

El error deportivo como experiencia psicológica: estrategias de afrontamiento en futbolistas después de una equivocación determinante

Sporting Error as a Psychological Experience: Coping Strategies in Football Players Following a Decisive Mistake¹

Recibido: 20/11/2025. Concepto de evaluación: 22/05/2026 Aceptado: 03/08/2026

Santiago Alejandro Ochoa Duque²

Universidad EAFIT

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3929-3379>

Correo electrónico: saochoad@eafit.edu.co

Medellín, Colombia

Cómo citar [APA]: Ochoa-Duque, S. (2026). El error deportivo como experiencia psicológica: estrategias de afrontamiento en futbolistas después de una equivocación determinante. *Revista Poliantea*, 21(1), 1-21. <https://doi.org/10.15765/v0f8mh34>

Resumen

El error constituye una experiencia frecuente en el fútbol competitivo y puede generar consecuencias psicológicas que trascienden la ejecución técnica inmediata, afectando la concentración, la autoconfianza, la toma de decisiones y el desempeño posterior del deportista. La presente investigación tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por futbolistas después de cometer una equivocación determinante durante la competencia, tales como fallar un penalti, perder una oportunidad clara de gol, provocar una anotación del equipo contrario o cometer una infracción con consecuencias relevantes para el resultado. El estudio se propone desde un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico, mediante entrevistas semiestructuradas a futbolistas con experiencia competitiva. El análisis se orientará a comprender las respuestas emocionales generadas por el error, los mecanismos de regulación empleados durante y después del partido, la influencia del diálogo interno y el papel del apoyo recibido por parte de compañeros y entrenadores. Asimismo, se pretende identificar estrategias que favorezcan la recuperación de la concentración y la confianza para continuar compitiendo después de una acción adversa. Se espera que los resultados permitan reconocer patrones de afrontamiento adaptativos y desadaptativos y aportar elementos para el diseño de intervenciones psicológicas orientadas

¹ Esta investigación no recibió financiación externa, no generó ni analizó datos nuevos que requieran disponibilidad de acceso abierto, ni reproduce material de otras fuentes que requiera permisos adicionales. Los autores declaran no tener conflictos de interés

² Psicólogo de la Universidad EAFIT.

al manejo del error, la regulación emocional y el fortalecimiento de los recursos psicológicos de los futbolistas en contextos de alta presión competitiva.

Palabras clave: psicología deportiva; fútbol; afrontamiento; error deportivo; regulación emocional; autoconfianza; rendimiento deportivo.

Abstract

Error is a common experience in competitive football and may generate psychological consequences that extend beyond the immediate technical execution, affecting concentration, self-confidence, decision-making, and subsequent athletic performance. This study aims to analyze the coping strategies used by football players after making a decisive mistake during competition, such as missing a penalty kick, failing to convert a clear scoring opportunity, contributing to an opponent's goal, or committing an infraction with significant consequences for the match outcome. The study is proposed from a qualitative approach, using a phenomenological design and semi-structured interviews with football players who have competitive experience. The analysis will focus on understanding the emotional responses triggered by the mistake, the regulation mechanisms employed during and after the match, the influence of self-talk, and the role of support received from teammates and coaches. Likewise, the study seeks to identify strategies that facilitate the recovery of concentration and confidence in order to continue competing after an adverse event. The findings are expected to help identify adaptive and maladaptive coping patterns and to provide relevant elements for the design of psychological interventions aimed at error management, emotional regulation, and the strengthening of football players' psychological resources in high-pressure competitive contexts.

Keywords: sport psychology; football; coping; sport error; emotional regulation; self-confidence; athletic performance.

Introducción

El fútbol es un deporte caracterizado por una elevada incertidumbre, una interacción constante entre compañeros y adversarios y la necesidad de tomar decisiones en periodos de tiempo muy reducidos. Dentro de este contexto, el error constituye una parte inevitable de la competición. Fallar un penalti, perder una oportunidad clara de gol, realizar un pase que derive en una anotación del equipo contrario o cometer una infracción determinante son situaciones que pueden modificar no solo el desarrollo del partido, sino también el estado psicológico del futbolista. De hecho, entre los principales estresores vinculados al rendimiento en este deporte se encuentran la percepción sobre el desempeño individual, las exigencias competitivas y los errores cometidos durante los encuentros, lo que evidencia la importancia de comprender la manera en que los deportistas interpretan y afrontan estas experiencias (Gomes et al., 2022).

Desde la psicología deportiva, la respuesta ante una situación adversa no depende exclusivamente de las características objetivas del acontecimiento, sino también de la valoración cognitiva que realiza el deportista respecto a sus propias capacidades y a las demandas del entorno. Gomes et al. (2022) encontraron que la valoración que los futbolistas realizan de los estresores competitivos desempeña un papel importante en su adaptación psicológica, especialmente cuando las situaciones son interpretadas como desafíos o amenazas. De este modo, una equivocación durante el partido puede ser experimentada como una oportunidad para reajustar la conducta y continuar compitiendo o, por el contrario, convertirse en una fuente de amenaza capaz de afectar la confianza, la atención y las decisiones posteriores.

En este proceso adquieren especial importancia las estrategias de afrontamiento, entendidas como los recursos cognitivos, emocionales y conductuales utilizados por el deportista para responder a situaciones que percibe como demandantes. En futbolistas, se ha identificado que variables como el apoyo social, la percepción de competencia y la evaluación cognitiva se relacionan con las estrategias empleadas frente al estrés competitivo (Dai et al., 2021). Estos resultados sugieren que la recuperación posterior a un error no corresponde únicamente a un proceso individual, puesto que puede verse facilitada o dificultada por factores interpersonales, entre ellos el apoyo recibido de los compañeros y del cuerpo técnico.

En la misma línea, Lope Fernández y Solís Briceño (2020) evidenciaron que la implementación de estrategias específicas de afrontamiento puede contribuir a reducir los niveles de estrés en futbolistas, resaltando la posibilidad de intervenir psicológicamente sobre las respuestas generadas por las demandas competitivas. Asimismo, se ha encontrado que la combinación de estrategias de afrontamiento y cohesión grupal puede actuar como un

factor protector del bienestar psicológico frente a situaciones de ansiedad competitiva (Aguinaga et al., 2021). Por tanto, el modo en que un jugador procesa una equivocación podría estar relacionado tanto con los recursos psicológicos que posee como con las características del entorno deportivo en el cual se desarrolla.

La literatura reciente también muestra que los futbolistas no emplean estrategias de afrontamiento de manera homogénea. En jugadores adolescentes pertenecientes a centros de formación de élite se han identificado diferentes perfiles de afrontamiento, entre ellos deportistas con estrategias orientadas principalmente a la tarea y otros con mayor tendencia a estrategias de desvinculación o evitación. Además, las competencias emocionales y la satisfacción de necesidades psicológicas parecen contribuir a explicar estas diferencias individuales (Doron et al., 2024). Estos hallazgos resultan especialmente relevantes para comprender por qué, ante una equivocación similar, algunos futbolistas consiguen recuperar rápidamente su estabilidad psicológica mientras que otros pueden experimentar dificultades para volver a concentrarse en las demandas posteriores del partido.

Uno de los mecanismos cognitivos que puede intervenir después de una equivocación es el diálogo interno. Los pensamientos que el deportista dirige hacia sí mismo pueden influir sobre sus emociones, su comportamiento y su ejecución deportiva. El metaanálisis desarrollado por Hatzigeorgiadis et al. (2011) encontró un efecto positivo de las intervenciones basadas en diálogo interno sobre el rendimiento deportivo, destacando su utilidad como estrategia psicológica para orientar la atención y favorecer la ejecución. En el fútbol, investigaciones más recientes también han analizado cómo diferentes modalidades de diálogo interno pueden influir en el rendimiento de los jugadores (Horcajo & Mateos, 2024).

La preparación psicológica, por tanto, puede desempeñar un papel relevante en la capacidad del futbolista para responder a acontecimientos adversos durante la competición. Intervenciones que integran técnicas como relajación, visualización y diálogo interno han mostrado resultados favorables sobre componentes específicos del rendimiento en futbolistas (Thelwell et al., 2006). Estos antecedentes permiten considerar que el manejo del error puede ser entrenado mediante estrategias que favorezcan la regulación emocional, la recuperación de la atención y el mantenimiento de la confianza después de una acción negativa.

Sin embargo, una proporción importante de las investigaciones en psicología del fútbol se ha concentrado en fenómenos como el estrés competitivo, la ansiedad, el afrontamiento general y el desarrollo de habilidades psicológicas. Aunque estos estudios permiten comprender los recursos que utilizan los futbolistas frente a las exigencias de la competición, existe todavía espacio para profundizar específicamente en la experiencia subjetiva del error determinante y en lo que ocurre psicológicamente durante los momentos inmediatamente posteriores a este. Conocer cómo el deportista interpreta la equivocación, cuáles son sus

primeras respuestas emocionales, qué tipo de diálogo interno aparece y qué estrategias utiliza para recuperar la concentración puede aportar una aproximación más situada a la realidad psicológica de la competición.

En consecuencia, estudiar el error deportivo no implica considerarlo únicamente como una deficiencia técnica o táctica, sino como una experiencia psicológica susceptible de generar diferentes respuestas emocionales y conductuales. Comprender dichas respuestas resulta especialmente importante en un deporte como el fútbol, donde una misma equivocación puede adquirir un significado considerable en función del momento del partido, el resultado, las expectativas existentes y las posibles consecuencias deportivas. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por futbolistas después de cometer una equivocación determinante durante la competición, explorando las respuestas emocionales asociadas al error, los mecanismos empleados para recuperar la concentración y la autoconfianza, la influencia del diálogo interno y el papel del apoyo proporcionado por compañeros y entrenadores.

Método

Tipo de estudio

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias, significados y estrategias de afrontamiento construidas por los futbolistas después de cometer una equivocación determinante durante la competencia. La investigación cualitativa permite aproximarse a fenómenos complejos desde la perspectiva de quienes los experimentan, favoreciendo una comprensión contextualizada de sus percepciones, emociones y formas de actuación (Tong et al., 2007).

El estudio tuvo un alcance descriptivo e interpretativo, dado que buscó caracterizar las respuestas psicológicas posteriores al error y comprender los significados atribuidos por los deportistas a dichas experiencias. Más que establecer relaciones causales o generalizaciones estadísticas, se pretendió identificar patrones de sentido presentes en los relatos de los participantes.

Diseño

Se empleó un diseño fenomenológico, debido a que el interés de la investigación estuvo centrado en comprender la experiencia subjetiva de los futbolistas frente a errores percibidos como determinantes durante una competición. Este tipo de aproximación resulta

pertinente cuando se busca profundizar en la manera en que las personas experimentan y atribuyen significado a situaciones particulares de su vida.

Para efectos del presente estudio, se consideraron errores determinantes aquellas acciones que, desde la perspectiva del propio futbolista, tuvieron consecuencias relevantes sobre el desarrollo del encuentro o sobre su experiencia posterior, como fallar un penalti, desperdiciar una oportunidad clara de gol, cometer una equivocación que facilitara una anotación del rival o realizar una infracción con consecuencias directas para el resultado.

En concordancia con los criterios de calidad para investigaciones cualitativas basadas en entrevistas, se procuró documentar de manera transparente las características de los participantes, el proceso de recolección de información, las condiciones de realización de las entrevistas y el procedimiento analítico empleado (Tong et al., 2007).

Participantes

Participaron 12 futbolistas, seleccionados mediante un muestreo intencional por criterios. Los participantes tenían edades comprendidas entre los 18 y 30 años y contaban con experiencia en contextos competitivos de fútbol amateur, universitario, semiprofesional o profesional.

Los criterios de inclusión fueron: a) tener 18 años o más; b) contar con un mínimo de dos años de experiencia en competiciones organizadas; c) haber experimentado al menos una equivocación que el propio jugador considerara determinante durante un partido; y d) aceptar voluntariamente la participación mediante la firma del consentimiento informado.

Se excluyeron aquellos futbolistas que no lograran identificar una experiencia concreta relacionada con un error deportivo significativo o que no completaran la entrevista.

El número de participantes se determinó atendiendo al criterio de suficiencia y saturación de la información, entendido como el punto en el cual la incorporación de nuevas entrevistas deja de aportar elementos sustancialmente diferentes para la comprensión de las categorías analizadas. La saturación ha sido utilizada como un criterio relevante para determinar la suficiencia muestral en investigaciones cualitativas basadas en entrevistas, aunque su aplicación debe considerar las características y homogeneidad de la población estudiada (Guest et al., 2006).

Instrumento

Para la recolección de la información se empleó una entrevista semiestructurada, técnica que permitió establecer una serie de temas comunes para todos los participantes y,

simultáneamente, profundizar en experiencias particulares mediante preguntas abiertas y preguntas de seguimiento. Este tipo de entrevista resulta especialmente pertinente para investigaciones cualitativas interesadas en explorar experiencias, percepciones y significados desde la perspectiva de los participantes (Tong et al., 2007).

La guía de entrevista fue diseñada específicamente para esta investigación y estuvo organizada alrededor de cinco dimensiones: experiencia y significado atribuido al error, respuestas emocionales, pensamientos y diálogo interno, estrategias de afrontamiento y recuperación psicológica, e influencia del entorno interpersonal.

Entre las preguntas orientadoras se incluyeron las siguientes:

- ¿Puedes describir un error que consideres determinante durante un partido?
- ¿Qué sentiste inmediatamente después de cometerlo?
- ¿Qué pensamientos aparecieron en ese momento?
- ¿Sentiste que el error afectó tu concentración o tus decisiones posteriores?
- ¿Qué hiciste para continuar jugando después de la equivocación?
- ¿Qué estrategias utilizaste para recuperar la confianza?
- ¿Cómo reaccionaron tus compañeros?
- ¿Qué papel tuvo el entrenador después del error?
- ¿Consideras que actualmente afrontas los errores de manera diferente?
- ¿Qué has aprendido de esas experiencias?

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 30 a 45 minutos, fueron desarrolladas individualmente y, previa autorización de los participantes, se registraron mediante grabación de audio para facilitar su transcripción textual y posterior análisis.

Procedimiento

Inicialmente se realizó el contacto con futbolistas que cumplieran los criterios de participación. A cada posible participante se le explicó el objetivo de la investigación, el carácter voluntario de su participación, las condiciones de confidencialidad y el procedimiento previsto.

Posteriormente, quienes aceptaron participar diligenciaron el consentimiento informado y se programó la entrevista individual. Al inicio de cada encuentro se recopilaban algunos datos generales relacionados con edad, años de experiencia deportiva, posición habitual de juego y nivel competitivo.

La entrevista comenzó con preguntas generales sobre la trayectoria deportiva del participante y posteriormente se solicitó que identificara y describiera una situación específica en la que hubiese cometido un error que considerara determinante. A partir de este relato se profundizó en las emociones experimentadas, los pensamientos posteriores, los posibles cambios en el comportamiento dentro del partido, las estrategias utilizadas para afrontar la situación y las respuestas de compañeros y entrenadores.

Una vez realizadas las entrevistas, las grabaciones fueron transcritas de manera textual. A cada participante se le asignó un código alfanumérico —P1, P2, P3 y así sucesivamente— con el propósito de preservar su identidad durante el procesamiento y presentación de los resultados.

Análisis de la información

La información fue examinada mediante análisis temático, entendido como un procedimiento cualitativo que permite identificar, organizar, analizar e interpretar patrones de significado recurrentes dentro de un conjunto de datos. Se adoptaron como referencia las fases propuestas por Braun y Clarke (2006), quienes plantean el análisis temático como una estrategia flexible y apropiada para el estudio de experiencias y significados psicológicos.

El proceso comprendió seis momentos: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, búsqueda de temas, revisión de los temas, definición y denominación de las categorías y elaboración del informe final (Braun & Clarke, 2006).

En una primera fase se efectuó la lectura reiterada de las transcripciones con el propósito de lograr una familiarización general con los relatos. Posteriormente se identificaron unidades de significado relacionadas con las experiencias posteriores al error. Los códigos iniciales fueron comparados entre los diferentes participantes y agrupados progresivamente de acuerdo con sus similitudes conceptuales.

Aunque inicialmente se contemplaron como ejes orientadores las respuestas emocionales, el diálogo interno, la alteración de la concentración, la autoconfianza, las estrategias de afrontamiento y el apoyo interpersonal, el análisis se mantuvo abierto a la aparición de categorías emergentes derivadas directamente de las experiencias narradas por los participantes.

Finalmente, los temas fueron revisados teniendo en cuenta su coherencia interna, diferenciación entre categorías y capacidad explicativa respecto al fenómeno estudiado. El análisis temático permite precisamente combinar un proceso sistemático de codificación con una interpretación contextualizada de los significados presentes en los discursos (Braun & Clarke, 2006).

Con el propósito de fortalecer la calidad metodológica del estudio, se consideraron criterios de transparencia, coherencia y trazabilidad durante el proceso investigativo. Se conservaron las transcripciones completas, los códigos iniciales y las decisiones relacionadas con la construcción de las categorías, permitiendo reconocer la relación existente entre los datos originales y la interpretación final.

Asimismo, se tuvieron como referencia los criterios COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) para estudios cualitativos desarrollados mediante entrevistas, particularmente en lo relacionado con la descripción de los participantes, características del equipo investigador, recolección de datos, análisis y presentación de los hallazgos (Tong et al., 2007).

Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló bajo los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia, confidencialidad y respeto por la dignidad de los participantes. La participación fue voluntaria y estuvo precedida por la firma de un consentimiento informado en el que se describieron los objetivos, características del procedimiento, utilización académica de la información y posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Teniendo en cuenta que las entrevistas abordaron situaciones que podían estar asociadas con frustración, culpa, vergüenza, ansiedad o malestar emocional, se informó a los participantes que podían abstenerse de responder cualquier pregunta o solicitar la interrupción de la entrevista cuando lo consideraran necesario.

La identidad de los futbolistas se protegió mediante códigos alfanuméricos y se eliminaron de las transcripciones aquellos datos que pudieran facilitar su identificación. Las grabaciones y transcripciones fueron utilizadas exclusivamente para los propósitos establecidos en la investigación.

De acuerdo con la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, la investigación se clasificó como de riesgo mínimo, considerando que se utilizaron técnicas de entrevista relacionadas con experiencias psicológicas y deportivas sin realizar intervenciones experimentales ni modificaciones deliberadas sobre variables biológicas o fisiológicas.

Asimismo, el tratamiento de datos personales se realizó conforme a los principios establecidos en la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales en Colombia, garantizando confidencialidad, acceso restringido y utilización de la información exclusivamente para los propósitos previamente informados a los participantes.

Resultados

Los resultados permitieron identificar una secuencia psicológica recurrente posterior al error. Inicialmente aparecía una reacción emocional negativa, seguida en varios casos por pensamientos reiterativos sobre la equivocación. Cuando esta respuesta se prolongaba, se producía una disminución de la concentración y una modificación de la conducta deportiva caracterizada por una mayor prudencia o evitación del riesgo.

Sin embargo, los participantes que lograban interrumpir esta secuencia mediante autoinstrucciones, respiración, reenfoque hacia la siguiente jugada o apoyo interpersonal mostraban una recuperación psicológica más rápida.

A partir de los relatos se identificó un patrón que puede representarse de la siguiente manera:

Error determinante → reacción emocional → interpretación del error → diálogo interno → estrategia de afrontamiento → recuperación o mantenimiento de la afectación psicológica.

De esta manera, el impacto posterior a una equivocación no pareció depender exclusivamente de la gravedad objetiva de la acción, sino principalmente de la forma en que el futbolista la interpretaba y de los recursos psicológicos e interpersonales disponibles inmediatamente después.

Los hallazgos sugieren que las estrategias más adaptativas estuvieron orientadas a aceptar rápidamente la imposibilidad de modificar la acción anterior, dirigir la atención hacia la siguiente tarea, utilizar un diálogo interno funcional y apoyarse en compañeros o entrenadores. En contraste, la rumiación, el autorreproche y el temor a repetir la equivocación estuvieron asociados con una mayor dificultad para recuperar la concentración y la confianza durante el partido.

El análisis temático de las 12 entrevistas permitió identificar cinco categorías principales relacionadas con la experiencia psicológica del error deportivo: 1) impacto emocional inmediato; 2) afectación de la concentración y la toma de decisiones; 3) diálogo interno posterior al error; 4) estrategias de afrontamiento y recuperación psicológica; y 5) influencia del entorno interpersonal. Estas categorías permitieron comprender el error no solo como una equivocación técnica, sino como una experiencia psicológica capaz de modificar temporalmente la manera en que el futbolista percibe, decide y actúa dentro del partido.

La totalidad de los participantes manifestó haber experimentado algún tipo de reacción emocional negativa inmediatamente después de cometer una equivocación considerada

determinante. Las emociones mencionadas con mayor frecuencia fueron frustración, rabia, culpa, vergüenza y miedo a repetir el error.

En 9 de los 12 participantes, la intensidad emocional fue mayor cuando la equivocación tuvo una consecuencia directa sobre el marcador, como provocar un gol del equipo contrario, fallar un penalti o desperdiciar una oportunidad clara de anotación. En estos casos, los jugadores tendieron a asumir una responsabilidad individual elevada sobre el resultado de la acción.

“Sentí que había fallado no solamente yo, sino que había perjudicado a todo el equipo. Durante unos segundos quería que la jugada desapareciera” (P4).

Por otra parte, 3 participantes señalaron que, aunque experimentaron frustración, lograron interpretar rápidamente el error como parte de las condiciones normales del juego. Esta valoración facilitó una recuperación emocional más rápida.

“Me molestó mucho, pero pensé que si seguía lamentándome podía cometer otro error. Tenía que continuar” (P9).

Los relatos evidenciaron, por tanto, que la reacción emocional posterior al error estuvo relacionada con el significado atribuido a la equivocación y con las consecuencias percibidas para el equipo.

Una de las consecuencias más reiteradas fue la dificultad para recuperar inmediatamente la concentración. Ocho participantes indicaron que durante las jugadas posteriores continuaron pensando en la equivocación, lo que generó una disminución temporal de su atención sobre el desarrollo del partido.

“Seguía jugando, pero todavía estaba pensando en el pase que había regalado. Sentía que estaba en el partido físicamente, pero mentalmente seguía en la jugada anterior” (P2).

Asimismo, 7 futbolistas reconocieron que después de cometer un error modificaron temporalmente su forma de jugar. Las principales modificaciones consistieron en realizar pases más seguros, disminuir la participación en acciones de riesgo o evitar asumir nuevamente responsabilidades similares.

“Después de perder ese balón dejé de intentar pases difíciles. Prefería tocar hacia atrás porque no quería volver a equivocarme” (P6).

En algunos casos, esta conducta funcionó como una estrategia temporal para recuperar seguridad; sin embargo, en otros produjo una disminución de la iniciativa y una percepción de menor confianza.

Los participantes que reportaron una recuperación más rápida señalaron que concentrarse deliberadamente en la siguiente acción del partido les permitía interrumpir la tendencia a continuar pensando en la equivocación.

El diálogo interno emergió como uno de los principales elementos diferenciadores en la manera de afrontar el error. Se identificaron dos patrones predominantes: diálogo interno autocrítico y diálogo interno orientado a la recuperación.

Siete participantes describieron inicialmente pensamientos negativos caracterizados por reproches personales, cuestionamientos sobre su capacidad deportiva o anticipación de nuevas equivocaciones.

“Me decía: ‘¿cómo pude hacer eso?’, y después empezaba a pensar que seguramente iba a volver a equivocarme” (P1).

Este tipo de diálogo interno estuvo relacionado con una mayor permanencia cognitiva en el error y con dificultades para recuperar la confianza.

En contraste, cinco participantes describieron estrategias conscientes de autoinstrucción dirigidas a interrumpir los pensamientos negativos. Expresiones como “ya pasó”, “siguiente jugada”, “continúa” o “haz lo simple” aparecieron repetidamente en los relatos.

“Me digo a mí mismo: ‘siguiente jugada’. Es como una orden. Lo que pasó ya no lo puedo modificar” (P11).

Estos participantes señalaron que el uso de frases breves facilitaba la recuperación atencional y disminuía el impacto emocional de la equivocación.

Las estrategias utilizadas por los futbolistas pudieron agruparse en cuatro formas principales de afrontamiento: reenfoque atencional, autoinstrucción, regulación fisiológica y búsqueda de apoyo interpersonal.

El reenfoque hacia la siguiente jugada fue la estrategia más frecuente y apareció en 10 de los 12 participantes. Esta estrategia consistía en dirigir deliberadamente la atención hacia una tarea inmediata y concreta, como ubicarse correctamente, realizar un pase sencillo, recuperar una marca o participar en una acción defensiva.

“Necesitaba hacer algo bien rápido. Un pase sencillo, recuperar un balón, cualquier cosa que me hiciera sentir otra vez dentro del partido” (P8).

La segunda estrategia fue el uso de autoinstrucciones positivas o funcionales. Estas expresiones ayudaban al jugador a limitar la rumiación y recuperar progresivamente la confianza.

Cuatro participantes mencionaron además estrategias de regulación fisiológica, principalmente respiraciones profundas o pausas breves para disminuir la activación emocional.

“Cuando el balón salió, respiré dos o tres veces profundo. Eso me ayudó a bajar un poco la rabia” (P12).

También emergió una estrategia relacionada con la búsqueda de una acción exitosa posterior al error. Para algunos jugadores, completar correctamente una acción sencilla funcionaba como un mecanismo de recuperación de la percepción de competencia.

El apoyo interpersonal apareció como un componente relevante en la recuperación psicológica. Nueve participantes manifestaron que una respuesta positiva de un compañero después del error contribuía a disminuir la sensación de culpa y facilitaba la continuidad dentro del partido.

“Un compañero vino y me dijo: ‘tranquilo, seguimos’. Puede parecer algo pequeño, pero en ese momento cambia mucho lo que uno está pensando” (P5).

Los participantes diferenciaron claramente entre respuestas de apoyo y respuestas de reproche. Los mensajes breves de respaldo, las palmadas o la normalización del error fueron interpretados como facilitadores de la recuperación. Por el contrario, los reclamos inmediatos de compañeros tendían a incrementar la presión y la inseguridad.

La reacción del entrenador también fue considerada relevante. Algunos participantes señalaron que recibir instrucciones concretas después del error ayudaba a desplazar la atención desde la equivocación hacia una tarea específica.

“El entrenador no me reclamó el error; simplemente me dijo que tenía que hacer en la siguiente acción. Eso me ayudó mucho más que si me hubiera gritado” (P7).

Por el contrario, los jugadores que recordaron reacciones negativas del entrenador señalaron haber experimentado mayor preocupación por cometer nuevamente una equivocación.

Los resultados muestran que el error deportivo constituye una experiencia psicológica que puede afectar temporalmente la concentración, la autoconfianza y la toma de decisiones del futbolista. La forma en que el jugador interpreta la equivocación y los recursos que utiliza posteriormente resultan determinantes para su recuperación. Estrategias como el reenfoque atencional, las autoinstrucciones funcionales, la regulación emocional y el apoyo de compañeros y entrenadores favorecen una respuesta más adaptativa. En contraste, la rumiación, el autorreproche y el miedo a repetir el error pueden prolongar su impacto psicológico y afectar el desempeño posterior.

Discusión

Los resultados de la presente investigación permiten comprender el error deportivo como una experiencia psicológica compleja que trasciende la ejecución técnica puntual y puede modificar temporalmente el funcionamiento emocional, cognitivo y conductual del futbolista. Los relatos analizados mostraron que, después de una equivocación considerada determinante, los jugadores experimentaron principalmente frustración, culpa, rabia, vergüenza y temor a cometer nuevamente un error. Asimismo, se identificaron efectos sobre la concentración, la toma de decisiones, el diálogo interno y la disposición para asumir riesgos durante las acciones posteriores. En conjunto, estos hallazgos sugieren que las consecuencias de un error no dependen exclusivamente de su gravedad objetiva, sino del significado que el deportista le atribuye y de los recursos psicológicos disponibles para responder a él.

Uno de los principales hallazgos fue la presencia generalizada de una respuesta emocional negativa inmediatamente posterior al error. Los participantes describieron que esta reacción era especialmente intensa cuando percibían que su equivocación había generado consecuencias directas sobre el marcador o había perjudicado al equipo. Este resultado puede comprenderse desde la importancia de la valoración cognitiva en la experiencia del estrés competitivo. Gomes et al. (2022) encontraron en futbolistas que la forma en que los deportistas valoran una situación competitiva influye significativamente en las emociones posteriores: cuando la situación es interpretada como amenaza, disminuye la percepción de control y aumentan las respuestas emocionales negativas; por el contrario, cuando es interpretada como desafío, los jugadores tienden a experimentar una mayor percepción de recursos disponibles para afrontarla.

Esta perspectiva resulta particularmente pertinente para comprender los hallazgos del presente estudio. El mismo tipo de equivocación no produjo necesariamente una respuesta equivalente entre los participantes. Mientras algunos futbolistas describieron la acción como una prueba de incapacidad personal o como una responsabilidad difícil de asumir, otros lograron interpretarla rápidamente como una situación inherente al juego. Esto permite plantear que el error deportivo adquiere relevancia psicológica a partir de la interpretación realizada por el jugador, más que exclusivamente por sus características técnicas. De esta manera, fallar un penalti o perder un balón podría representar para un jugador una amenaza a su autoconfianza, mientras que para otro puede constituir un acontecimiento transitorio que exige un reajuste inmediato.

Los hallazgos también evidenciaron que la equivocación podía producir una alteración temporal de la concentración, debido a que algunos futbolistas continuaban pensando en la jugada anterior mientras el partido seguía desarrollándose. Este fenómeno resulta

especialmente significativo en el fútbol, donde las situaciones cambian continuamente y la respuesta adecuada depende de la capacidad del jugador para actualizar su atención hacia las nuevas demandas del entorno. Permanecer cognitivamente vinculado a una acción ya finalizada podría limitar los recursos atencionales disponibles para identificar información relevante de las siguientes jugadas.

En este sentido, uno de los resultados más relevantes fue la tendencia de algunos participantes a modificar su conducta después de equivocarse. Los futbolistas señalaron que podían comenzar a realizar pases más seguros, reducir acciones de riesgo o evitar involucrarse nuevamente en situaciones similares. Estas respuestas parecen cumplir inicialmente una función protectora, pues permiten disminuir la posibilidad percibida de cometer una nueva equivocación. Sin embargo, cuando se mantienen, también podrían restringir el repertorio habitual del jugador y modificar su participación dentro del equipo.

Esta relación entre valoración, afrontamiento y comportamiento coincide con los hallazgos de Dai et al. (2021), quienes encontraron que la forma en que los futbolistas evalúan cognitivamente las situaciones de estrés competitivo se relaciona con las estrategias de afrontamiento que posteriormente utilizan. Los autores observaron que las valoraciones positivas favorecen una mayor utilización de estrategias positivas de afrontamiento y que la percepción de recursos disponibles desempeña un papel relevante en este proceso. En consecuencia, después de una equivocación, la percepción de capacidad para controlar lo que ocurre a continuación puede ser más relevante que la posibilidad —ya inexistente— de modificar el error cometido.

Otro hallazgo central estuvo relacionado con el diálogo interno posterior a la equivocación. Los resultados permitieron diferenciar dos patrones principales. Por una parte, aparecieron pensamientos autocríticos caracterizados por reproches, cuestionamientos sobre las propias capacidades y anticipación de nuevos errores. Por otra, algunos participantes utilizaron deliberadamente expresiones breves orientadas hacia la recuperación, tales como “siguiente jugada”, “continúa” o “haz lo simple”.

Estos resultados son consistentes con la literatura que reconoce el diálogo interno como una herramienta relevante para la regulación cognitiva y el rendimiento deportivo. Hatzigeorgiadis et al. (2011), mediante un metaanálisis de 32 estudios, encontraron un efecto positivo moderado de las intervenciones basadas en self-talk sobre el rendimiento deportivo, señalando además que los programas que incluyen entrenamiento sistemático en esta habilidad producen mayores beneficios que su utilización espontánea.

Los hallazgos del presente estudio permiten ampliar esta perspectiva al sugerir que el diálogo interno puede tener una función específica en la transición entre el error y la siguiente acción deportiva. Las autoinstrucciones breves utilizadas por algunos futbolistas parecen

funcionar como señales cognitivas destinadas a interrumpir la atención dirigida hacia el pasado y reorientarla hacia una demanda presente. Así, expresiones como “siguiente jugada” no tendrían únicamente una función motivacional, sino también atencional, al establecer una frontera psicológica entre una acción que ya terminó y las posibilidades de actuación que todavía permanecen abiertas.

En contraste, el diálogo interno excesivamente autocrítico pareció asociarse con mayor permanencia psicológica en la equivocación. Este hallazgo resulta importante porque sugiere que el problema no sería necesariamente reconocer el error o realizar una evaluación crítica sobre lo ocurrido, sino hacerlo en un momento en el que el deportista todavía necesita responder a las exigencias competitivas inmediatas. El análisis técnico del error puede ser útil posteriormente, pero durante el partido una rumiación prolongada podría interferir con la recuperación atencional.

Las estrategias de afrontamiento constituyeron otro eje relevante de los resultados. La estrategia predominante fue el reenfoque hacia la siguiente jugada, seguida por las autoinstrucciones, la regulación mediante respiración y la búsqueda deliberada de una acción sencilla que permitiera recuperar confianza. Estos hallazgos respaldan la importancia de desarrollar mecanismos de afrontamiento específicos para las demandas competitivas.

Lope Fernández y Solís Briceño (2020), en un estudio realizado con futbolistas, encontraron que una intervención centrada en estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación produjo una reducción significativa de los niveles de estrés. Aunque dicho trabajo analizó el estrés desde una perspectiva más general, sus resultados respaldan la posibilidad de entrenar recursos psicológicos que ayuden a los futbolistas a responder de manera más funcional ante situaciones emocionalmente exigentes.

Asimismo, Cantón-Chirivella et al. (2015) encontraron que las estrategias de afrontamiento orientadas hacia la tarea se relacionaban con mejores indicadores de bienestar psicológico y con una respuesta más favorable ante la ansiedad competitiva. Este planteamiento permite interpretar el reenfoque identificado en los participantes como una forma de afrontamiento orientada hacia aspectos controlables del entorno. Después de un error, el futbolista no puede modificar la acción anterior, pero sí puede controlar parcialmente su posicionamiento, el siguiente pase, la intensidad defensiva, la comunicación o la ejecución de la siguiente tarea.

En este sentido, resulta particularmente interesante el hallazgo según el cual algunos jugadores buscaban realizar una acción sencilla y exitosa inmediatamente después del error. Esta conducta podría funcionar como un mecanismo de restauración de la percepción de competencia. Completar un pase simple, recuperar una marca o participar adecuadamente

en una acción defensiva permitiría generar una nueva evidencia inmediata de eficacia que compita psicológicamente con la experiencia negativa anterior.

Esta interpretación es coherente con los resultados de Dai et al. (2021), quienes identificaron que la percepción de capacidad tiene una relación relevante con la evaluación de las situaciones competitivas y con las estrategias de afrontamiento utilizadas por los futbolistas. Por tanto, una intervención psicológica sobre el error podría no requerir únicamente modificar pensamientos, sino también facilitar conductas concretas que permitan al jugador recuperar rápidamente una sensación de control y eficacia dentro del partido.

Los resultados también pusieron de manifiesto la importancia del apoyo interpersonal. La mayoría de los participantes señaló que mensajes breves de compañeros, gestos de aprobación o expresiones que normalizaban el error contribuían a disminuir la sensación de culpa y facilitar la recuperación. Por el contrario, los reproches inmediatos podían aumentar la presión, la inseguridad y el temor a volver a equivocarse.

Estos hallazgos coinciden con Dai et al. (2021), quienes evidenciaron que la percepción de apoyo social se relaciona con valoraciones más positivas de las situaciones competitivas y puede contribuir indirectamente a estrategias de afrontamiento más adaptativas. De esta manera, el afrontamiento posterior al error no debería entenderse exclusivamente como un proceso intrapsíquico, pues el entorno inmediato puede modificar la forma en que el jugador interpreta lo ocurrido.

También se relacionan con lo encontrado por Aguinaga et al. (2021), quienes mostraron que las estrategias de afrontamiento y la cohesión grupal actúan como factores protectores frente al impacto de la ansiedad competitiva sobre el bienestar psicológico de los futbolistas. En consecuencia, la reacción colectiva frente al error individual puede representar un componente significativo de la cultura psicológica de un equipo.

El papel del entrenador apareció igualmente como una variable relevante. Los participantes valoraron de forma positiva las respuestas centradas en proporcionar instrucciones concretas después de la equivocación, mientras que los reproches intensos fueron relacionados con un incremento del temor a cometer nuevos errores. Este resultado tiene importantes implicaciones prácticas. La respuesta del entrenador inmediatamente posterior a una equivocación puede influir sobre dónde dirige el jugador su atención: hacia el error pasado o hacia la acción siguiente.

Desde esta perspectiva, una instrucción breve como “continúa”, “mantén la posición” o “busca el pase sencillo” puede cumplir una función reguladora al ofrecer al jugador una conducta específica sobre la cual recuperar control. Esta idea es compatible con la evidencia sobre el entrenamiento sistemático de habilidades psicológicas en futbolistas. Thelwell et al.

(2006) encontraron que una intervención que combinaba relajación, imaginación y diálogo interno podía favorecer dimensiones específicas del desempeño futbolístico, mostrando que las habilidades psicológicas pueden integrarse directamente a las demandas técnicas y tácticas propias del fútbol.

Un aporte particular del presente estudio consiste en identificar una posible secuencia psicológica posterior al error: error determinante → respuesta emocional → interpretación cognitiva → diálogo interno → estrategia de afrontamiento → recuperación o prolongación de la afectación. Esta secuencia no debe interpretarse como un proceso rígido o universal, pero permite organizar conceptualmente los patrones observados en los participantes.

Desde este modelo, el error en sí mismo constituiría únicamente el acontecimiento inicial. La evolución psicológica posterior dependería fundamentalmente de la valoración realizada por el futbolista. Una interpretación centrada en la amenaza, acompañada de autorreproche y miedo a repetir la equivocación, podría facilitar una respuesta caracterizada por pérdida de confianza, reducción del riesgo y dificultades atencionales. Por el contrario, una interpretación más funcional, combinada con autoinstrucciones y focalización sobre aspectos controlables, podría facilitar una recuperación más rápida.

Esta interpretación encuentra respaldo en Gomes et al. (2022), quienes mostraron que los jugadores que valoran las situaciones competitivas como desafíos presentan una mayor percepción de recursos para afrontarlas y una experiencia emocional más positiva, mientras que las valoraciones de amenaza se relacionan con una menor sensación de control. Los resultados del presente estudio sugieren que este principio también puede ser relevante en una escala temporal mucho más breve: no solo en la anticipación general de una competición, sino durante los segundos y minutos posteriores a una equivocación específica.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos permiten plantear que el entrenamiento psicológico del futbolista debería incluir explícitamente el manejo del error. Tradicionalmente, gran parte de la preparación técnica busca disminuir la probabilidad de equivocación; sin embargo, incluso en deportistas altamente entrenados el error continuará siendo inevitable. Por ello, además de entrenar para cometer menos errores, parece pertinente entrenar la capacidad para recuperarse rápidamente cuando estos ocurren.

Una intervención de estas características podría incorporar rutinas breves posteriores a la equivocación, utilizando respiración, palabras clave, reenfoque atencional y selección de una conducta inmediata controlable. Esto sería consistente con la evidencia existente sobre la utilidad del diálogo interno y el entrenamiento de habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Thelwell et al., 2006).

Asimismo, sería recomendable involucrar al cuerpo técnico y al resto del equipo. Si el apoyo interpersonal y la cohesión pueden favorecer respuestas de afrontamiento más positivas, la recuperación posterior al error podría convertirse en una competencia colectiva, y no exclusivamente individual. La construcción de una cultura en la que el error sea reconocido como parte del aprendizaje competitivo —sin eliminar la responsabilidad individual— podría disminuir respuestas de evitación y facilitar que los jugadores mantengan su capacidad para tomar decisiones bajo presión.

Finalmente, estos resultados deben interpretarse teniendo en cuenta las características del estudio. El enfoque cualitativo permitió profundizar en la experiencia subjetiva de los futbolistas, pero no busca establecer relaciones causales ni generalizar los hallazgos a todos los contextos del fútbol. Además, la percepción retrospectiva de los participantes puede verse influida por el tiempo transcurrido desde la equivocación y por la reinterpretación posterior del acontecimiento. Futuras investigaciones podrían complementar estos hallazgos mediante diseños longitudinales, observación durante partidos o mediciones inmediatamente posteriores a errores específicos.

También sería pertinente comparar jugadores según posición, experiencia competitiva, nivel deportivo y edad, debido a que las consecuencias psicológicas del error podrían variar considerablemente entre un portero, un delantero o un defensor. Del mismo modo, futuras investigaciones podrían examinar si existen diferencias entre errores con consecuencias objetivas sobre el marcador y errores que únicamente son percibidos como graves por el propio jugador.

En conjunto, la discusión de los hallazgos permite sostener que el error deportivo no termina cuando finaliza la acción técnica en la que ocurrió. Su efecto puede continuar durante las jugadas posteriores a través de las emociones, pensamientos y decisiones del futbolista. Sin embargo, dicha continuidad no es inevitable: la valoración cognitiva, el diálogo interno, las estrategias de afrontamiento y el apoyo del entorno parecen intervenir de manera decisiva en la rapidez con la que el jugador logra recuperar su funcionamiento competitivo. Desde esta perspectiva, aprender a equivocarse y, especialmente, aprender a recuperarse del error constituye una dimensión relevante de la preparación psicológica en el fútbol.

Conclusiones

La presente investigación permitió comprender que el error deportivo en el fútbol no constituye únicamente una falla técnica o táctica, sino también una experiencia psicológica con efectos emocionales, cognitivos y conductuales que pueden extenderse a las acciones posteriores del partido. La frustración, la culpa, la rabia, la vergüenza y el temor a volver a

equivocarse aparecieron como respuestas frecuentes, especialmente cuando el jugador percibía que su error había tenido consecuencias directas sobre el resultado o sobre el desempeño colectivo.

Los hallazgos mostraron que la manera en que el futbolista interpreta la equivocación resulta determinante para su recuperación. Cuando el error fue acompañado de autorreproche, rumiación o miedo a repetirlo, se observaron mayores dificultades para recuperar la concentración, la autoconfianza y la disposición para asumir riesgos. En contraste, quienes lograron aceptar lo ocurrido y orientar rápidamente su atención hacia la siguiente acción mostraron respuestas de afrontamiento más funcionales.

Entre las estrategias que favorecieron la recuperación psicológica se destacaron el reenfoque atencional, las autoinstrucciones breves, la respiración consciente, la búsqueda de una acción sencilla y exitosa y el apoyo recibido por parte de compañeros y entrenadores. Estas estrategias parecen contribuir a reducir la permanencia cognitiva en el error y a restablecer progresivamente la sensación de control durante la competencia.

Asimismo, se evidenció que el afrontamiento del error no depende exclusivamente de recursos individuales. La reacción del entorno inmediato puede facilitar o dificultar la recuperación del jugador. Los mensajes de apoyo, la normalización de la equivocación y las instrucciones concretas del entrenador fueron percibidos como elementos facilitadores, mientras que los reproches y respuestas negativas incrementaron la presión y el temor a cometer nuevos errores.

En consecuencia, la preparación psicológica del futbolista debería incorporar de manera explícita el entrenamiento para afrontar y recuperarse del error. No resulta suficiente trabajar únicamente para reducir la probabilidad de equivocación; también es necesario desarrollar recursos que permitan al jugador continuar compitiendo de manera funcional cuando el error inevitablemente ocurre.

Finalmente, los resultados permiten considerar la capacidad de recuperación posterior al error como una competencia psicológica relevante dentro del fútbol. Fortalecer el diálogo interno funcional, la regulación emocional, el control atencional y las dinámicas de apoyo dentro del equipo puede contribuir a que una equivocación aislada no se transforme en una cadena de errores ni condicione negativamente el rendimiento posterior. En este sentido, aprender a recuperarse de la equivocación constituye una habilidad tan importante como aprender a evitarla.

Referencias

- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86–101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cantón-Chirivella, E., Checa-Esquivá, I., & Vellisca-González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71–78. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.02>
- Congreso de Colombia. (2012). *Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*.
- Doron, J., Hayotte, M., d'Arripe-Longueville, F., & Leprince, C. (2024). Coping profiles of adolescent football players and association with interpersonal coping: Do emotional competence and psychological need satisfaction matter? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34(1), e14550. <https://doi.org/10.1111/sms.14550>
- Dai, Z., Liu, Q., Ma, W., & Yang, C. (2021). The influence of social support and ability perception on coping strategies for competitive stress in soccer players: The mediating role of cognitive assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 554863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.554863>
- Gomes, A. R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Horcajo, J., & Mateos, R. (2024). The effects of positive versus negative self-talk on vertical jump in soccer players: The moderating role of need for cognition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 46(2), 73–83. <https://doi.org/10.1123/jsep.2023-0079>

- Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*, 38, 613–619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- Ministerio de Salud de Colombia. (1993). *Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254–270. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>