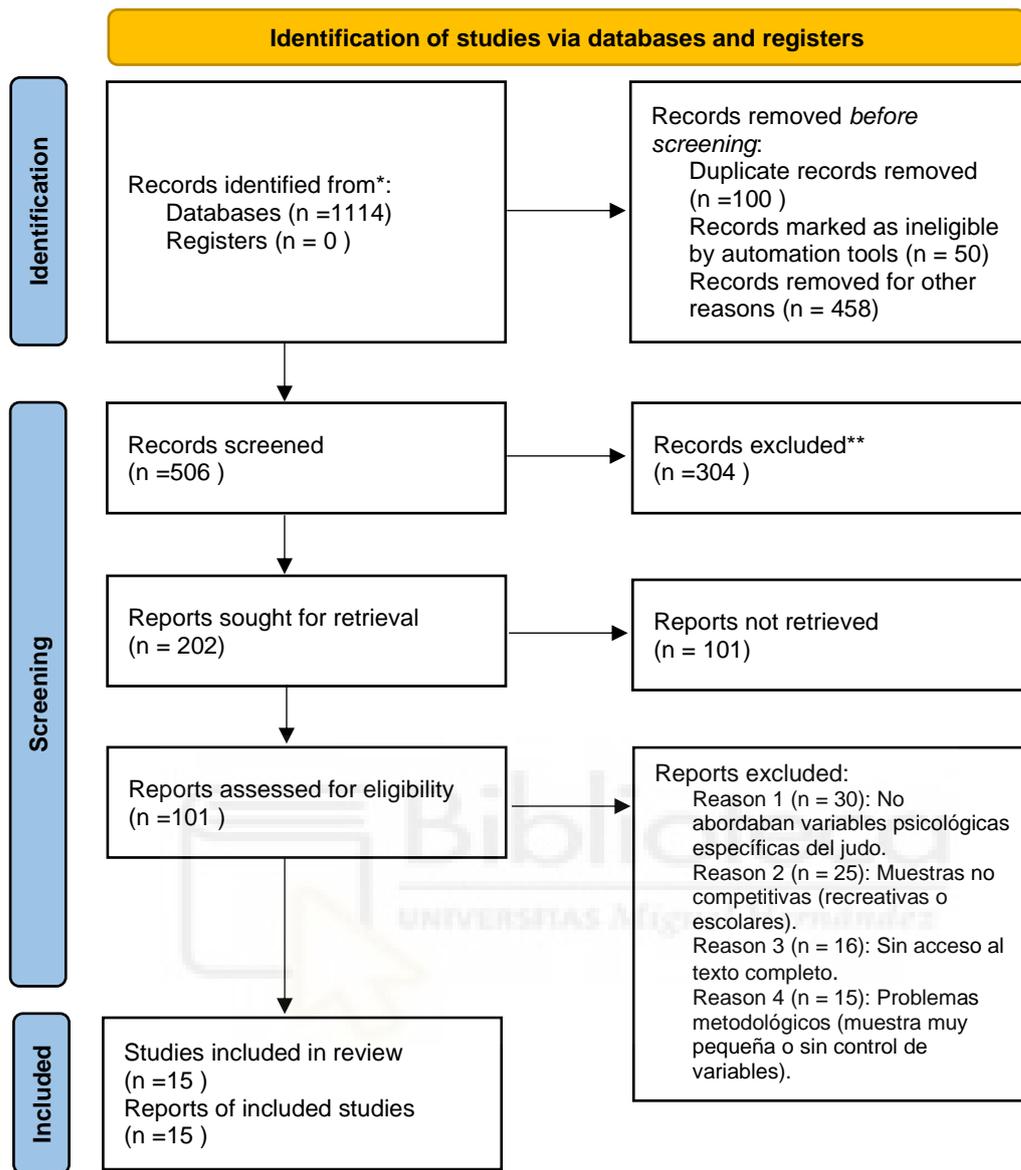
Los quince estudios seleccionados fueron posteriormente agrupados por ejes temáticos, atendiendo a las dimensiones psicológicas abordadas. Entre ellas se destacan:

- Motivación y compromiso deportivo.
- Autoconfianza y percepción de competencia.
- Regulación emocional y manejo del estrés competitivo.
- Resiliencia y afrontamiento.
- Visualización y estrategias de control mental.

Este proceso minucioso ha permitido construir una visión sintética, actualizada y bien fundamentada sobre el estado actual de la investigación en este campo. A su vez, ha servido como base para reflexionar no solo sobre los factores que inciden en el rendimiento psicológico del judoka, sino también sobre cómo esta información puede trasladarse al diseño de intervenciones, programas formativos o acompañamiento profesional en el ámbito deportivo.

Además, el análisis de los artículos descartados también ha sido útil para detectar ciertas lagunas en la literatura: como la escasez de estudios longitudinales, la falta de investigaciones aplicadas a categorías base o la poca representación femenina en algunos trabajos. Estas ausencias abren la puerta a futuras investigaciones que puedan ampliar y diversificar el conocimiento sobre este tema.

Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática según PRISMA 2020



Nota. Las plantillas del diagrama de flujo PRISMA 2020 se distribuyen conforme a los términos de la licencia Creative Commons Atribución (CC BY 4.0), que permite copiar, redistribuir, adaptar o construir a partir del material con fines incluso comerciales, siempre que se cite adecuadamente la obra original. Para consultar los términos completos de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

3. Revisión Bibliográfica

Para comprender mejor el papel que juegan las capacidades psicológicas en el rendimiento de los judokas en contextos competitivos, se llevó a cabo una revisión detallada de los artículos seleccionados tras el proceso sistemático descrito anteriormente. A lo largo de esta sección se presentan los estudios más representativos, destacando sus objetivos, diseños, instrumentos utilizados, resultados principales y conclusiones relevantes.

Con el fin de facilitar su lectura y análisis, se ha organizado la información en una tabla comparativa. Este recurso permite observar de forma clara las similitudes y diferencias entre los enfoques de investigación, las variables tratadas y las principales aportaciones de cada estudio. Los artículos revisados abordan aspectos como la resiliencia, la ansiedad, la autoconfianza o la motivación, todos ellos claves en el contexto del judo de alto rendimiento. Además, se presta atención a cómo influyen variables como el sexo, la edad o la experiencia deportiva.

A continuación, esta tabla, correspondiente a los 15 artículos analizados



Referencia	Diseño y muestra	Variables psicológicas analizadas	Instrumentos utilizados	Resultados clave	Conclusiones principales
Garrido-Muñoz et al. (2024) – <i>Frontiers in Psychology</i>	Estudio transversal. Muestra: 702 judokas españoles (469 hombres, 233 mujeres). Edad: 18-79 años.	Resiliencia psicológica. Asociación con edad, género, experiencia y nivel competitivo.	CD-RISC 10. Cuestionario sociodemográfico.	Mayor resiliencia en hombres y judokas con experiencia. Judokas TOP puntuaron más alto.	La resiliencia se potencia con la práctica del judo a largo plazo, especialmente en atletas de alto nivel.
Pulido et al. (2021) – <i>RIMCAFD</i>	Estudio descriptivo, transversal. Muestra: 160 judokas (111 hombres, 49 mujeres).	Motivación, ansiedad (somática y cognitiva), autoconfianza.	CSAI-2R, BRSQ.	Mujeres con más ansiedad somática. Judokas de alto nivel con mayor autoconfianza. Motivación estable.	Importancia de trabajar la autoconfianza y reducir la ansiedad, sobre todo en mujeres.
Abalde Amoedo & Pino Juste (2016) – <i>Revista RETOS</i>	Cuasi experimental, transversal. Muestra: 56 judokas (14-39 años).	Autoeficacia y autoestima, relación con edad, sexo y resultados.	Escala de Autoeficacia de Bandura y Escala de Autoestima de Rosenberg.	Correlación positiva con rendimiento. Hombres con puntuaciones más altas.	A mayor autoeficacia y autoestima, mejor rendimiento. Importancia de trabajar estas variables desde edades tempranas.

Melguizo & Galdón (2020) – ESHPA	Ensayo didáctico en primaria.	Control emocional, desarrollo personal y social, inteligencia emocional.	Observación e intervención con juegos de judo.	El judo canaliza emociones y reduce actitudes violentas. Refuerza valores.	El judo es útil para educar en emociones desde edades tempranas. Debe implementarse con enfoque lúdico y adaptado.
Chtourou et al. (2018) – Frontiers in Physiology	Experimental. Muestra: 14 judokas élite tunecinos.	Estrés, fatiga, vigor, estados de ánimo y esfuerzo percibido.	POMS-f, Hooper Questionnaire, RPE, test físico RSSJA.	Vigor más alto por la tarde. Estrés más alto por la mañana.	El estado psicológico varía con el ritmo circadiano, aunque el rendimiento físico no. La habituación ayuda.
Perrino-Peña & Santabrida-Oreja (2019) – REEFD	Cuantitativo. Muestra: 18 judokas júnior (17-19 años).	Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. Motivación (competencia, relación, autonomía).	CSAI-2, EMMD.	Mayor ansiedad en fases autonómicas. Motivación aumenta en fases más importantes.	La ansiedad y motivación varían según nivel competitivo. Es clave abordarlas en jóvenes judokas.
Robles Rodríguez et al. (2019)	Cualitativo. 20 judokas olímpicos españoles (12 mujeres, 8 hombres).	Constancia, perseverancia, autoconfianza, motivación, presión social, apoyo familiar.	Entrevista semiestructurada (52 preguntas).	Factores psicológicos como constancia y autoconfianza fueron clave; el entorno social fue decisivo.	El éxito olímpico depende de una formación integral, no solo física, también técnica, táctica y psicológica.

<p>Ciaccioni et al. (2024)</p>	<p>Exploratorio observacional. 6 Tori (edad media 75,6), 6 Uke (edad media 36,5).</p>	<p>Ansiedad estado-rasgo, disfrute, miedo a caer, esfuerzo percibido.</p>	<p>STAI-Y1/Y2, RPE, ENJ, FoF, saliva (sAA, sC, sT).</p>	<p>Ansiedad más alta en examen formal. Uke tuvo más esfuerzo y menos disfrute.</p>	<p>La gestión emocional es clave. El judo puede mejorar el bienestar si se adapta bien, incluso en mayores.</p>
<p>Castro-Sánchez et al. (2019) – RIMCAFD</p>	<p>Cuantitativo transversal. Muestra: 121 judokas chilenos no profesionales (60 amateur, 61 aficionados).</p>	<p>Clima motivacional (tarea vs ego) según nivel competitivo.</p>	<p>PMCSQ-2.</p>	<p>Aficionados: clima tarea. Amateur: clima ego. Correlación negativa significativa entre ambos.</p>	<p>El nivel competitivo influye en la orientación motivacional. Clima tarea favorece el desarrollo personal.</p>
<p>Montero-Carretero et al. (2015) – Rev. Mex. Psicol.</p>	<p>Modelo estructural. Muestra: 128 judokas españoles de élite (68 hombres, 60 mujeres).</p>	<p>Necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada, estado de ánimo, flow.</p>	<p>BPNS, SMS, POMS, FSS.</p>	<p>La competencia y el vigor predicen positivamente el flow. Estado de ánimo negativo lo reduce.</p>	<p>El flow depende de la motivación y del estado de ánimo. La competencia percibida es fundamental en el rendimiento óptimo.</p>
<p>Patenteu et al. (2024) – Frontiers in Psychology</p>	<p>Ex post facto. 154 artistas marciales (SC, GC y MMA)</p>	<p>Resiliencia, agresividad (foul play, go-ahead, asertividad), gravedad de lesiones</p>	<p>BRS, Sports Aggression Questionnaire, t-tests, regresión logística</p>	<p>Foul play predice gravedad de lesiones; resiliencia y asertividad influyen según modalidad</p>	<p>Fomentar control de agresividad y resiliencia para prevenir lesiones</p>

Schor et al. (2019) – Brazilian Journal of Medical and Biological Research	Experimental. 56 judokas elite brasileños	Niveles de BDNF tras entrenamiento específico (Randori) y test de esfuerzo (MIRT)	Medición de BDNF en plasma pre y post ejercicio	Randori genera mayor aumento de BDNF que MIRT; más en mujeres	El entrenamiento técnico específico de judo mejora neuroplasticidad más que el aeróbico general
--	---	--	---	---	--



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

3. Discusión

El análisis de los quince estudios seleccionados permite no solo recopilar datos, sino también comprender tendencias, contrastes y vacíos en el conocimiento actual sobre las capacidades psicológicas más influyentes en el rendimiento de los judokas. En este apartado se recoge esa mirada crítica, integrando de forma razonada los principales hallazgos y valorando lo que pueden aportar en la práctica real del entrenamiento.

Patrones que se repiten

Uno de los puntos que más se repite en los estudios revisados es la relevancia de la resiliencia como capacidad clave en judo competitivo. Esta aparece como un rasgo presente especialmente en quienes han alcanzado niveles altos de rendimiento (Garrido-Muñoz et al., 2024; Patenteu et al., 2024). No se trata de una simple resistencia mental, sino de la capacidad para recuperarse de derrotas, errores o momentos críticos en combate, algo muy habitual en este deporte. En este sentido, se refuerza la idea de que el judo no solo forma el cuerpo, sino también el carácter.

La autoconfianza es otro de los pilares que se repiten con fuerza. Pulido et al. (2021) y Robles Rodríguez et al. (2019) la relacionan directamente con el rendimiento, sobre todo en contextos de alta exigencia. Los deportistas que confían en sí mismos suelen afrontar la presión con mayor claridad, sin dejarse llevar por la ansiedad. No obstante, este rasgo no siempre es innato: puede y debe entrenarse.

También la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, aparece como un elemento central. Algunos trabajos, como los de Montero-Carretero et al. (2015) o Perrino-Peña y Santabrigida-Oreja (2019), revelan que los judokas con motivación más autónoma –es decir, que entrenan y compiten por gusto, por superarse, no solo por obligación o por ganar– tienden a disfrutar más y rendir mejor. Aquí el papel del entrenador es crucial: el tipo de clima que genera en sus sesiones puede motivar o desgastar.

Otro patrón que se repite es la necesidad de gestionar las emociones, sobre todo la ansiedad antes y durante los combates. Esta variable aparece en varios estudios (Pulido et al., 2021; Ciaccioni et al., 2024; Chtourou et al., 2018) y se vincula a aspectos tan diversos como la edad, el sexo, la experiencia o incluso el horario de competición. Esto demuestra que el aspecto emocional no es algo fijo, sino muy sensible a las condiciones del entorno.

Finalmente, algunos trabajos como el de Melguizo y Galdón (2020) destacan que el judo puede ser una herramienta educativa muy potente también en edades tempranas, al fomentar el autocontrol, el respeto y la canalización emocional desde el juego. Esto amplía el impacto del judo más allá de la competición: también como herramienta para formar personas.

Lagunas y contrastes

A pesar de la riqueza de aportes, también hay vacíos y contradicciones que merece la pena destacar.

Uno de los aspectos más llamativos es la escasa representación femenina. Aunque algunos estudios incluyen a mujeres, la mayoría siguen centrando su análisis en muestras masculinas o no diferencian por género. Esto deja fuera de foco muchas experiencias valiosas que podrían mostrar cómo viven y enfrentan la competición las judokas.

También hay una falta de estudios longitudinales. La mayoría son estudios transversales, es decir, que observan una situación en un momento puntual. Apenas se analiza cómo evolucionan las capacidades psicológicas con los años o qué pasa con los judokas que abandonan o siguen compitiendo. Tener esta información permitiría diseñar programas de intervención más ajustados a las etapas reales del deportista.

En cuanto a la ansiedad, aunque se reconoce como un factor clave, no hay un consenso claro sobre cómo abordarla. Mientras que algunos trabajos destacan que las mujeres presentan niveles más altos de ansiedad somática (Pulido et al., 2021), otros no encuentran diferencias significativas o incluso no miden el componente emocional de forma específica.

Tampoco hay una unificación metodológica: cada estudio mide las variables de una manera diferente, lo que dificulta la comparación directa entre resultados. Algunos emplean cuestionarios como el CSAI-2 o el CD-RISC, otros entrevistas o tests físicos, y esto hace que los resultados no siempre sean del todo comparables o consistentes.

¿Y qué implica todo esto para quienes entrenan o compiten?

Estos hallazgos no deberían quedarse solo en el papel. Tienen implicaciones muy concretas para la práctica deportiva. Para los entrenadores, por ejemplo, queda claro que su rol no puede limitarse a enseñar técnicas o dirigir combates: deben ser también facilitadores del crecimiento psicológico del judoka. Esto implica prestar atención a cómo se gestiona la presión en los entrenamientos, cómo se alimenta la confianza del grupo o cómo se reacciona ante los fracasos.

Para los psicólogos del deporte, estos resultados invitan a personalizar mucho más la intervención psicológica, adaptándola no solo a la edad y el nivel del judoka, sino también a su historia, su estilo emocional y su forma de afrontar las dificultades. Herramientas como el cuestionario C.P.R.D. (Gimeno y Guedea, 2001) o el CSAI-2R pueden ser de gran utilidad para empezar ese trabajo.

Y para los propios judokas, esta revisión puede servir para tomar conciencia de que el rendimiento no depende solo de lo físico o lo técnico. La mente también compete. Aprender a conocerse, a mantener la calma, a motivarse y a confiar en uno mismo no solo les hará mejores deportistas, sino también personas más equilibradas dentro y fuera del tatami.

4. Propuesta de Intervención

4.1. Justificación de la propuesta

Los estudios revisados han puesto de manifiesto que variables como la resiliencia, la autoconfianza, el control emocional, la motivación autónoma y la regulación del estrés son determinantes en el rendimiento deportivo de los judokas. Sin embargo, también se ha evidenciado una falta de continuidad en los programas de entrenamiento psicológico, así como una carencia de estrategias aplicadas de forma sistemática, especialmente en etapas formativas o en deportistas no profesionales.

Teniendo en cuenta este contexto, se propone un programa de intervención psicológica dirigido a judokas de nivel competitivo —amateur, subélite y élite— que participen en campeonatos oficiales. El objetivo general es fortalecer las habilidades psicológicas claves para la competición, y con ello, no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también fomentar el bienestar personal y el desarrollo integral del deportista.

4.2. Objetivos

Objetivo general:

Implementar un programa de entrenamiento psicológico orientado a desarrollar la resiliencia, la autoconfianza y el control emocional en judokas en formación y competición activa.

Objetivos específicos:

1. Identificar el perfil psicológico inicial de los judokas participantes mediante instrumentos validados.
2. Fortalecer la capacidad de recuperación emocional tras la derrota o el error (resiliencia).
3. Mejorar la percepción de competencia y el discurso interno positivo (autoconfianza).
4. Entrenar técnicas prácticas de autorregulación emocional ante el estrés competitivo.
5. Evaluar el impacto del programa en la autopercepción, la conducta y el rendimiento competitivo del judoka.

4.3. Población destinataria

El programa está diseñado para judokas en edades comprendidas entre los 15 y los 30 años que compitan a nivel autonómico, nacional o internacional. Se priorizará la inclusión de judokas que estén en ciclos formativos clave (categorías cadete, júnior y sénior), ya que son etapas sensibles tanto para el desarrollo deportivo como para la maduración emocional.

4.4. Duración y formato

El programa tiene una duración total de 12 semanas y se estructura en tres bloques progresivos:

- Bloque 1: Evaluación y diagnóstico inicial (Semana 1)
- Bloque 2: Entrenamiento psicológico (Semanas 2 a 11)
- Bloque 3: Evaluación final y retroalimentación (Semana 12)

Cada semana se impartirá una sesión grupal de 90 minutos y se propondrán tareas individuales para realizar entre sesiones. Además, se ofrecerán dos tutorías individuales opcionales por deportista a lo largo del programa para atender necesidades personales.

4.5. Metodología general

El enfoque metodológico es vivencial, práctico y adaptativo. No se busca un programa teórico, sino uno que se viva desde la experiencia y se ajuste a la realidad de cada grupo. Se utilizarán recursos como dinámicas de grupo, role playing, visualización guiada, escritura reflexiva, cuestionarios autoadministrados, diarios personales y simulaciones de situaciones reales de competición.

El programa será dirigido por un profesional de la Psicología del Deporte, en colaboración con el cuerpo técnico (entrenadores, preparadores físicos y médicos si los hay).

4.6. Contenidos por semana

Semana 1: Conociéndome por dentro

Objetivo de la semana: Observar cómo se encuentra cada judoka a nivel mental y emocional al comenzar este proceso, para entender mejor desde qué punto parte.

Empezamos el programa igual que cuando arrancamos una nueva temporada en el dojo: haciendo una valoración general, pero en este caso no se trata de cuántos ippon hacemos o de cómo va nuestra técnica, sino de ver cómo estamos por dentro. Lo que buscamos esta semana es tener una idea clara —y honesta— del estado mental y emocional de cada uno. No hay respuestas correctas o incorrectas. Esto no es un examen, sino un momento para pararse, respirar, y escucharse.

¿Qué se hace esta semana?

Cuestionarios iniciales: una foto del estado psicológico actual

Se aplican tres herramientas que nos permiten conocer algunos aspectos clave del rendimiento mental:

- **CPRD** (Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo): mide cosas como la confianza en uno mismo, la capacidad de concentración, cómo gestionamos la presión o si nos sentimos motivados. No se trata solo de marcar casillas, sino de tomar conciencia de cómo nos movemos psicológicamente sobre el tatami.
- **CSAI-2R**: detecta si sentimos ansiedad antes de competir, diferenciando entre lo que pasa en la cabeza (dudas, pensamientos repetitivos) y lo que pasa en el cuerpo (tensión muscular, palpitaciones, sudor...). Esta información es muy útil para después poder trabajar estrategias específicas.
- **CD-RISC**: esta escala mide la **resiliencia**, que en judo se traduce en cómo te repones cuando las cosas no salen: tras una derrota, un error en un combate o una mala semana de entrenamientos. No se trata de no caerse, sino de cómo te levantas.

Los cuestionarios se reparten en papel. Lo ideal es hacerlos después del entrenamiento técnico o físico, en un ambiente relajado, incluso con música suave de fondo. El entrenador puede apoyar leyendo las instrucciones o aclarando dudas, pero lo importante es que cada uno lo haga sin presión ni prisas.

Adaptación práctica al entrenamiento: Si hay tiempo limitado, puede dividirse la aplicación en dos sesiones breves al final de los entrenamientos. Además, puede animarse a los judokas a que compartan de forma voluntaria alguna reflexión tras completar los cuestionarios.

Diario personal: “¿Qué me pasa por dentro cuando compito?”

Se entrega una hoja en blanco con esta pregunta escrita arriba. El objetivo no es escribir bonito ni extenderse mucho. Lo que se pide es que cada uno anote (o dibuje, si lo prefiere) cómo se siente antes, durante y después de un combate. Puede incluir desde lo que piensa justo al pisar el tatami, hasta cómo se siente al terminar, gane o pierda.

Esta actividad busca que el judoka comience a identificar sus propias emociones y sensaciones. A veces, ponerlo en palabras ayuda a ver cosas que normalmente no notamos.

Importante: el diario es privado, no se comparte a menos que la persona quiera. Es un espacio libre, como una charla sincera con uno mismo.

Autoevaluación de inicio: mis puntos fuertes y lo que quiero mejorar

Se reparte una hoja dividida en dos partes:

- “Fortalezas”: cosas que sientes que haces bien, tanto a nivel físico como mental.
- “Cosas que quiero mejorar”: aspectos que te gustaría trabajar durante el programa.

Este ejercicio sirve como brújula personal. No tiene que ser perfecto ni exhaustivo, pero sí honesto. Puede incluir frases como “me mantengo firme cuando voy perdiendo” o “me desanimo si cometo un error al principio”.

Aplicación dentro del dojo: esta hoja se puede rellenar justo después de un entrenamiento especialmente exigente. Así, se conecta directamente con sensaciones frescas y reales. Incluso puede guardarse en el cuaderno del judoka junto a su bitácora técnica.

¿Para qué sirve todo esto?

Con estos tres ejercicios se crea una primera imagen emocional y mental de cada judoka. Igual que se hace una evaluación física o técnica al empezar una temporada, aquí se establece una línea de salida psicológica. Esta información no es para comparar a unos con otros, sino para que cada uno pueda ver su evolución en las próximas semanas.

Además, estos datos permiten ajustar los ejercicios futuros según las necesidades del grupo. Por ejemplo, si muchos muestran ansiedad antes de competir, se dedicará más tiempo a técnicas de control emocional. O si la mayoría tiene dificultad para recuperarse tras perder, se reforzarán las sesiones sobre resiliencia.

Semana 2: Primer contacto con el entrenamiento mental

Objetivo de la semana: Comprender que entrenar la mente también es parte del judo, y empezar a identificar las cualidades psicológicas que se pueden trabajar igual que las técnicas o la condición física.

Después de la semana de autoconocimiento, ahora damos el primer paso hacia el trabajo mental de forma activa. En lugar de hablar de la cabeza como algo aparte del cuerpo, esta semana se trata de hacer ver que la mente es una herramienta más del judoka, igual que el agarre o la postura. La idea es romper la barrera entre lo físico y lo psicológico, mostrando que todo forma parte del mismo juego.

¿Qué haremos esta semana?

Dinámica grupal – “¿Qué hace fuerte a un judoka?”

Esta actividad se puede hacer al principio del entrenamiento, durante el calentamiento reflexivo o como parte de una sesión más distendida tras el entrenamiento técnico.

- En una pizarra, papelógrafo o incluso en el tatami con cinta, se dibuja la silueta de un judoka.
- Se pide al grupo que diga qué cualidades creen que hacen fuerte a alguien en judo. Algunas respuestas típicas: concentración, confianza, autocontrol, valentía, capacidad de superación, compañerismo, perseverancia...

- Las cualidades físicas (como fuerza o rapidez) se escriben fuera del cuerpo. Las psicológicas (como calma o coraje) se colocan dentro de la silueta.

Esta visualización refuerza la idea de que la verdadera fuerza de un judoka también nace de lo que no se ve. Se termina con una reflexión grupal: “¿Creéis que estas cualidades se tienen o se entrenan?”. Se guía la conversación para que comprendan que todas pueden desarrollarse.

Esta actividad apoya directamente el desarrollo del sentido de *competencia*, al hacer ver que mejorar como judoka no solo depende del talento, sino del entrenamiento consciente.

Introducción sencilla a la psicología del deporte

Aquí no se trata de dar una clase teórica, sino de hablar con naturalidad sobre cómo la mente influye en lo que pasa en el tatami.

- Se puede plantear durante la parte final del entrenamiento, cuando el grupo está más relajado.
- El entrenador o el psicólogo puede compartir alguna experiencia personal: por ejemplo, un día en que la ansiedad arruinó un combate, o cómo una buena visualización ayudó a ganar confianza.
- Se comentan cosas cotidianas que todos han vivido: el miedo a fallar, la frustración tras perder, o esa sensación de estar “en la zona” cuando todo fluye.

Esta charla ayuda a conectar con la *autonomía*, ya que da herramientas para que los judokas empiecen a tomar las riendas de su preparación mental, y no depender solo de lo que pase ese día o del resultado.

Visualización guiada – “Recordando mi mejor combate”

Esta actividad puede hacerse con los judokas tumbados en el tatami o sentados, tras una breve sesión de estiramientos. La idea es trabajar desde la propia experiencia, no imaginar algo ficticio.

- Se pide cerrar los ojos, respirar con calma y recordar un combate real en el que se sintieran bien: fuertes, seguros, centrados.
- Se guía la visualización con frases del tipo:

“Recuerda qué sentías al entrar en el tatami... ¿qué sonidos había? ¿cómo estaba tu cuerpo? ¿cómo era tu respiración? ¿qué te decías a ti mismo antes de empezar?...”

“Piensa en ese momento en que todo parecía fluir... en tu actitud, tus movimientos, tu concentración...”

- Al terminar, pueden escribir unas líneas sobre lo que han sentido, o compartirlo oralmente de forma voluntaria.

Esta técnica fortalece la sensación de *eficacia percibida*, recordando al cuerpo y a la mente que ya se ha hecho bien antes, y por tanto puede repetirse.

Tarea para casa – “Mis rutinas antes de competir”

Con esta tarea se inicia un proceso de autoconciencia sobre lo que cada uno hace antes de los combates, muchas veces sin darse cuenta.

- Se entrega una hoja donde deben escribir su rutina previa a competir: desde qué desayunan, cómo se visten, si escuchan música, si hablan con alguien en concreto, cómo calientan, qué piensan mientras esperan...
- No se trata de corregir aún, sino de tomar conciencia. Cada persona tiene manías, costumbres o rituales que pueden influir (para bien o para mal) en su rendimiento.

Esta tarea es muy útil para trabajar la *autonomía* desde el conocimiento de uno mismo. Además, en semanas posteriores se usará esta información para crear una rutina psicológica adaptada a cada judoka.

¿Cómo se vincula esto con el entrenamiento real?

Durante esta semana, el entrenador puede aprovechar algunos momentos del entrenamiento para reforzar lo trabajado:

- Antes de un randori, puede pedir que recuerden su mejor combate (activando la visualización).
- Al terminar una secuencia técnica, puede preguntar: “¿Qué pensaste antes de entrar?” para fomentar la reflexión sobre autohabla.
- Si un judoka se ve bloqueado, se le puede recordar: “Acuérdate de lo que escribiste sobre tus rutinas, ¿te sirve algo ahora?”.

No se trata de interrumpir constantemente el entrenamiento, sino de ir sembrando pequeñas conexiones entre cuerpo y mente. Eso hará que el trabajo psicológico se integre de forma natural en la práctica del judo, y no como algo añadido o separado.

Semana 3: Conocer el diálogo interno

Objetivo de la semana: Explorar cómo se hablan a sí mismos los judokas antes, durante y después del combate, y cómo ese diálogo interno influye directamente en su rendimiento, su motivación y su estado emocional.

En esta etapa del proceso, damos un paso más hacia dentro. Si en la primera semana nos detuvimos a mirar cómo nos sentimos y en la segunda entendimos que la mente también se entrena, ahora llega el momento de prestar atención a lo que nos decimos por dentro, a esa voz que a veces nos anima y otras nos hunde. No siempre somos conscientes de que ese diálogo interno tiene un peso enorme en cómo actuamos en el tatami. Esta semana está diseñada para observar, comprender y comenzar a transformar ese diálogo.

Actividades paso a paso

¿Qué es la “autohabla”?

Esta actividad puede hacerse en un momento tranquilo tras el entrenamiento, o incluso al inicio, antes del calentamiento, como reflexión breve.

- Se explica que todos tenemos una voz interna, como si lleváramos un comentarista dentro de la cabeza. Esa voz puede ser nuestra aliada (“puedo hacerlo”, “voy bien”) o nuestra mayor barrera (“esto va mal”, “no soy capaz”).
- Se comentan ejemplos reales que todos pueden reconocer:

“Justo antes del combate, me digo: ‘no me siento bien, seguro que me ganan’”.
 “Cuando fallo un movimiento, pienso: ‘soy un desastre’”.

- Esta introducción debe hacerse con cercanía, buscando que se sientan identificados, no juzgados. La idea no es “corregir” de inmediato, sino hacer visible algo que muchas veces pasa desapercibido.

Identificación de pensamientos limitantes

Para esta parte, se entrega una hoja con una lista de frases frecuentes entre deportistas cuando sienten presión o miedo. Algunas podrían ser:

- “No estoy preparado.”
- “El rival es mejor que yo.”
- “Seguro que vuelvo a fallar.”
- “No me concentro nunca.”
- “Estoy solo en esto.”

Cada judoka marca las que ha pensado alguna vez y se le deja espacio para añadir otras que le vengan a la mente.

Esta dinámica les permite reconocer que no están solos en lo que sienten. De hecho, compartir después en grupo algunas de esas frases (si lo desean) puede ayudar a crear un ambiente de confianza, donde se vean reflejados los unos en los otros.

Reformulación positiva

Aquí no se trata de pensar “en bonito” ni de repetir frases sin sentido, sino de transformar los pensamientos que nos frenan en frases que nos ayuden a avanzar. Es importante que las nuevas frases sigan siendo realistas y auténticas.

- Se enseña una técnica básica de reformulación, como esta:

Pensamiento limitante: “No soy bueno en esto.”
 Reformulación: “Estoy aprendiendo y cada vez lo hago mejor.”

- Se trabajan en parejas o pequeños grupos, compartiendo ejemplos personales y ayudándose entre sí a transformar esos mensajes internos.
- Se anima a buscar frases que estén conectadas con sus propias experiencias y que suenen creíbles para cada uno. No sirve de nada decirse “soy el mejor” si por dentro no te lo crees.

Esta actividad ayuda a fomentar el sentimiento de *competencia* desde el reconocimiento de los pequeños logros y del esfuerzo como camino de mejora.

Tarea personal – Frases de poder

Se propone que cada judoka redacte entre tres y cinco frases que le sirvan como “anclas mentales”. Frases que pueda repetir antes de un combate, durante el calentamiento o incluso cuando las cosas se pongan difíciles.

Algunas ideas pueden ser:

- “Estoy preparado para dar lo mejor de mí.”
- “Confío en mi trabajo.”
- “Pase lo que pase, sigo adelante.”
- “Respiro, me centro, actúo.”

Estas frases se pueden escribir en una pequeña tarjeta que lleven consigo en la mochila, en el judogi o incluso colgadas en el vestuario.

Durante los entrenamientos, el entrenador puede recordar esas frases en momentos de presión o tras un error:

“¿Qué te dices ahora? ¿Te sirve? ¿Tienes otra frase que te ayude más en este momento?”

El objetivo es que esas frases no se queden solo en el papel, sino que se conviertan en recursos prácticos, incorporados poco a poco al día a día del entrenamiento.

Integración en los entrenamientos de judo

El entrenador, con pequeñas acciones, puede contribuir a consolidar este trabajo sin alterar el ritmo del entrenamiento:

- Al empezar una serie exigente, puede decir: “Piensa en tu frase de poder, ¿qué necesitas recordarte ahora?”
- Tras un combate difícil en el entrenamiento, se puede animar a reflexionar: “¿Qué te has dicho justo antes de fallar esa técnica?”
- En momentos de frustración o bloqueo, en vez de corregir solo lo técnico, se puede acompañar con: “¿Qué te estás diciendo a ti mismo ahora mismo? ¿Eso te ayuda?”

Estos pequeños gestos van educando la mente del judoka para ser más consciente y más amable consigo mismo, lo que repercute directamente en su rendimiento, pero también en su bienestar.

Cierre de la semana

Al final de esta semana, cada judoka debería ser capaz de:

- Reconocer su diálogo interno más habitual.
- Detectar cuándo ese diálogo se vuelve una barrera.
- Tener herramientas para transformar esos pensamientos en aliados.
- Contar con una pequeña “caja de herramientas” mental (sus frases de poder), lista para usar en entrenamientos y competiciones.

Este trabajo fortalece no solo su rendimiento deportivo, sino su desarrollo personal. Porque aprender a hablarse bien a uno mismo no solo mejora lo que ocurre en el tatami, también mejora lo que ocurre fuera de él.

Semana 4: Construir una imagen fuerte de uno mismo

Objetivo de la semana: Ayudar a cada judoka a formar una imagen clara, positiva y segura de sí mismo como deportista, para afrontar los retos con confianza y motivación.

Después de explorar cómo nos hablamos por dentro, esta semana damos un paso más: construir una representación interna de nuestro “yo fuerte”. No se trata de inventar una versión idealizada, sino de reconocer los recursos que ya tenemos y de proyectarlos de forma consciente. Este trabajo fortalece la autoestima, alimenta la autoconfianza y favorece una motivación más autónoma, centrada en el crecimiento personal y no solo en los resultados.

Actividades:

Visualización guiada – “Mi yo fuerte”

Se realiza después del entrenamiento, cuando el cuerpo está más relajado.

- Sentados en círculo, con los ojos cerrados, cada judoka sigue la voz del entrenador o psicólogo que les guía en una visualización:

“Imagínate entrando al tatami con seguridad. Te sientes ligero, fuerte, centrado. Respiras profundo. Sabes lo que haces. Te mueves con decisión. Recuerda una postura en la que te sentiste imparable. Quédate con ese gesto, ese color, esa sensación.”

- Al terminar, pueden anotar qué imagen o símbolo les ha venido a la cabeza: una palabra, una postura de guardia, un color, una respiración... Eso será su “ancla mental” para los momentos de presión.

Role playing – “¿Qué hago cuando me equivoco?”

Esta dinámica se lleva a cabo en pequeños grupos durante la parte final del entrenamiento.

- Un judoka representa a quien comete un error técnico (por ejemplo, cae en un ippon que no esperaba). Otro observa. El tercero hace de entrenador.
- Se ensayan respuestas saludables: parar, respirar, corregir con calma, animarse.
- Luego se cambian los roles.

La idea es entrenar no solo cómo se tira una técnica, sino cómo se gestiona emocionalmente un error, integrándolo como parte del proceso de aprendizaje.

Compartir historias personales

En un momento tranquilo, se invita a quien quiera a contar alguna experiencia que le haya marcado en su camino deportivo:

- Un combate que parecía perdido y se ganó.
- Una caída dura de la que aprendió algo.
- Una vez que dudó de sí mismo pero siguió adelante.

No se obliga a nadie. El grupo escucha con respeto, lo que fortalece el sentido de pertenencia y refuerza la identidad colectiva.

Tarea para casa

Escribir una carta dirigida a uno mismo, como si fuera la noche anterior a un campeonato importante.

- En esa carta deben recordarse por qué entrenan, qué han conseguido, qué fortalezas tienen, qué quieren conseguir y por qué vale la pena intentarlo.
- Puede incluir frases de motivación o referencias a momentos pasados de los que se sienten orgullosos.

La carta puede leerse antes de una competición real o guardarse como recordatorio personal en la mochila.

Semana 5: Aprender de los errores

Objetivo de la semana: Comprender que equivocarse no es un fracaso, sino parte fundamental del camino hacia la mejora. Aprender a ver el error como un maestro.

Esta semana es clave para transformar la relación con el fallo. En judo, como en la vida, caerse es parte del juego. Pero lo que realmente marca la diferencia es lo que hacemos después de caer. Aquí se fomenta una actitud de crecimiento, ayudando a cada judoka a mirar el error no con vergüenza o miedo, sino con curiosidad y aprendizaje.

Actividades:

Debate inicial – “Perder también es entrenar”

Durante el calentamiento o al final de una sesión:

- Se plantea una pregunta:

“¿Recordáis alguna vez en que una derrota os hizo mejorar?”
- Se comparten experiencias y se reflexiona: ¿qué aprendimos?, ¿cómo lo aplicamos después?, ¿cómo sería diferente si no hubiéramos pasado por eso?

Técnica del semáforo emocional

Esta dinámica ayuda a reconocer los estados emocionales en plena acción:

- Verde: estoy centrado, confiado, activo.
- Amarillo: empiezo a frustrarme, pierdo foco.
- Rojo: me bloqueo, me desbordo.
Cada judoka identifica qué señales físicas o mentales siente en cada “color” (ej.: tensión en el pecho, apretar la mandíbula, pensamientos repetitivos).

Se entrena durante el combate a “detectar el color” y aplicar una pausa o técnica de regulación cuando aparece el amarillo o el rojo.

Línea del tiempo de fracasos y aprendizajes

En una hoja, dibujan una línea desde que empezaron en el judo hasta hoy.

- Marcan los momentos más difíciles (lesiones, derrotas, frustraciones).
- Debajo, escriben lo que aprendieron o cómo lo superaron.

Esto refuerza la idea de que cada caída ha dejado una enseñanza, y que el recorrido importa más que el resultado puntual.

Tarea: Diario emocional de la semana

Cada día, al terminar el entrenamiento, escribir:

- ¿Cómo me sentí hoy?
- ¿Hubo un momento difícil? ¿Qué hice?
- ¿Qué podría hacer mejor la próxima vez?

Esta rutina favorece la autoobservación y el desarrollo de una mentalidad reflexiva.

Semana 6: Recuperarse emocionalmente

Objetivo de la semana: Aprender estrategias prácticas para volver al equilibrio emocional después de una frustración o una caída, dentro o fuera del tatami.

Saber recuperarse tras un fallo, un error o una derrota es lo que diferencia a los deportistas que progresan de los que se quedan estancados. Esta semana se centra en cultivar esa capacidad de “volver”, de recomponerse, sin perder la motivación ni la calma.

Actividades:

Técnica de respiración consciente + anclaje corporal

Se enseña una forma sencilla de calmar el cuerpo y la mente:

- Inspirar por la nariz contando hasta 4.
- Retener el aire 2 segundos.
- Soltar lentamente por la boca en 6 tiempos.
A la vez, se elige un gesto físico (por ejemplo, tocar el cinturón, apretar los dedos o cerrar el puño) que se repetirá siempre al respirar.

Este gesto servirá como “interruptor emocional” en combates reales.

Simulación de pequeñas derrotas

En combates de práctica, el entrenador introduce una “derrota simulada”:

- Por ejemplo, el judoka debe permitir que le hagan una técnica o fallar un movimiento a propósito.
- Luego se le guía para recuperar la calma, respirar, y seguir sin venirse abajo.

Esto permite entrenar no solo lo técnico, sino la reacción emocional ante la frustración.

Escritura reflexiva – “¿Qué haría diferente si volviera a pasar?”

Después de la simulación, cada uno escribe unas líneas sobre:

- ¿Cómo reaccioné ante el error?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué me funcionó para recuperar la calma?
- ¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?

Tarea: Respiración consciente diaria

Durante toda la semana, practicar al menos una vez al día esta respiración, en casa o antes de entrenar.

El objetivo es que se convierta en una herramienta natural, automática, a la que puedan recurrir incluso en una competición real.

Semana 7: Reconocer la ansiedad

Objetivo de la semana: Ayudar a los judokas a identificar las señales de ansiedad que aparecen antes de competir, tanto físicas como mentales, y normalizarlas para poder gestionarlas mejor.

En esta etapa, el foco no está en evitar la ansiedad, sino en aprender a reconocerla. Se parte de la idea de que sentir nervios antes de competir es algo natural, incluso útil en pequeñas dosis. El problema surge cuando no sabemos identificarla o creemos que es una señal de debilidad. Por eso, el trabajo de esta semana es nombrarla, ponerle rostro, y empezar a entenderla.

Actividades:

Autoevaluación de síntomas de ansiedad

En un ambiente tranquilo, cada judoka completa una hoja con preguntas sencillas que les invitan a observar lo que sienten antes de una competición:

- “¿Se te revuelve el estómago antes de subir al tatami?”
- “¿Te cuesta dormir la noche anterior?”
- “¿Notas el pulso acelerado?”
- “¿Piensas cosas como ‘voy a fallar’ o ‘no estoy preparado’?”

El objetivo no es juzgar, sino conocerse. Cada uno identifica qué señales le dan pistas de que está ansioso o inquieto.

Técnica del escáner corporal

En grupo, sentados o tumbados sobre el tatami, se realiza un recorrido mental desde los pies hasta la cabeza:

- Se nombra cada parte del cuerpo (pies, piernas, abdomen, pecho, mandíbula...) y se invita a notar si hay tensión, calor, cosquilleo, frío o rigidez.
- Esta práctica favorece la conexión cuerpo-mente y permite detectar señales físicas de ansiedad que muchas veces pasamos por alto.

Dinámica “Mi cuerpo habla antes del combate”

En círculo, cada judoka comparte (si quiere) lo que siente físicamente antes de competir:

- “Se me enfrían las manos”, “me tiembla la pierna”, “me cuesta tragar”, “no dejo de pensar en que voy a fallar”...
- Se anota en la pizarra y se reflexiona: estas sensaciones son comunes, no son signos de debilidad, y se pueden aprender a regular.

Esta actividad fomenta la normalización, reduce la sensación de soledad y crea un ambiente de confianza grupal.

Tarea para casa

Llevar un pequeño diario durante la semana con las sensaciones previas a cada entrenamiento:

- ¿Cómo me siento antes de empezar?
- ¿Qué pasa en mi cuerpo? ¿Y en mi cabeza?
- ¿Cómo cambia eso una vez que empiezo a entrenar?

Este ejercicio ayuda a ver que muchas veces la ansiedad anticipatoria desaparece al empezar a moverse.

Semana 8: Aprender a regularse

Objetivo de la semana: Enseñar herramientas prácticas para recuperar la calma y mantener la concentración en momentos de presión, tanto dentro como fuera del tatami.

Después de reconocer la ansiedad, ahora se pasa a entrenar la autorregulación emocional. Esta semana es muy importante porque se conecta directamente con la vida real del judoka: aprender a parar, respirar y volver a centrarse cuando las emociones aprietan.

Actividades:

Respiración diafragmática

Se enseña y practica una técnica básica pero poderosa:

- Inspirar por la nariz hinchando el abdomen, no el pecho.
- Retener el aire unos segundos.
- Soltarlo lentamente por la boca, como si soplaran una vela sin apagarla del todo.
- Se repite varias veces, primero en quietud y luego en movimiento, incluso antes de randoris o ejercicios físicos.

Esta técnica puede convertirse en una herramienta útil en el calentamiento antes de una competición.

Control del ritmo cardíaco

Aprenden a sentir su propio pulso colocando la mano en el pecho o el cuello.

- Se hace una respiración profunda y luego se observa cómo cambia el ritmo del corazón.
- Esta actividad les muestra que pueden tener influencia sobre lo que sienten.

Sentirse capaz de “bajar las revoluciones” mejora la autoconfianza y reduce la sensación de descontrol.

Simulación con presión

Se organiza un torneo interno, con combates en condiciones que simulan la presión de una competición real:

- Luchar contra alguien de mayor nivel.
- Simular que es una final.
- Salir con poco tiempo de preparación.
Antes de combatir, cada judoka debe aplicar la respiración aprendida y un gesto de anclaje (como tocar el cinturón o cerrar el puño).

Se entrena no solo la técnica, sino la gestión emocional bajo presión, lo cual responde directamente a la sugerencia del tutor.

Tarea para casa

Dedicar cada día al menos 5 minutos a practicar la respiración diafragmática en un espacio tranquilo:

- Antes de dormir, al despertar o después del entrenamiento.
- Se anota en una hoja cómo se sentía antes y después.

Este pequeño hábito refuerza la autonomía emocional y la percepción de competencia, dos pilares clave de la motivación autodeterminada.

Semana 9: Motivarse de verdad

Objetivo de la semana: Profundizar en los motivos personales que impulsan a cada judoka a entrenar, competir y superarse, fortaleciendo una motivación que nazca del interior.

Esta semana se alinea directamente con el principio de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan), especialmente la autonomía y el sentido de propósito. No se trata solo de tener “ganas”, sino de encontrar el “para qué”, de construir una motivación duradera que no dependa de resultados ni de lo que otros esperan.

Actividades:

Visualización del objetivo personal

En un momento de silencio, se guía a los judokas para imaginar que han logrado una meta significativa:

- Puede ser ganar un campeonato, subir de cinturón o incluso sentirse orgullosos de no rendirse.
- Se les pide que visualicen cómo llegaron hasta ahí, quién les acompañó, cómo se sintieron.

Esta técnica les conecta con su “por qué”, una fuente interna que da sentido a los sacrificios del día a día.

Dinámica “Motivos ocultos”

Cada uno escribe en una hoja:

“¿Por qué entreno judo?”

Luego se hace una segunda pregunta:

“¿Y por qué es importante para mí?”

Se analizan las respuestas:

- Algunas serán externas (para no decepcionar, por las medallas, por obligación).
- Otras serán internas (porque me gusta, porque me hace sentir fuerte, porque quiero superarme).

Se reflexiona en grupo sobre la diferencia entre una motivación que depende del entorno y otra que nace del deseo propio.

Este trabajo refuerza la autonomía y ayuda a que el compromiso sea más profundo y sostenible.

Debate abierto – “¿Qué hago cuando no tengo ganas?”

Se propone hablar sin filtros sobre esos días en los que cuesta ir al entrenamiento:

- ¿Qué nos pasa por dentro?
- ¿Qué hacemos? ¿Cómo reaccionamos?
- ¿Qué estrategias usamos para no rendirnos?

Esta conversación sincera genera conexión, valida las emociones y permite compartir recursos reales (frases de aliento, música, recordatorios personales...).

Tarea para casa: Contrato simbólico con uno mismo

Cada judoka escribe un pequeño contrato personal con 3 compromisos que quiera mantener:

- “No dejaré de entrenar si pierdo.”
- “Me hablaré con respeto cuando me equivoque.”
- “Haré respiraciones cuando me ponga nervioso.”

Lo firman y lo guardan en su mochila de entrenamiento como recordatorio visible.

Este gesto sencillo tiene un gran valor emocional y representa una decisión consciente de cuidar su motivación desde dentro.

Semana 10: Preparación psicológica para competir

Objetivo: Construir una rutina mental precompetitiva personalizada que ayude a entrar al tatami con confianza y serenidad.

Igual que calientan físicamente antes de un combate, ahora aprenderán a calentar su mente.

Actividades:

1. Diseño de la rutina mental precompetitiva:
 - En una hoja, se divide en tres momentos:

- Antes del combate: ¿Qué hago? ¿Qué pienso? ¿Qué respiro?
 - Durante el combate: ¿Qué palabras me ayudan? ¿Qué pensamientos me bloquean?
 - Después del combate: ¿Cómo me recupero si pierdo o me frustró?
- Se da espacio para crear una rutina que incluya respiración, frases, visualización o movimientos.
- 2. Role playing – “Día del campeonato”:
 - Se representa un día completo de campeonato: desde levantarse por la mañana hasta entrar al tatami.
 - Se ensaya la rutina paso a paso, aplicándola como si fuera real.
- 3. Visualización positiva del combate:
 - Cada uno visualiza un combate exitoso, desde la entrada, el saludo, la actitud, el desarrollo, hasta el cierre.
 - Se trata de imaginarse seguro, enfocado, sin perfección, pero con confianza.
- 4. Tarea:
 - Poner en práctica la rutina diseñada en un entrenamiento real y, después, escribir qué funcionó bien y qué se puede mejorar.

Semana 11: Estrategias para momentos críticos

Objetivo: Prepararse mentalmente para responder de forma eficaz ante momentos de alta presión, errores o situaciones límite.

Esta semana se trata de tener una especie de “botón de emergencia” emocional para cuando las cosas se complican.

Actividades:

1. Identificación del “botón rojo”:
 - Cada judoka reflexiona sobre qué situaciones le descontrolan más (ir perdiendo, que le griten, fallar un movimiento clave...).
 - Se anotan y se piensa una estrategia para afrontarlas.
2. Técnica de anclaje físico:
 - Se elige un gesto simple (cerrar el puño, tocarse el cinturón, respirar tres veces) que se repite cada vez que sienten nervios o bloqueo.
 - Se entrena varias veces hasta que se vuelve automático.
3. Simulación de situación límite:
 - Se recrean momentos difíciles (desempate, marcador en contra, fallo en técnica).
 - Se pide que respondan aplicando el anclaje o técnica emocional correspondiente.
4. Tarea:
 - Identificar una situación real en la semana que haya sido tensa (en entrenamiento, en casa, en clase) y aplicar la estrategia trabajada.

Semana 12: Evaluación final y cierre

Objetivo: Valorar todo lo que se ha trabajado, reconocer los progresos y dejar herramientas útiles para el futuro.

Esta última semana no es solo para evaluar, sino también para cerrar con conciencia y orgullo.

Actividades:

1. Reaplicación de los cuestionarios iniciales (CPRD, CSAI-2R y CD-RISC):
 - Se vuelven a rellenar los tests para comparar con los resultados del inicio.
 - Se hace con calma, explicando que no hay respuestas buenas o malas.
2. Informe individual de progreso:
 - Cada judoka recibe una pequeña hoja con un resumen de su evolución, puntos fuertes detectados y recomendaciones personalizadas.
 - Se les entrega como un reconocimiento de todo el trabajo realizado.
3. Dinámica de cierre – “Lo que me llevo del programa”:
 - En círculo, cada persona comparte algo que ha aprendido, una técnica que le sirvió, o un cambio que ha notado.
 - También pueden dedicar unas palabras a sus compañeros/as.
4. Despedida simbólica:
 - Puede ser una entrega de diplomas, una pulsera de “judoka consciente”, o una pequeña medalla simbólica.
 - El objetivo es que se sientan reconocidos y motivados para seguir aplicando todo lo aprendido.

4.7. Instrumentos de evaluación

Para medir el impacto del programa, se utilizarán los siguientes instrumentos antes y después de la intervención:

- CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo): mide control del estrés, motivación, cohesión de equipo, habilidad mental, etc.
- CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale): para evaluar el nivel de resiliencia.
- CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory): mide ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.

Además, se utilizarán registros cualitativos como el diario emocional del deportista, entrevistas de retroalimentación y cuestionarios de satisfacción del programa.

4.8. Resultados esperados

Tras la implementación de las 12 semanas de intervención, se espera que los judokas no solo adquieran herramientas psicológicas, sino que logren integrarlas de forma natural en su práctica deportiva cotidiana. El propósito no es que memoricen técnicas, sino que experimenten un cambio real en su manera de pensar, sentir y actuar dentro y fuera del tatami.

Los resultados esperados, desde una mirada realista pero esperanzadora, son los siguientes:

- **Reducción de la ansiedad en competición:**

Que los jóvenes deportistas aprendan a identificar sus señales de ansiedad tanto a nivel mental (pensamientos anticipatorios, inseguridad) como físico (tensión muscular, palpitaciones, sudor), y que, gracias a las estrategias trabajadas, logren disminuir su impacto negativo durante las competiciones.

- **Incremento de la autoconfianza y la motivación interna:**

Que se sientan más seguros de sí mismos, reconociendo su esfuerzo diario y desarrollando una motivación que no dependa únicamente del resultado, sino del proceso, del disfrute y del sentido personal que le otorgan a la práctica del judo.

- **Mejora en la tolerancia al error y la resiliencia emocional:**

Que comprendan que fallar no es fracasar, sino una parte natural del camino. Se espera que aumenten su capacidad para levantarse tras una derrota, procesarla de forma constructiva y volver a entrenar con energía renovada.

- **Uso consciente de estrategias de autorregulación emocional:**

Que integren prácticas como la respiración diafragmática, la visualización positiva, el autodiálogo funcional o el anclaje corporal como rutinas previas a competir o entrenar, y que sepan recurrir a ellas en momentos de alta carga emocional.

- **Fortalecimiento de su identidad como deportistas resilientes:**

Que comiencen a verse a sí mismos no solo como judokas técnicamente preparados, sino también como personas mentalmente fuertes, capaces de afrontar retos con serenidad, compromiso y perspectiva.

En definitiva, se espera que esta intervención contribuya al desarrollo de deportistas más completos, con recursos mentales sólidos que acompañen su evolución técnica, física y táctica.

4.9. Posibilidades de continuidad y adaptación

Uno de los principales valores de este programa es su **carácter flexible y adaptable**, lo que abre la puerta a múltiples posibilidades de continuidad en el tiempo y de aplicación en contextos diversos.

Este modelo de intervención está pensado para que no sea una experiencia puntual, sino una base sobre la que se puedan seguir construyendo entrenamientos mentales a medio y largo plazo. Con pequeños ajustes, puede implementarse en distintos niveles competitivos (desde iniciación hasta alto rendimiento), en diferentes categorías de edad y en modalidades individuales o grupales.

Algunas posibles vías de continuidad y adaptación incluyen:

- **Integración en escuelas de tecnificación:**

Incluir el entrenamiento mental como parte regular del calendario de trabajo en los centros de tecnificación deportiva, no como algo separado, sino como un complemento natural al entrenamiento físico y técnico.

- **Aplicación en concentraciones de selecciones autonómicas o nacionales:**

Aprovechar las estancias conjuntas para realizar talleres intensivos o refuerzos de lo aprendido, generando cohesión grupal y conciencia emocional colectiva.

- **Inclusión en los clubes deportivos con estructura formativa:**

Incorporar estas sesiones dentro de los programas anuales de formación, desde edades tempranas, para que los judokas crezcan con una mentalidad saludable, equilibrada y orientada al desarrollo personal.

- **Desarrollo de módulos específicos por bloques:**

En caso de no poder implementar las 12 semanas completas, es posible aplicar solo ciertos bloques temáticos (por ejemplo: ansiedad, motivación o resiliencia) según las necesidades detectadas en el grupo.

Además, este programa permite ser dinamizado tanto por profesionales de la psicología deportiva como por entrenadores previamente formados, lo cual facilita su aplicación sin requerir recursos extraordinarios. Con ello se pretende fomentar una cultura del cuidado emocional dentro del deporte, sin patologizar, sin dramatizar, pero con el convencimiento de que entrenar la mente es tan importante como entrenar el cuerpo.

5. Referencias

- Abalde Amoedo, N., & Pino Juste, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en judo. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 109–113. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464022>
- Blanco García, C. (2024). *Actividad física, deporte y judo: Análisis transversal de sus relaciones con la inteligencia emocional y la resiliencia psicológica* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R., & Valdivia-Moral, P. (2019). Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(74), 243–258. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>
- Chtourou, H., Engel, F. A., Fakhfakh, H., Fakhfakh, H., Hammouda, O., Ammar, A., Trabelsi, K., Souissi, N., & Sperlich, B. (2018). Diurnal variation of short-term repetitive maximal performance and psychological variables in elite judo athletes. *Frontiers in Physiology*, 9, 1499. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01499>
- Ciacconi, S., Martusciello, F., Di Credico, A., Guidotti, F., Conte, D., Palumbo, F., Capranica, L., & Di Baldassarre, A. (2024). *Stress-related hormonal and psychological changes to simulated and official judo black belt examination in older Tori and adult Uke: An exploratory observational study*. *Sports*, 12(11), 310. <https://doi.org/10.3390/sports12110310>
- Espinosa Mildestein, M., Santana Lugones, J. L., & González Pascual, A. (2019). *Condiciones que debe poseer el judoka para la ejecución de los combates en la etapa de iniciación*. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 101–106. Epub 3 de septiembre de 2019. Recuperado el 21 de mayo de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202019000100101&lng=es&tlng=es
- Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., García-Merino, S., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study. *Frontiers in psychology*, 15, 1440412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440412>
- Melguizo, E., & Galdón, S. (2020). Emotional control through judo in elementary school. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 250–261. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3934651>

- Montero-Carretero, C., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., Carratalá, V., & Cervelló, E. M. (2015). Motivación, estado de ánimo y flow en judocas de élite. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 101–112. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364001>
- Patenteu, I., Gawrych, R., Bratu, M., Vasile, L., Makarowski, R., Bitang, A., & Nica, S. A. (2024). *The role of psychological resilience and aggression in injury prevention among martial arts athletes*. *Frontiers in Psychology*, 15, 11233773. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.11233773>
- Perrino-Peña, M., & Santabrigida-Oreja, M. (2019). Estudio descriptivo de la presencia de ansiedad y motivación pre y post-competitiva en jóvenes judokas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426(Esp.), 136–144.
- Pulido, S.; Fuentes, J.P.; de la Vega, R. (2021) Motivation, Self-Confidence and Anxiety in Judo: Sex and Competitive Level. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 21 (82) pp. 319-335 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista82/artmotivacion1258.htm>
- Robles-Rodríguez, A., Robles, M. T., Giménez, R., & Abad, M. T. (2020). *Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judokas de élite*. *JUMP: Journal of University Movement and Performance*, (1), 27–37. <https://doi.org/10.17561/jump.n1.3>
- Schor, B., Gomes da Silva, S., de Almeida, A. A., Pereira, C. A. B., & Arida, R. M. (2019). Plasma brain-derived neurotrophic factor is higher after combat training (Randori) than incremental ramp test in elite judo athletes. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 52(4), e8154. <https://doi.org/10.1590/1414-431X20198154>
- Gimeno, F., & Guedea, J. A. (2001). Evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 103–126.
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2018). Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 86–101. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/331001>