



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# COACHING DEPORTIVO PARA EL BIENESTAR MENTAL HALLAZGOS CLAVE DE UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA.

Anne Schomöller, Detlef Dumon (ICSSPE)



# SPRIT

Deporte e iniciativa psicosocial para el entrenamiento inclusivo» (SPIRIT) con el objetivo de desarrollar un marco para el entrenamiento humano, inclusivo y de empoderamiento de los clubes deportivos que nutren el bienestar mental.

# SPiRIT

Deporte e iniciativa psicosocial para el entrenamiento inclusivo» (SPiRIT) con el objetivo de desarrollar un marco para el entrenamiento humano, inclusivo y de empoderamiento de los clubes deportivos que nutren el bienestar mental.

[www.engso-education.eu/spirit](http://www.engso-education.eu/spirit)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## COACHING DEPORTIVO PARA EL BIENESTAR MENTAL HALLAZGOS CLAVE DE UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA.

“Los mejores entrenadores [de base] son [...] los que adoptan un enfoque de liderazgo compartido y fortalecen la calidad de liderazgo de sus jugadores.” (Fransen et al., 2020).

---

### Antecedentes / contexto

Este documento resume los hallazgos de una revisión estructurada de la literatura y el estudio sobre la relación entre el entrenamiento deportivo inclusivo y el bienestar mental. El coaching en el deporte de base se centra en el disfrute y los resultados relacionados con la salud y no en la competencia y el rendimiento. Los indicadores de bienestar mental son felicidad, satisfacción (con la vida), resiliencia, autoestima, autoconfianza, autoconcepto, autoeficacia e imagen/satisfacción corporal.

Los trastornos de salud mental y la exclusión social pueden afectar negativamente la participación en el deporte y la actividad física. Por otro lado, existen beneficios del deporte y el ejercicio sobre el bienestar, la salud mental y el capital social. Sin embargo, para lograr estos beneficios de bienestar mental, el coaching deportivo debe centrarse en el comportamiento del entrenador y la relación entre el entrenador y el atleta. De hecho, el comportamiento de apoyo del entrenador afecta positivamente la relación entrenador-atleta.

## Resumen de hallazgos para el comportamiento del entrenador y la relación entrenador-atleta

**Beneficios del entrenamiento de autonomía.** Comportamiento del entrenador que apoya la autonomía del atleta, en relación con las metas personales del atleta, crea climas de empoderamiento, aumenta el bienestar del atleta y tiene un efecto positivo en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas\*.

- ¿Su club/federación promueve la autonomía del deportista? ¿Ha visto a los atletas beneficiarse de este estilo de entrenamiento?

**Coaching autoritario perjudicial.** Por el contrario, el comportamiento controlador del coach, como el uso de un lenguaje controlador, dificulta la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas\* y puede provocar malestar o resultados de salud negativos, como trastornos alimentarios, depresión, agotamiento, síntomas y comportamientos antisociales. Un entrenamiento deficiente, como los estilos de entrenamiento agresivos, pueden inhibir las habilidades mentales del atleta al distraer, generar dudas, desmotivar y dividir al equipo.

- ¿Ha observado alguna vez un comportamiento controlador de los entrenadores en su club deportivo/federación? ¿Cómo crees que los atletas, que son vulnerables, podrían verse afectados por esto?

**Bienestar del entrenador.** Un entrenador feliz que se sienta apoyado es necesario para evitar el comportamiento controlador. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas\* del entrenador es crucial para el bienestar mental tanto del entrenador como del atleta.

**Entorno de trabajo.** El comportamiento del entrenador está influenciado por el entorno de entrenamiento. Por lo tanto, la cultura de trabajo debe ser inclusiva y empoderadora. El entorno de entrenamiento debe ofrecer oportunidades para el desarrollo profesional, la seguridad laboral y el equilibrio entre el trabajo y la vida para promover el bienestar y la salud mental del entrenador.

- ¿La cultura laboral empodera a los entrenadores? ¿Su club deportivo/federación ofrece oportunidades para el desarrollo profesional, la seguridad laboral y el equilibrio entre la vida laboral y personal de los entrenadores?

**Lograr el equilibrio adecuado.** La energía puede ser restrictiva y productiva; la disciplina puede ser tanto limitante como facilitadora. Esto representa el desafío para el entrenador de brindar oportunidades y opciones cuando sea necesario, así como restricciones y control cuando sea necesario.

- ¿Ha observado situaciones en las que se ha explotado el poder? ¿Ha sido testigo de casos en los que los atletas requirieron más orientación de su entrenador?

**Habilidad, no estética.** Los entrenadores deben fomentar una cultura deportiva que se centre en una imagen corporal positiva, que no incluya la apariencia corporal. El énfasis debe estar en la capacidad del cuerpo más que en la estética. Esto mejora la satisfacción corporal del deportista y su autoestima.

- Piense en ejemplos concretos de acciones/palabras/frases que utilice para promover una imagen corporal positiva y centrarse en la capacidad del cuerpo.

**Relaciones de calidad.** Las relaciones saludables entrenador-deportista se caracterizan por la cercanía, el compromiso y la empatía, así como la posesión del autocontrol. Estos son factores clave para reducir el miedo al fracaso entre los atletas.

- ¿Cómo ha visto el bienestar de los atletas vulnerables, beneficiarse de una relación de calidad con su entrenador?

**Regulación de emociones.** Las emociones de los entrenadores, como la felicidad o la ira, influyen en las emociones del atleta. Las relaciones de calidad entre el entrenador y el atleta favorecen los intentos de los entrenadores de regular las emociones de los atletas.

- ¿Qué ventajas y desventajas ha observado en una relación de calidad entrenador-deportista?

**Apoyo de pares.** El estímulo y el apoyo de otros, especialmente entrenadores y compañeros de equipo, a través de comentarios verbales y comunicación no verbal, promueve el bienestar mental del atleta y fomenta su resiliencia. Los entrenadores deben ser conscientes del apoyo complementario que ofrecen los compañeros.

- ¿Qué hace el club/federación o el entrenador para promover una atmósfera de apoyo entre los atletas?

\*La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas\* nutre las tres necesidades psicológicas básicas - autonomía, relación y competencia-. Para mantener una salud, un rendimiento y un bienestar óptimos, estas necesidades deben satisfacerse.

Los hallazgos clave anteriores son parte de una revisión bibliográfica exhaustiva y sistemática que incluyó estudios que se centran en la promoción y protección del bienestar mental en el deporte.

Para acceder al informe completo y mantenerse actualizado con las recomendaciones y herramientas futuras sobre cómo proteger y fomentar el bienestar mental en el deporte, visite: <https://www.engso.eu/spirit-project>