



# **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

## **Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

*Investigación teórica sobre las consecuencias  
psicológicas de la competitividad desmedida en el deporte  
escolar y olímpico*

***“Cuando ganar no lo es todo”***

Autor: Alberto Hernández Aldea

Director: Tatiana Taylor

Curso académico: 2025-2026

Fecha: 6/02/2026

# Contenido

<b>1. RESUMEN / ABSTRACT .....</b>	<b>3</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>5</b>
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>9</b>
<b>5. MÉTODO.....</b>	<b>10</b>
5.1.    Enfoque metodológico .....	10
5.2.    Estrategia de búsqueda bibliográfica .....	11
5.3.    Criterios de inclusión y exclusión Criterios de inclusión .....	11
5.4.    Proceso de selección.....	12
5.5.    Autores clave consultados .....	13
5.6.    Estudios empíricos españoles incluidos .....	13
<b>6. RESULTADOS/ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLGIDA.....</b>	<b>15</b>
6.1        . Introducción general al análisis de resultados .....	15
6.2. Temas emergentes detectados en la revisión .....	15
6.3.1. Estudios en deporte escolar y formativo (alevín, infantil, cadete y juvenil) .....	17
6.3.2.    Estudios en deportistas federados y de competición moderada .....	18
6.3.3. Estudios en deportistas de élite o pre-élite (incluido deporte olímpico).....	19
6.4. Competitividad desmedida y ansiedad competitiva en el deporte escolar.....	20
6.4.1. Influencia de la competitividad en la ansiedad cognitiva .....	21
6.4.2. Rol del entrenador y la familia como agentes moduladores .....	21
6.4.3. Incompatibilidad entre la práctica real del deporte escolar y los valores del olimpismo	22
6.4.4. Consecuencias identificadas: ansiedad, desmotivación y abandono.....	22
6.4.5. La dinámica psicológica del alto rendimiento .....	23
6.4.6. Ansiedad competitiva en deportistas olímpicos .....	24
6.4.7. Burnout y agotamiento psicológico .....	25
6.4.8. Conexión con los valores del olimpismo .....	25
6.6. El papel protector de los valores olímpicos .....	26
6.7. Síntesis integradora de resultados.....	28
<b>7. DISCUSIÓN.....</b>	<b>30</b>
<b>8. CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>34</b>
<b>10. ANEXOS .....</b>	<b>36</b>

# 1. RESUMEN / ABSTRACT

## Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado analiza, desde una perspectiva teórica, las **consecuencias psicológicas** de la **competitividad desmedida** en el **deporte escolar** y en el **deporte olímpico**, así como el papel de los **valores del olimpismo**. Se examina cómo la presión excesiva por el rendimiento y los resultados puede afectar negativamente al bienestar psicológico de los deportistas en distintas etapas del desarrollo.

La metodología empleada se basa en una **revisión bibliográfica** narrativa y crítica de estudios teóricos y empíricos, principalmente del **contexto español**, centrados en variables como la **ansiedad competitiva**, el **estrés**, el **miedo al fracaso**, la **motivación**, el **burnout** y el **abandono deportivo**.

Los resultados indican que una competitividad descontrolada se asocia con un aumento de la ansiedad, la desmotivación y el desgaste emocional. Por el contrario, la interiorización de los valores olímpicos favorece una vivencia más saludable de la competición.

## Abstract

This Final Degree Project analyses the **psychological effects of excessive competitiveness in school and Olympic sport** from a theoretical perspective, as well as the role of **Olympic values**. It examines how excessive pressure focused on performance and results can negatively affect athletes' psychological well-being at different stages of development.

The methodology consists of a narrative and critical **literature review** of theoretical and empirical studies, mainly from Spain, focusing on variables such as competitive **anxiety, stress, fear of failure, motivation, burnout** and **sport dropout**.

The findings show that excessive competitiveness is linked to increased anxiety, emotional exhaustion and reduced motivation. In contrast, the internalisation of Olympic values contributes to a healthier experience of competition.

**Palabras clave / Keywords:** competitividad desmedida; olimpismo; deporte escolar; deporte olímpico; salud mental.

## 2.JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema responde a mi interés personal y académico por llegar a entender cómo el **deporte** y la filosofía del **olimpismo** pueden ayudarnos a crecer como personas. En mi experiencia como deportista y futuro docente de educación física, he visto que el **deporte escolar** y olímpico pueden transmitir valores muy importantes como el respeto, la cooperación y la superación personal. Estos principios forman parte del espíritu del olimpismo y en teoría, deberían ser una guía para que la competición se viva de forma sana.

Sin embargo, también he podido comprobar que muchas veces la presión por rendir y conseguir resultados puede hacer que estos valores se queden en segundo plano. Cuando la **competitividad** se vuelve excesiva, pueden aparecer problemas como ansiedad, estrés o incluso pérdida de motivación. Creo que es fundamental analizar cómo los **valores del deporte** y del olimpismo pueden ayudarnos a prevenir estos efectos y a mantener un equilibrio entre querer mejorar y cuidar nuestra salud mental.

El **olimpismo** promueve valores universales como la amistad, la disciplina y el respeto, los cuales deberían actuar como protectores frente a la alta **competitividad**. Sin embargo, la realidad nos muestra que en muchos casos, estos ideales se ven en un segundo plano por la obsesión por el rendimiento y las medallas, generando muchas **consecuencias negativas para la salud mental** de los atletas, que hace que todo el esfuerzo no tenga sentido. Este trabajo pretende analizar desde una perspectiva teórica cómo los valores del deporte y del olimpismo pueden funcionar como herramientas que prevengan y reparen los efectos psicológicos negativos de la competencia extrema y el **alto rendimiento**.

Por eso, este trabajo consistirá en una **revisión bibliográfica** que permita reunir y analizar distintos estudios teóricos sobre las **consecuencias psicológicas** de la competitividad desmedida en el **deporte escolar** y olímpico, así como el papel que pueden tener los **valores del deporte** y del **olimpismo** para contrarrestar estos efectos. El objetivo es ofrecer una visión general del tema para que nos ayude a reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio entre el deseo de competir y ganar, y el **bienestar emocional**.

Con esta investigación espero contribuir a que se valore más la **parte educativa y formativa** del deporte, recordando que los ideales olímpicos no se basan solo en ganar, sino también en mejorar como personas y disfrutar del proceso.

### 3. MÉTODO

El **olimpismo** es un movimiento mundial que va más allá del **deporte** y se convierte en una forma de vida. Su objetivo es ayudar al **desarrollo completo de las personas**. Nació en la **antigua Grecia**, donde los **Juegos Olímpicos de Olimpia**, que comenzaron en el año 776 a.C., no eran solo competiciones deportivas, sino también celebraciones culturales y religiosas en honor a los dioses. En esos juegos se valoraban cualidades como el honor, la valentía, la superación y el **equilibrio** entre el cuerpo y la mente, ideas que siguen inspirando el **espíritu olímpico** actual.

Tras siglos de interrupción, **Pierre de Coubertin** impulsó la restauración de los **Juegos Olímpicos en 1896** en Atenas, con la intención de fomentar la **educación, la paz** y el entendimiento entre los países mediante el deporte. Coubertin transmitió el olimpismo como una herramienta orientada al desarrollo moral, físico e intelectual de las personas. Desde entonces, el **Comité Olímpico Internacional (COI)** ha consolidado esta idea, promoviendo valores **universales** de **excelencia, amistad y respeto**, estos valores son el núcleo fundamental del **Movimiento Olímpico** de hoy en día.

El **olimpismo**, por tanto, no se limita solamente a la **competición deportiva**, sino que constituye un modelo educativo y ético que busca la integración de la práctica física con la **formación en valores humanos, culturales y sociales**, ayudando a que los países vivan en paz y animando a las personas a colaborar, apoyarse y superarse a sí mismas.

La **práctica deportiva** no solo mejora la **condición física y técnica** del deportista, sino que también es un espacio fantástico para el **desarrollo psicológico, social y ético**.

La integración de estos **valores** resulta esencial para contrarrestar los efectos negativos de la **competitividad excesiva**, ya que la presión por obtener los mejores resultados puede generar **consecuencias** psicológicas negativas si no

se equilibra con principios éticos y educativos. La práctica deportiva, entendida desde el enfoque olímpico, permite a las personas mejorar su **autoestima**, **resiliencia**, **capacidad de gestión de emociones** y **habilidades sociales**, aportando herramientas muy útiles no solo en el ámbito deportivo, sino también en el día a día.

Los **valores olímpicos** desempeñan, además, un papel clave en la regulación y el control de la **competitividad**. La **excelencia** implica la búsqueda de la superación personal y el esfuerzo continuo más allá de la victoria o la derrota.

El **respeto** favorece vínculos sanos, el cumplimiento de las normas y la valoración del oponente, mientras que la **amistad** y la **solidaridad** impulsan la colaboración y la ayuda recíproca, reforzando el sentimiento de pertenencia y cohesión entre los miembros de un equipo.

Cuando estos valores se interiorizan, la competitividad se transforma en un estímulo positivo que potencia la **motivación**, la **confianza**, la **perseverancia** y la mejora de habilidades. Por el contrario, cuando se debilitan, la competitividad puede derivar en **conductas antideportivas**, **ansiedad**, **frustración**, pérdida de disfrute e incluso **abandonar la práctica deportiva**.

La **competitividad** es un componente natural del deporte, pero su significado y demostración dependen del **contexto**, los valores que promueve y la edad del deportista. En el **deporte escolar**, la competitividad se orienta principalmente hacia la participación, la adquisición de habilidades y la formación del alumnado.

En cambio, en el **deporte de élite u olímpico**, la competitividad se centra en lograr resultados y la excelencia en el **rendimiento**.

Sin embargo, la presión por alcanzar logros puede generar efectos **psicológicos adversos**, como **ansiedad**, miedo al **fracaso**, **estrés** o **disminución de la motivación**. Estos efectos son especialmente relevantes en jóvenes deportistas, quienes aún están trabajando estrategias de regulación emocional y como afrontar los problemas, lo que los hace más vulnerables a la competitividad desmedida.

La percepción de la presión competitiva puede tener **dos orígenes**: interno, cuando el deportista se exige en exceso a sí mismo, o externo, cuando

entrenadores, familiares o compañeros imponen expectativas muy altas. En ambos casos, la falta de equilibrio puede incrementar el estrés y afectar a la **salud mental y emocional del deportista**.

El **desarrollo del deportista** es un proceso que combina capacidades **físicas, técnicas y psicológicas**. La **competitividad excesiva** puede interferir en este proceso, generando desequilibrios entre la exigencia física, la técnica deportiva y la capacidad de gestión emocional. La intensidad de los entrenamientos, la frecuencia de las competiciones y la exposición constante a la evaluación externa son factores de riesgo que, si no se acompañan de un soporte psicológico adecuado, pueden provocar **ansiedad, frustración, agotamiento o síndrome de burnout**.

Asimismo, algunas teorías explican que la **motivación** se ve afectada negativamente cuando predominan presiones y **recompensas externas**, disminuyendo la satisfacción y el compromiso con la actividad realizada. De igual modo, señalan que los deportistas **orientados al ego**, centrados en la comparación con otros, son más propensos a experimentar ansiedad y frustración que aquellos orientados al objetivo, centrados en la mejora personal.

Por ello, es fundamental tener un entorno deportivo equilibrado, ya que fomenta la autonomía, la cooperación y la orientación a la tarea, integrando valores éticos y educativos que promuevan el bienestar psicológico y que el deportista disfrute del deporte.

La **edad y la etapa de desarrollo** son factores clave para comprender la vulnerabilidad frente a la presión competitiva. Niños y adolescentes son especialmente sensibles a la evaluación externa y al miedo al fracaso, lo que puede provocar ansiedad, baja autoestima o abandono deportivo. En estas etapas, el **autoconcepto y la autoestima** están todavía en construcción, por lo que el impacto psicológico puede ser más profundo y duradero.

En el caso de los adultos y deportistas de élite, aunque cuentan con mayores herramientas para afrontarlo, también pueden experimentar estrés crónico, agotamiento físico y desgaste emocional si las demandas competitivas no se equilibran con **estrategias adecuadas de gestión emocional, descanso y apoyo social**.

Además, factores externos como el entorno familiar, el contexto cultural y el estilo del entrenador influyen directamente en la percepción de lo que es competir. La presencia de **modelos deportivos positivos, el apoyo emocional y una educación basada en valores** son elementos que pueden hacer más pequeños los efectos negativos de la presión competitiva.

Las diferencias entre **deporte escolar y deporte olímpico** nos muestra dinámicas competitivas muy distintas. Mientras el primero busca formar simplemente al alumno y fomentar la cooperación, el segundo se orienta a la búsqueda de la excelencia y el rendimiento máximo.

En el deporte escolar, una gestión adecuada de la competición puede favorecer la motivación, la autoconfianza, el disfrute y la formación en valores. Sin embargo, cuando la competitividad se vuelve desmedida, por ejemplo, al priorizar los resultados sobre el aprendizaje, puede generar **frustración y un pronto abandono**.

En el ámbito olímpico, la presión por el éxito, la **exposición mediática** y las expectativas externas **aumentan los niveles de estrés y riesgo de burnout**. De ahí la importancia de utilizar estrategias de apoyo psicológico, educación emocional y programas de prevención que integren los valores del olimpismo y protejan el bienestar del deportista.

El **olimpismo** representa un modelo educativo y ético que busca equilibrar la búsqueda de la excelencia con el desarrollo completo del individuo. Sin embargo, cuando la competitividad se hace excesiva, puede generar consecuencias psicológicas negativas que afectan tanto la salud mental como la relación con la práctica deportiva.

Entender cómo se relacionan los valores olímpicos, los aspectos psicológicos y el entorno competitivo resulta esencial para elaborar **estrategias efectivas de prevención y apoyo al deportista**. Promover una competición equilibrada, basada en el respeto, la mejora individual y la colaboración, permite que el deporte, ya sea en el ámbito escolar o en el olímpico, continúe siendo un medio para el desarrollo personal, el bienestar y el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

## 4. OBJETIVOS

La principal **finalidad** de este Trabajo de Fin de Grado es analizar la relación entre los valores del olimpismo, la competitividad y las consecuencias psicológicas que suelen derivarse de una gran presión competitiva en distintos contextos deportivos. A partir del marco teórico expuesto anteriormente, se establecen los siguientes objetivos generales y específicos.

### Objetivo general

**Examinar** cómo los **valores** del olimpismo influyen en el control de la competitividad y en la prevención de efectos psicológicos negativos en deportistas de diferentes edades y niveles deportivos.

Este **objetivo** surge del olimpismo como un modelo educativo y ético que promueve la excelencia, el respeto y la amistad, valores que suelen actuar como factores protectores frente a los riesgos que suelen derivarse de una competitividad desmedida.

### Objetivos específicos

1. Identificar los principios fundamentales del **olimpismo** y su **función educativa** en el **desarrollo moral, social y emocional** de los deportistas.
2. Analizar cómo se manifiesta la **competitividad** en distintos **contextos deportivos** (escolar, formativo, profesional u olímpico) y cómo varía su impacto según las características del entorno.
3. Revisar las principales **consecuencias psicológicas** relacionadas a la **presión competitiva excesiva**, como la **ansiedad**, miedo al **fracaso**, **estrés**, **frustración**, **burnout** o **pérdida de interés**.
4. Examinar el papel de los **valores olímpicos** como elemento regulador de la **competitividad**, observando cómo se puede transformar la competencia de manera **positiva** que ayude a la motivación, la confianza y la superación personal.
5. Comparar las **diferencias** en la vivencia de la **competitividad** en función de la **edad** y la **etapa de desarrollo**, atendiendo especialmente a la vulnerabilidad de niños y adolescentes frente a la evaluación y presión externa.

6. Identificar diferentes **estrategias educativas, psicológicas y preventivas** que permitan promover una **competición más equilibrada, saludable y coherente** con los valores del olimpismo.

En **conclusión**, a través de estos objetivos, esta revisión pretende mostrar una comprensión global de la relación entre los valores olímpicos, la competitividad y el bienestar psicológico de los deportistas. El último propósito es proponer una **visión integradora** del olimpismo como herramienta para favorecer un entorno deportivo saludable, donde la excelencia tenga una estrecha relación con el desarrollo personal, la educación en valores y la protección del deportista frente a riesgos emocionales que puedan surgir.

## 5. MÉTODO

La presente investigación se ha desarrollado mediante una **revisión bibliográfica** narrativa y crítica, orientada a analizar las consecuencias psicológicas de la **competitividad desmedida** en contextos de deporte escolar y olímpico, así como el papel protector de los valores del **Olimpismo**. El objetivo metodológico fundamental ha sido recopilar, seleccionar, organizar y analizar estudios teóricos y empíricos relacionados con las dimensiones psicológicas del deporte, con especial atención a trabajos españoles de referencia y documentos institucionales del **Movimiento Olímpico**.

### 5.1. Enfoque metodológico

Siguiendo la clasificación de **Thomas y Nelson (2007)**, esta revisión se sitúa dentro del **paradigma cualitativo**, ya que pretende comprender en profundidad el fenómeno estudiado a través del análisis conceptual, histórico y psicológico de las fuentes consultadas. Este enfoque permite interpretar el sistema deportivo desde una perspectiva formativa, ética y contextualizada, tomando en consideración el **entorno educativo, social y cultural** en el que se insertan los deportistas.

No obstante, dada la naturaleza de gran parte de los estudios incluidos (trabajos transversales, análisis correlacionales, estudios sobre perfiles psicológicos o motivacionales), la **revisión** integra también elementos del paradigma

cuantitativo. Esto es especialmente relevante en el análisis de variables como la **ansiedad competitiva, la motivación deportiva, la orientación a metas, el estrés o el burnout**. Por ello, la presente investigación se caracteriza como una **revisión narrativa mixta**, combinando una perspectiva comprensiva del olimpismo con el análisis cuantitativo de evidencias empíricas recientes.

Este planteamiento coincide con lo defendido por **Durand (2003, 2011)**, quien señala que el estudio del fenómeno deportivo requiere un enfoque interdisciplinar que incorpore dimensiones **éticas, educativas y psicológicas** para comprender los efectos de la competición sobre el individuo. Asimismo, se aclara que esta revisión no es una revisión sistemática, aunque se han aplicado procedimientos rigurosos y sistematizados de búsqueda, selección y análisis para garantizar la fiabilidad del proceso.

## 5.2. Estrategia de búsqueda bibliográfica

La búsqueda se llevó a cabo mediante un procedimiento sistematizado inspirado en las recomendaciones de Durand (2003) y en las pautas para revisiones documentales propuestas por Ballesteros (2008).

BASES DE DATOS CONSULTADAS
Dialnet
Google Académico
RedALyC
SciELO España

## 5.3. Criterios de inclusión y exclusión

### Criterios de inclusión

- Artículos revisados por pares realizados en España o con muestras españolas.
- Estudios centrados en ansiedad competitiva, motivación, bienestar psicológico, burnout, presión competitiva o percepción del éxito.

- Investigaciones que analizan valores olímpicos, educación en valores o el olimpismo como enfoque formativo.
- Estudios con metodología cuantitativa, cualitativa o mixta.

#### Criterios de exclusión

- Artículos sin evaluación por pares.
- Trabajos que se centran exclusivamente en variables fisiológicas o biomecánicas.
- Documentos de opinión que no están basados en evidencia.
- Publicaciones sin relación directa con la competitividad o los valores deportivos.

#### 5.4. Proceso de selección

La selección de documentos se llevó a cabo en las siguientes cuatro fases:

1. **Primera criba:** lectura de títulos y resúmenes
2. **Segunda criba:** lectura parcial o completa para evaluar.
3. **Selección final:** 28 documentos incluidos por su relevancia temática.
4. Elaboración de una **tabla de síntesis bibliográfica**

## **5.5. Autores clave consultados**

Estos son los autores de referencia que he seleccionado en el ámbito del olimpismo y la psicología deportiva:

- **Juan Antonio Samaranch (2001,2004)**

Sus reflexiones y discursos institucionales permiten comprender fácilmente el rol educativo del Olimpismo y su potencial como marco regulador de la competición.

- **Pierre de Coubertin (ediciones modernas de su obra)**

Base filosófica para conectar valores olímpicos con el desarrollo integral del deportista.

- **Durand (2003, 2011)**

Clave para la comprensión metodológica del deporte como objeto de estudio social.

- **Ballesteros (2008, 2012)**

Referencia en psicología del deporte, factores psicológicos de rendimiento y rigor metodológico.

## **5.6. Estudios empíricos españoles incluidos**

Entre los estudios más relevantes que se han incorporado destacan:

- **Arroyo del Bosque et al. (2024):** ansiedad competitiva en fútbol base.
- **Moreno Fenoll et al. (2023):** perfiles de ansiedad en infantil/cadete.
- **Olmedilla et al. (2019, 2021):** autoconfianza, resiliencia y estrés en deportistas federados.

- **Ortín-Montero et al. (2013, 2015)**: ansiedad precompetitiva y percepción de éxito.
- **Gómez-Espejo et al. (2017)**: presión externa y bienestar psicológico en jóvenes.
- **Reverter-Masià et al. (2019)**: burnout en jóvenes deportistas.

**TABLA 1. INTRODUCCIÓN METODOLÓGICA GENERAL**

Aspecto metodológico	Descripción
<b>Tipo de investigación</b>	Revisión no experimental, basada en el análisis e interpretación de estudios previamente publicados, sin manipulación de variables.
<b>Objeto de estudio</b>	Examen de investigaciones existentes para comparar resultados en diferentes edades, niveles deportivos y contextos competitivos, y analizar la relación entre presión competitiva y efectos psicológicos.
<b>Tipos de estudios incluidos</b>	Investigaciones transversales, correlacionales y longitudinales, aportando una visión amplia y diversa del fenómeno.
<b>Marco educativo y ético</b>	Incorporación de documentos educativos y filosóficos vinculados al olimpismo y la educación en valores para contextualizar los resultados.
<b>Criterios de rigor académico</b>	Aplicación de transparencia metodológica, coherencia entre objetivos, método y resultados, y garantía de la validez interna del estudio.

## 6.RESULTADOS/ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOPILADA

### 6.1. Introducción general al análisis de resultados

En este apartado se **reúne, organiza y analiza** de manera crítica la principal información obtenida tras la **revisión bibliográfica** realizada sobre la **competitividad desmedida** en el deporte escolar y olímpico, así como sobre el papel de los valores del olimpismo como factores protectores ante sus posibles **consecuencias psicológicas negativas**.

La estructura de este análisis se organiza a partir de tres ejes temáticos principales, que responden a los objetivos planteados en este Trabajo de Fin de Grado:

1. **Consecuencias psicológicas de la competitividad desmedida en el deporte escolar**, con especial atención a variables como la ansiedad, la motivación, el estrés, la autoestima, el abandono deportivo y el desarrollo emocional en etapas sensibles (infancia y adolescencia).
2. **Consecuencias psicológicas de la competitividad desmedida en el deporte olímpico y de alto rendimiento**, donde predominan factores como la presión mediática, las expectativas externas, el perfeccionismo, el burnout, el miedo al fracaso y la vulnerabilidad psicológica asociada a la élite.
3. **El papel de los valores del olimpismo y su capacidad para actuar** como elementos reguladores, educativos y de prevención frente a los efectos negativos que vienen de un modelo competitivo excesivamente centrado en la victoria.

### 6.2. Temas emergentes detectados en la revisión

La síntesis de los estudios analizados muestra que existen una serie de tendencias comunes, independientemente de la modalidad deportiva, nivel competitivo o edad de los participantes. Estos aspectos constituyen los pilares del análisis que se desarrollará en profundidad en los apartados siguientes:

**TABLA 2. TEMAS EMERGENTES**

Tema emergente	Síntesis de los hallazgos
<b>Ansiedad competitiva</b>	Es la consecuencia psicológica más frecuente. En el deporte escolar se vincula al miedo al fracaso, presión familiar y presencia del público; en la élite, al rendimiento, la evaluación mediática y la inseguridad económica.
<b>Perfeccionismo y burnout</b>	El perfeccionismo desadaptativo actúa como predictor de estrés, fatiga emocional, sobreentrenamiento y agotamiento psicológico, especialmente en deportistas de alto nivel.
<b>Deporte escolar vs. olímpico</b>	En el deporte escolar se observa una profesionalización temprana con efectos negativos en etapas sensibles. En el deporte olímpico, aunque la presión es elevada, existe mayor acceso a apoyo psicológico.
<b>Entrenador, familia y clima motivacional</b>	El estilo del entrenador y el clima motivacional son determinantes. Un clima orientado a la tarea favorece el bienestar, mientras que uno orientado al ego incrementa el estrés y la ansiedad.
<b>Olimpismo y equilibrio competitivo</b>	Los valores olímpicos actúan como factores protectores, reduciendo ansiedad, estrés, perfeccionismo negativo y abandono deportivo, y promoviendo el desarrollo integral del deportista.

### **6.3. Características generales de los estudios revisados**

La **revisión bibliográfica** realizada muestra que hay bastante **diversidad metodológica y conceptual** en las **investigaciones españolas** sobre **competitividad, bienestar psicológico, ansiedad competitiva y presión** por el rendimiento en deportistas.

A continuación, se analizan en profundidad las **características comunes y diferenciales** de los estudios revisados, se han considerado muestras, instrumentos, variables y enfoques teóricos utilizados.

#### **6.3.1. Estudios en deporte escolar y formativo (alevín, infantil, cadete y juvenil)**

Los estudios en deporte escolar se centran fundamentalmente en **poblaciones** comprendidas entre los **10 y los 17 años**, y suelen utilizar diseños cuantitativos transversales basados en cuestionarios y escalas estandarizadas. Las muestras proceden de **fútbol base, baloncesto escolar, balonmano juvenil, gimnasia rítmica, atletismo formativo y actividades deportivas en diferentes centros educativos**.

Una **característica** relevante de los estudios revisados es su enfoque en la experiencia emocional del **deportista joven** y en los factores del entorno, familia, entrenadores y compañeros, que influyen en la presión competitiva. Estos trabajos analizan con frecuencia variables como la **ansiedad competitiva, la orientación motivacional hacia la tarea o el ego, el disfrute deportivo y la motivación intrínseca, el riesgo de abandono, la percepción del clima motivacional generado por entrenadores y padres, así como la autoestima y el autoconcepto deportivo**. Los resultados muestran que, en edades tempranas, I

**competitividad** desmedida se asocia habitualmente con un aumento de la ansiedad precompetitiva, una menor motivación intrínseca, la aparición del miedo al fracaso, una disminución del disfrute y un mayor riesgo de abandono **deportivo temprano**.

Este **perfil** es bastante preocupante porque la **adolescencia** es una etapa clave y compleja en la **construcción de la identidad deportiva y en el desarrollo del autoconcepto**. La presión excesiva puede transformar el deporte escolar, debería ser un lugar para educar y formar personas, pero en ocasiones lo único que provoca es **estrés y desgaste emocional**.

#### 6.3.2. Estudios en deportistas federados y de competición moderada

Los estudios **incluidos** en esta categoría suelen abarcar a **deportistas entre 14 y 23 años** que entran varias veces por semana y participan en competiciones autonómicas o nacionales. Se centran en deportes como fútbol, balonmano, voleibol, natación, atletismo o tenis.

Las variables más estudiadas en este grupo son:

- Ansiedad competitiva y autoconfianza.
- Burnout o agotamiento emocional.
- Clima motivacional de los entrenadores.
- Presión por el rendimiento en etapas de tecnificación.
- Relación entre ansiedad y lesiones deportivas.

Un aspecto relevante es que, a medida que los **deportistas** avanzan en **categorías competitivas**, la **orientación al ego** suele ser más **intensa**, especialmente en **deportes de equipo** con fuerte cultura de resultados. Esto puede provocar los siguientes aspectos:

- autocritica excesiva.
- frustración ante la derrota.
- altos niveles de estrés previa a competiciones.

- sensación de no estar a la altura de las expectativas externas.

Algunos estudios encuentran una **relación significativa** entre ansiedad **competitiva y número de lesiones**, lo que indica que el impacto psicológico de la competitividad también puede tener consecuencias físicas en deportistas jóvenes.



**Figura 1.** Tenista sentada en el banquillo con la cabeza inclinada y los hombros caídos durante un entrenamiento.

#### 6.3.3. Estudios en deportistas de élite o pre-élite (incluido deporte olímpico)

Los estudios sobre **deportistas** de alto rendimiento son pocos, pero muy detallados. Se enfocan en **atletas** que compiten a nivel internacional u olímpico y analizan cómo los factores psicológicos afectan su rendimiento y su salud mental cuando están sometidos a las **exigencias más altas**.

Entre las variables más estudiadas se encuentran:

- **Estrés y presión psicológica** en situaciones de élite.
- Burnout deportivo.
- Relación entre **perfeccionismo** y **salud mental**.
- Control emocional, toma de decisiones y gestión del fracaso.

- Valoración del **apoyo social, institucional y familiar**.



**Figura 2.** Simone Biles llorando durante los Juegos Olímpicos en Tokio 2020.

Los **estudios** muestran que la **competitividad extrema** del deporte olímpico se combina con varios factores que aumentan la presión sobre los atletas, como la exposición mediática, las expectativas del país, los largos y exigentes ciclos olímpicos y la dependencia de los resultados deportivos para mantener becas o financiación.

Un aspecto interesante es que, en algunos trabajos, los deportistas de élite con mayor internalización de valores, como respeto, amistad o excelencia entendida como superación personal, muestran mejor capacidad de afrontar la presión competitiva, **menor deterioro psicológico y mayor resiliencia**.

#### **6.4. Competitividad desmedida y ansiedad competitiva en el deporte escolar**

La **literatura española** reciente coincide en señalar que la competitividad desmedida en edades tempranas es uno de los principales factores de riesgo para la aparición de **ansiedad competitiva**. Este **fenómeno** se manifiesta a través de pensamientos anticipatorios negativos, miedo al error, preocupación excesiva por el rendimiento y sensación de no estar a la altura de las expectativas externas (Arroyo del Bosque et al., 2024; Moreno Fenoll et al., 2023; Olmedilla et al., 2009).

#### **6.4.1. Influencia de la competitividad en la ansiedad cognitiva**

Varios estudios españoles coinciden en que la preocupación es la más afectada por la exposición a entornos competitivos exigentes. Así lo confirman tanto Arroyo del Bosque et al. (2024) con **población cadete y juvenil**, como Moreno Fenoll et al. (2023) con jugadores de categorías infantil y cadete.

Ambos trabajos **coinciden** en que los jóvenes deportistas tendían a **interpretar** la competición como un **juicio** más que como una oportunidad de aprendizaje, se comparaban de forma constante con compañeros, rivales o expectativas externas y manifestaban un elevado miedo al error, especialmente cuando entrenadores o familiares otorgaban una importancia excesiva al **resultado**.

Asimismo, percibían un **nivel** de **exigencia superior** al que sus habilidades psicológicas les permitían gestionar.

#### **6.4.2. Rol del entrenador y la familia como agentes moduladores**

Las **investigaciones** señalan que la ansiedad competitiva en **edades tempranas** no surge solamente de la competición, sino de cómo esta es interpretada por el entorno cercano. En este sentido, los jóvenes deportistas no tienen aún competencias emocionales consolidadas, por lo que dependen en gran medida de sus **entrenadores** y de la **familia**

Los estudios consultados destacan que la **ansiedad es mayor** cuando:

- Los entrenadores utilizan estilos autoritarios o centrados exclusivamente en el rendimiento.
- Se castiga el error técnico o táctico.
- Se utilizan comparaciones entre jugadores.
- Los padres muestran comportamientos de mucha exigencia, críticas desproporcionada o expectativas que no son reales.

Por el contrario, cuando el **clima** es de tipo tarea, basado en la mejora individual, la cooperación y la valoración del esfuerzo, los niveles de ansiedad **disminuyen** de manera **significativa**.

#### **6.4.3. Incompatibilidad entre la práctica real del deporte escolar y los valores del olimpismo**

La revisión concluye que existe una **evidente** distancia entre los **principios** del **olimpismo** y la realidad cotidiana del deporte escolar. Mientras que el olimpismo promueve **valores** como la amistad, el respeto, la excelencia entendida como superación personal y el juego limpio, numerosos estudios señalan que:

- Se priorizan **resultados a corto plazo**.
- El **éxito deportivo** se mide a través de **victorias, clasificación o estatus** dentro del equipo.
- Se penalizan los **errores**, incluso cuando forman parte del aprendizaje.
- El **clima competitivo** no favorece la cooperación ni el disfrute.

Esta **contradicción** entre valores teóricos y práctica habitual **explica** en gran parte el aumento de la **ansiedad competitiva** y otras **consecuencias psicológicas** como la desmotivación, el burnout temprano o el abandono deportivo.

#### **6.4.4. Consecuencias identificadas: ansiedad, desmotivación y abandono**

La **competitividad desmedida** genera efectos psicológicos concretos en el deporte escolar, ampliamente documentados en artículos:

- 1. Incremento de la ansiedad cognitiva**, especialmente preocupación por el error.
- 2. Reducción del disfrute**, que es el factor principal el deporte en edades tempranas.
- 3. Mayor probabilidad de abandono**, especialmente entre los 12 y 15 años.

- 4. Descenso de la autoestima**, al relacionar el valor personal con el rendimiento.
- 5. Perfeccionismo mal llevado**, relacionado con mayor estrés y frustración.
- 6. Tensión en las relaciones deportivas**, al priorizar la comparación sobre la cooperación.



**Figura 3.** Adulto levantando la voz para dar instrucciones a un jugador joven de rugby.

#### 6.4.5. La dinámica psicológica del alto rendimiento

Diversos estudios han analizado cómo la percepción de la competitividad influye en las variables psicológicas clave para el rendimiento. En deportistas olímpicos y de alto nivel, la ansiedad competitiva no se manifiesta necesariamente en niveles globales más altos que en jóvenes deportistas, pero sí presenta patrones diferentes:

- **Mayor ansiedad cognitiva**, relacionada con la anticipación del error, la evaluación externa, las expectativas del país y la autopercepción de responsabilidad (González-Hernández et al., 2019).
- **Niveles elevados de perfeccionismo autoexigente**, característicos del

deporte de élite, que pueden servir como motor de rendimiento, pero también como fuente de sufrimiento (Vicente & García-Mas, 2020).

**Procesos intensos de autocritica**, que pueden limitar el bienestar emocional cuando las demandas superan las capacidades de afrontamiento.

A ello se suma un factor determinante: el **ciclo olímpico**, que genera **periodos de presión acumulada** cada cuatro años. Según Olmedilla et al. (2021), la cercanía a competiciones decisivas incrementa significativamente los niveles de tensión psicológica, especialmente en deportes individuales.

#### 6.4.6. Ansiedad competitiva en deportistas olímpicos

**La ansiedad competitiva** ha sido uno de los aspectos más estudiados en psicología del alto rendimiento. Investigaciones recientes con deportistas españoles muestran que:

- La **ansiedad cognitiva** es uno de los mayores problemas en deportistas de alto nivel (González-Hernández et al., 2019).
- **Los deportistas olímpicos** con sistemas de apoyo **sólidos** (equipo técnico, psicólogo, entorno familiar) experimentan menores niveles de ansiedad y afrontan mejor la presión (García-Naveira, 2018).

En términos de género, varios estudios han encontrado diferencias consistentes:

- **Las mujeres deportistas** tienden a mostrar niveles más altos de ansiedad cognitiva, especialmente relacionados con la autoevaluación (López & Márquez, 2019).
- **Los hombres deportistas** suelen mostrar niveles más elevados de ansiedad somática, vinculada con la activación fisiológica.

En **deportes individuales** (gimnasia, atletismo, natación) los niveles de ansiedad precompetitiva tienden a ser mayores que en deportes colectivos, debido a la responsabilidad individual absoluta sobre el rendimiento (González-Hernández et al., 2020).

#### 6.4.7. Burnout y agotamiento psicológico

El **burnout** en deportistas de alto rendimiento se manifiesta como agotamiento físico y emocional, pérdida de sentido de logro y desconexión del rol deportivo, resultado de entrenamientos intensos, presión acumulada y escaso margen de error. Factores clave incluyen sobrecarga de entrenamiento, altas expectativas institucionales, la mentalidad de “**ganar o fracasar**”, lesiones y presión mediática. Combinar estudios, apoyo psicológico y redes sociales de soporte ayuda a reducir el riesgo de burnout.



**Figura 4.** Carolina Marín sufriendo una lesión durante un partido de bádminton en los Juegos Olímpicos de París 2024

#### 6.4.8. Conexión con los valores del olimpismo

El **alto rendimiento** puede entrar en conflicto con los valores olímpicos, ya que la excelencia se asocia solo con la **victoria** y la presión reduce **respeto**, amistad y solidaridad. Sin embargo, los valores olímpicos, cuando se **interiorizan**, fomentan **resiliencia, bienestar y motivación intrínseca**. Los programas educativos basados en valores disminuyen la ansiedad, mejoran la cohesión y promueven un enfoque en el proceso más que en el resultado, reduciendo el riesgo de burnout. La clave no es eliminar la competitividad, sino gestionarla de forma humana, educativa y coherente con el espíritu olímpico.

### 6.5. Competitividad desmedida en el deporte olímpico y de alto rendimiento

El deporte olímpico es el nivel más alto de exigencia competitiva, tanto física como psicológica. Este contexto, en el que la excelencia no es solo un ideal sino un requisito constante, ayuda a que la competitividad pueda transformarse en

una fuerza negativa para la salud mental.

La literatura científica española coincide en señalar que la competitividad extrema se relaciona con aumentos de ansiedad competitiva, burnout, presión por resultados, miedo al fracaso y problemas emocionales asociados al estrés crónico (González-Hernández et al., 2020; Olmedilla et al., 2021). Estos efectos aparecen tanto en deportistas consolidados como en aquellos que se encuentran en etapas de transición hacia el alto rendimiento, lo que indica que la presión.

## 6.6. El papel protector de los valores olímpicos

El **análisis** de la literatura revisada permite afirmar que los valores del **olimpismo** funcionan como un **marco ético y educativo** capaz de **amortiguar** los efectos psicológicos derivados de la competitividad desmedida, tanto en el deporte escolar como en el deporte olímpico.

### Aportes teóricos fundamentales

**Pierre de Coubertin** concibió el olimpismo como un **proyecto educativo basado** en la mejora personal continua, la amistad entre los países y el respeto por uno mismo y por los demás. Su filosofía insiste en que la competición debe ser un medio formativo y nunca un fin absoluto, por lo que la victoria no puede ser el único criterio de valor.

**Juan Antonio Samaranch**, como presidente del **COI**, reforzó la **dimensión cultural y social del deporte**, insistiendo en que el olimpismo debía proteger al deportista y preservar su bienestar. Para Samaranch, el deporte debía mantenerse lejos de presiones deshumanizantes y basarse más en la solidaridad, la cooperación y la dignidad del atleta.

**Conrado Duráñez**, principal referente español en historia y educación olímpica **subraya** que los valores olímpicos actúan como elementos de prevención frente al estrés competitivo, ya que orientan la **vivencia deportiva hacia objetivos internos** (crecimiento, disciplina, autocontrol) y no hacia recompensas externas.

Miguel de Moragas-Ballesteros, desde la sociología del olimpismo, ha señalado que la fuerza educativa de los valores depende de su aplicación real en sistemas deportivos, escuelas y clubes, alertando de los riesgos del “olimpismo simbólico”.

## **Evidencia empírica española relevante**

**Diversos programas del Comité Olímpico Español (COE) y del Consejo Superior de Deportes (CSD)** han implementado **propuestas educativas** basadas en valores olímpicos en escuelas y clubes. Los estudios de educación deportiva en **España** indican que los deportistas orientados a la tarea, coherentes con los valores de excelencia y respeto, presentan menores niveles de ansiedad competitiva, mayor motivación intrínseca, **mejores relaciones sociales** y un **menor riesgo de abandono deportivo**, lo que evidencia el potencial protector de los valores olímpicos frente a los efectos negativos de la competitividad desmedida.

## **Contradicciones detectadas**

Pese a su **potencial protector**, la revisión evidencia una **brecha** significativa entre los valores proclamados y la práctica real del sistema deportivo español, ya que el rendimiento sigue siendo la prioridad por encima de la formación integral, en **categorías escolares** persiste una fuerte presión por resultados, muchos entrenadores no aplican metodologías basadas en valores, y el olimpismo se mantiene más presente en los **discursos institucionales** que en **las dinámicas reales de los clubes**

## **6.7. Síntesis integradora de resultados**

La revisión bibliográfica realizada permite tener una visión clara de cómo afecta la **competitividad desmedida** tanto en el deporte escolar como en el deporte olímpico, y cómo los valores del olimpismo pueden ayudar a reducir esos efectos negativos. Aunque los dos **contextos** son muy **diferentes**, los estudios muestran que los **problemas psicológicos** que aparecen cuando la presión es demasiado alta son muy parecidos.

En el **deporte escolar**, la presión suele venir principalmente de los adultos, entrenadores, familias o incluso del propio sistema deportivo, que muchas veces da más importancia a ganar que a aprender. Los **niños y adolescentes** aún no cuentan con herramientas emocionales suficientes, así que esta presión puede generar miedo al **error, ansiedad, baja autoestima o incluso abandono temprano del deporte**.

En el **deporte olímpico o de alto rendimiento**, la presión tiene más fuentes, el propio atleta, los objetivos de rendimiento, los medios de comunicación, los patrocinadores o el seguimiento público. A pesar de estas diferencias, los **efectos psicológicos** son **similares** en ambos niveles, aumento de la ansiedad competitiva, estrés continuo, riesgo de burnout, pérdida de disfrute y problemas de bienestar emocional.

La **conclusión** general que aparece en la mayoría de los estudios es muy clara, cuanta más competitividad descontrolada, mayor es el impacto negativo sobre la salud mental del deportista. Esto ocurre tanto en **niños como en jóvenes federados y en deportistas de élite**. Además, los entornos que valoran más los resultados y las comparaciones que el aprendizaje hace que aumenten estos riesgos.

En este punto, **los valores del olimpismo** se presentan como un **elemento clave**. La excelencia entendida como mejora personal, la amistad como apoyo social, el respeto hacia uno mismo y los demás, y la solidaridad como cooperación, ayudan a equilibrar la presión competitiva. Estos valores no solo son principios teóricos, los estudios muestran que cuando se aplican en la práctica, los deportistas presentan menos ansiedad, más bienestar emocional y una motivación más sana, orientada a la tarea y no al resultado.

Sin embargo, la **revisión** también muestra varios **vacíos en la investigación española**. Faltan estudios que sigan a los deportistas durante varios años, faltan investigaciones en deportes olímpicos menos conocidos y apenas existen trabajos que analicen cómo se aplican realmente los valores olímpicos en programas educativos o de alto rendimiento.

A partir de estos resultados, se pueden **plantear** varios **aspectos de mejora** para el **futuro**. Los **entrenadores** necesitan **más formación** en aspectos psicológicos y pedagógicos. También es importante incluir **programas de prevención en edades tempranas para enseñar a los jóvenes a manejar el estrés y la presión**. Finalmente, en el deporte base se debería trabajar de forma más sistemática la educación en valores, para que la competición no se convierta en una fuente de estrés, sino en una herramienta de crecimiento personal.

En conjunto, la evidencia demuestra que la competitividad es una parte esencial del deporte, pero cuando no se regula adecuadamente se convierte en un riesgo psicológico en cualquier nivel. Frente a esto, el **olimpismo ofrece** un **marco** que permite equilibrar rendimiento, salud mental y formación integral del deportista.

## 7. DISCUSIÓN

Los **resultados** de esta revisión confirman que la **competitividad excesiva**, tanto en el deporte escolar como en el olímpico, produce **efectos psicológicos negativos significativos**, como ansiedad y agotamiento emocional, coherentes con la literatura internacional sobre estrés y burnout en deportistas (Gould et al., 1996; Smith, 2003; Arroyo del Bosque et al., 2024).

Al **comparar** con la **literatura internacional**, se observa que los **patrones españoles** son **similares**: los jóvenes deportistas son especialmente **vulnerables** a la presión externa y al miedo al fracaso, mientras que los atletas de élite presentan altos niveles **de perfeccionismo autoexigente y ansiedad cognitiva** (Isod-Gautheur et al., 2013; Gustafsson et al., 2011). Un aspecto diferencial es la brecha entre los valores proclamados del olimpismo y su aplicación real en clubes y programas educativos, lo que limita la protección frente a la presión competitiva.

Los **valores** olímpicos cumplen un **papel protector**: la interiorización de la excelencia, el respeto, la amistad y la solidaridad actúa como amortiguador frente a la ansiedad y el burnout, fomentando motivación, resiliencia y cohesión social. Esto **refuerza** la **idea** de que la **competición** debe centrarse en el **proceso y la mejora personal**, más que en los resultados.

No obstante, la revisión evidencia limitaciones, predominan los estudios transversales, hay escasa investigación longitudinal sobre la interiorización de valores y la atención a deportes minoritarios es limitada, lo que sesga claramente la comprensión de este fenómeno.

Desde un **enfoque crítico**, la presión competitiva extrema **no es inevitable**, sino que está mediada por factores educativos, contextuales y culturales. Entrenadores, familias y el clima motivacional son moduladores importantes de

la presión y la ansiedad competitiva. La **prevención** del **burnout** requiere un enfoque sistémico que integre educación en valores, acompañamiento psicológico y formación emocional.

En **conclusión**, aunque la **competitividad** es **propia** al deporte y puede motivar, su gestión inadecuada genera efectos negativos. Los **valores olímpicos** ofrecen un marco ético y educativo para transformar la presión en estímulo positivo, fortaleciendo resiliencia, motivación y cohesión. Su **efectividad** depende de la implementación de programas educativos y de entrenamiento que prioricen la formación integral del deportista sobre obtención de resultados.

## 8.CONCLUSIONES

### Cumplimiento de objetivos

El presente trabajo alcanzó los objetivos planteados, identificando los principios del **olimpismo** y su **función educativa** en el desarrollo integral de los **deportistas**. Se evidenció que **valores** como la **excelencia, el respeto, la amistad y la solidaridad** son clave para equilibrar la **presión competitiva** y favorecer un **desarrollo psicológico saludable**.

Se analizaron las diferencias entre **deporte escolar** y **olímpico**, mostrando que **niños** y adolescentes son especialmente **vulnerables a ansiedad, miedo al fracaso y presión externa**, mientras que **atletas** de élite presentan **perfeccionismo** y riesgo de **burnout** si no gestionan adecuadamente la presión. También se revisaron las principales **consecuencias psicológicas** de la **competitividad desmedida**, y se comprobó que la interiorización de los **valores olímpicos** regula estos efectos, fomentando **motivación intrínseca, resiliencia y bienestar emocional**.

Finalmente, se destacaron **estrategias educativas y preventivas**, como la **educación en valores**, el **acompañamiento psicológico** y la creación de **entornos equilibrados**, centrados en la mejora personal. La revisión ofrece así una visión integradora de cómo el olimpismo puede equilibrar la competitividad y proteger la salud mental de los deportistas en diferentes contextos y etapas de desarrollo.

## Dificultades encontradas

Durante la elaboración de esta revisión se identificaron varias **dificultades**, como las **limitaciones** en la **literatura española**, especialmente en estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la **competitividad** y los **valores olímpicos** a lo largo de la trayectoria deportiva.

Se observó también la **escasez** de investigaciones en **deportes minoritarios** o con menos visibilidad mediática, lo que puede limitar la generalización de los resultados a todos los ámbitos deportivos.

La **diversidad metodológica** y **conceptual** de los estudios revisados, con diferencias en instrumentos, variables y enfoques teóricos, dificultó la comparación directa de resultados.

Por último, se detectó una **falta de evidencia** sobre la implementación práctica de los **valores olímpicos**, ya que muchos estudios se centran en discursos teóricos o programas institucionales, pero no en la aplicación cotidiana en clubes y escuelas.

## Fortalezas y debilidades de la revisión

Fortalezas	Debilidades
Cobertura amplia y comprensiva de literatura teórica y empírica, incluyendo estudios españoles recientes y referencias internacionales clásicas.	La mayoría de los estudios son transversales, lo que dificulta establecer relaciones de causalidad.
Integración de diferentes niveles deportivos (escolar, federado y olímpico), lo que permite comparar la competitividad y sus efectos psicológicos en distintos contextos.	Escasa evidencia longitudinal que permita analizar la evolución de la ansiedad, el burnout y la interiorización de los valores olímpicos a lo largo del tiempo.
Enfoque interdisciplinario que combina psicología, educación, sociología y filosofía del deporte.	Poca investigación en deportes menos mediáticos y en contextos alejados de la élite deportiva.

## **Aportaciones al área de la Educación**

Este trabajo contribuye al **campo de la Educación** al evidenciar cómo el **olimpismo** puede integrarse como un **recurso pedagógico** para promover el **bienestar psicológico**, la **resiliencia**, la **cooperación** y el **desarrollo integral** de los estudiantes. Aporta **evidencia teórica y práctica** para el diseño de **programas educativos y deportivos** centrados en la **mejora personal** y la **orientación a la tarea**.

Además, el estudio **sensibiliza** sobre los **riesgos de la competitividad extrema** y propone **estrategias preventivas** frente a problemáticas como la **ansiedad**, el **burnout** y el **abandono deportivo**. Finalmente, sienta las **bases para futuras investigaciones** sobre la **implementación de valores olímpicos** y el desarrollo de **programas de acompañamiento psicológico**, destacando que el **deporte**, cuando se realiza con una **educación en valores**, puede convertirse en un **medio transformador** que favorezca tanto el **rendimiento** como la **salud mental** y el **desarrollo integral**.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo del Bosque, M., et al. (2024). Ansiedad competitiva y orientación motivacional en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(1), 45–58.

Ballesteros, M. (2008). *Psicología del deporte: fundamentos metodológicos*. Madrid: Síntesis.

Ballesteros, M. (2012). *Factores psicológicos del rendimiento deportivo*. Madrid: Síntesis.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2002). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en equipos deportivos. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 12(1), 5–28.

Coubertin, P. de. (2000). *Olimpismo: selección de textos*. Madrid: Comité Olímpico Español. (Obra original publicada en 1935).

De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Arce, C. (2016). Burnout en deportistas de alto rendimiento: relación con la presión externa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 33–40.

Durand, C. (2003). *Deporte y sociedad*. Barcelona: INDE.

Durand, C. (2011). *Ética y deporte*. Barcelona: INDE.

García-Naveira, A. (2018). Valores olímpicos y afrontamiento psicológico en deportistas de alto nivel. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1–12.

García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2017). Apoyo social y burnout en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 123–134.

Gómez-Espejo, V., et al. (2017). Presión parental y bienestar psicológico en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 87–94.

González-Hernández, J., et al. (2019). Ansiedad cognitiva y expectativas externas en deportistas de élite. *Anales de Psicología*, 35(2), 233–241.

González-Hernández, J., et al. (2020). Ansiedad y estrés en deportistas olímpicos españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 15–24.

López, J., & Márquez, S. (2019). Diferencias de género en la ansiedad competitiva en deportistas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 101–109.

Martínez-Roca, C., & Chiva-Bartoll, Ó. (2022). Educación en valores y deporte escolar: un estudio cualitativo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24(1), 45–63.

Moreno Fenoll, J., et al. (2023). Ansiedad y miedo al fracaso en jugadores infantiles y cadetes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 67–78.

Olmedilla, A., et al. (2009). Ansiedad, autoconfianza y rendimiento en jóvenes deportistas federados. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 23–36.

Olmedilla, A., et al. (2019). Resiliencia y estrés competitivo en deportistas federados. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 45–54.

Olmedilla, A., et al. (2021). Estrés y burnout en deportistas de alto rendimiento: un estudio longitudinal. *Anales de Psicología*, 37(3), 456–465.

Ortín-Montero, F. J., et al. (2013). Ansiedad precompetitiva y presión externa en jóvenes deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 35–44.

Ruiz-Barquín, R., & García-Naveira, A. (2017). Redes sociales, presión mediática y deporte de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 211–220.

Samaranch, J. A. (2001). Olimpismo y educación. Madrid: Comité Olímpico Español.

Samaranch, J. A. (2004). Valores olímpicos y protección del deportista. Madrid: Comité Olímpico Español.

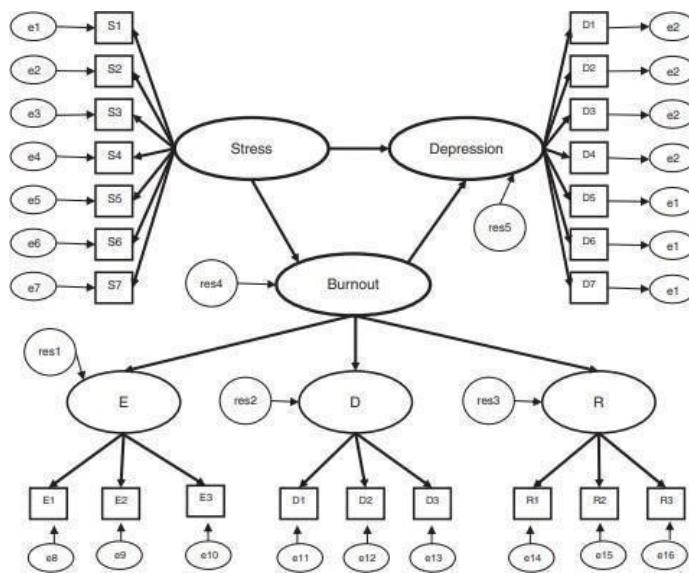
Vicente, J., & García-Mas, A. (2020). Perfeccionismo y estrés competitivo en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 55–64.

## 10. ANEXOS

### **ANEXO I. Tabla de síntesis de los estudios revisados**

Autor(es)	Año	Tipo de estudio	Muestra	Variables analizadas	Resultados principales	Limitaciones metodológicas
Arroyo del Bosque et al. (2024)	2024	Estudio transversal	104 futbolistas cadetes	Ansiedad competitiva, orientación motivacional	Mayor puntuación en preocupación, orientación a la tarea predominante	Muestra solo de fútbol; diseño transversal
Moreno Fenoll et al.	2023	Estudio transversal	Jugadores infantil y cadete	Ansiedad, miedo al fracaso	Elevada preocupación precompetitiva	No permite establecer causalidad
Olmedilla et al.	2009	Estudio correlacional	Deportistas jóvenes federados	Ansiedad, autoconfianza	Relación inversa entre ansiedad y rendimiento	Muestra heterogénea
Olmedilla et al.	2019	Estudio transversal	Deportistas federados	Estrés, resiliencia	Mayor resiliencia reduce estrés competitivo	Diseño transversal
Olmedilla et al.	2021	Estudio longitudinal	Deportistas de alto rendimiento	Estrés, burnout	Incremento de estrés en fases clave de competición	Seguimiento limitado
Ortín-Montero et al.	2013	Estudio correlacional	Jóvenes deportistas	Ansiedad precompetitiva	Ansiedad elevada ligada a presión externa	Autoinformes

## ANEXO II. Gráficos complementarios



*Gráfico 1. Modelo de relaciones estructurales entre estrés, burnout y depresión*

Figura adaptada de Francisco et al., 2016. El modelo ilustra la influencia del estrés percibido sobre las dimensiones del burnout y, de manera indirecta, sobre la depresión. Los ítems medidos se agrupan en cada constructo latente y los efectos directos e indirectos se representan mediante flechas.

- Constructos latentes: Stress, Burnout, Depression.
- Dimensiones de Burnout: Emocional (E), Despersonalización (D), Reducción de realización personal (R).
- Ítems: Observables de cada constructo (S1–S7, E1–E4, D1–D4, R1–R4, D1–D7).

