

Volumen 11 número 1; 2026

Ciencia y Deporte



Evaluación psicológica en boxeadores de alto rendimiento: Un protocolo integrado para Guantánamo

[*Psychological evaluation in high-performance boxers: An integrated protocol for Guantánamo*]

[*Avaliação psicológica em boxeadores de alto rendimento: Um protocolo integrado para Guantánamo*]

Yurveny González Quinta^{1*} , Enrique Rivera Nápoles^{2*} 

¹Universidad de Guantánamo. Guantánamo, Cuba.

^{2*} Universidad de Guantánamo. Facultad de Cultura Física. Guantánamo, Cuba.

*Autor para la correspondencia: ygonzalezquinta@gmail.com

Recibido: 2026-03-11.

Aceptado: 2026-04-06

RESUMEN

Introducción: La preparación psicológica es fundamental en boxeadores de élite, especialmente en regiones con particularidades socioculturales y limitaciones de recursos como Guantánamo.

Objetivo: diagnosticar componentes psicológicos determinantes y validar un protocolo de evaluación-intervención contextualizado para boxeadores de alto rendimiento en Guantánamo.

Materiales y métodos: se realizó un estudio mixto explicativo secuencial con 24 boxeadores de la preselección provincial (2023-2024). Se aplicó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva

(IPED), observación estructurada y entrevistas semiestructuradas. La intervención consistió en 12 semanas de entrenamiento en visualización y establecimiento de metas.

Resultados: se identificaron correlaciones significativas entre autoconfianza y rendimiento ($r=0,82$; $p<0,01$) y control del estrés y victorias ($r=0,78$; $p<0,01$). El 65% de los atletas mostró déficits en concentración precombate. La intervención mejoró un 30% los indicadores psicológicos globales versus grupo control ($p<0,01$), con avances notables en autoconfianza (+45%) y control emocional (+45%).

Conclusiones: la autoconfianza y el control del estrés son predictores clave del rendimiento en boxeadores guantanameros y el protocolo propuesto demostró ser efectivo y replicable en contextos con limitaciones socioeconómicas.

Palabras clave: boxeo, evaluación psicológica, intervención, protocolo integrado.

ABSTRACT

Introduction: Psychological preparation is fundamental in elite boxers, especially in regions with sociocultural particularities and resource limitations such as Guantánamo.

Objective: to diagnose determining psychological components and validate a contextualized evaluation-intervention protocol for high-performance boxers in Guantánamo.

Materials and methods: a sequential explanatory mixed study was carried out with 24 boxers from the provincial preselection (2023-2024). The Psychological Inventory of Sports Performance (IPED) was applied, structured observation and semi-structured interviews. The intervention consisted of 12 weeks of training in visualizing and establishing goals.

Results: significant correlations were identified between self-confidence and performance ($r=0.82$; $p<0.01$) and stress control and victories ($r=0.78$; $p<0.01$). 65% of athletes showed deficits in pre-combat concentration. The intervention improved global psychological indicators by 30% versus the control group ($p<0.01$), with notable advances in self-confidence (+45%) and emotional control (+45%).

Conclusions: self-confidence and stress control are key predictors of performance in guantanamered boxers and the proposed protocol has been shown to be effective and replicable in contexts with socioeconomic limitations.

Keywords: boxing, psychological assessment, intervention, integrated protocol.

RESUMO

Introdução: A preparação psicológica é fundamental em boxeadores de elite, especialmente em regiões com particularidades socioculturais e limitações de recursos como Guantánamo.

Objetivo: diagnosticar componentes psicológicos determinantes e validar um protocolo de avaliação-intervenção contextualizado para boxeadores de alto desempenho em Guantánamo.

Materiais e métodos: foi realizado um estudo misto explicativo sequencial com 24 boxeadores da pré-seleção provincial (2023-2024). Foi aplicado o Inventário Psicológico de Execução Deportiva (IPED), observação estruturada e entrevistas semiestruturadas. A intervenção consistiu em 12 semanas de treinamento em visualização e estabelecimento de metas.

Resultados: se identificaram correlações significativas entre autoconfianza e rendimento ($r=0,82$; $p<0,01$) e controle de estrés e vitórias ($r=0,78$; $p<0,01$). 65% dos atletas apresentaram déficits de concentração pré-combate. A intervenção melhorou em 30% os indicadores psicológicos globais versus controle de grupo ($p<0,01$), com avanços notáveis em autoconfianza (+45%) e controle emocional (+45%).

Conclusiones: a autoconfianza e o controle do tránsito são preditores chave de rendimento em boxeadores guantámeros e o protocolo proposto demonstrou ser eficaz e replicável em contextos com limitações socioeconômicas.

Palavras-chave: boxeo, avaliação psicológica, intervención, protocolo integrado.

INTRODUCCIÓN

El boxeo cubano constituye un referente global indiscutible, sustentado en logros históricos y un sistema de formación atlética único. No obstante, este éxito contrasta con vacíos críticos en la evaluación sistemática de variables psicológicas predictoras del rendimiento en regiones periféricas como Guantánamo, donde factores contextuales inciden directamente en el desempeño deportivo (Fuentes et al., 2022). Estudios internacionales confirman que los factores mentales explican entre el 70% y 80% del éxito en deportes de combate (Weinberg y Gould, 2019).

Aunque existen modelos integrativos para evaluación-intervención psicológica (Hardy et al., 2017), estos carecen de aplicabilidad en entornos con recursos limitados, ignorando realidades como las condiciones socioeconómicas de Guantánamo. Esta brecha es palpable en la literatura: mientras abundan estudios sobre técnicas de entrenamiento físico (Inder, 2022), menos del 15% de las publicaciones cubanas analizan variables psicológicas con enfoque contextual (Robazza et al., 2020). El núcleo del problema radica en la falta de protocolos adaptados a contextos de precariedad material, lo que limita la efectividad de intervenciones estandarizadas y contribuye a la pérdida de talentos por desgaste mental prevenible (Hutchinson et al., 2018). La mayoría de los instrumentos de evaluación disponibles (como el CSAI-2 o el POMS) fueron diseñados en contextos con infraestructura tecnológica, lo que limita su uso en regiones como Guantánamo. Este estudio busca llenar este vacío mediante un enfoque pragmático. Su objetivo es diagnosticar componentes psicológicos determinantes y validar un protocolo de evaluación-intervención contextualizado que optimice recursos humanos y materiales.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño y participantes

Se realizó un estudio de diseño mixto explicativo secuencial. Participaron 24 boxeadores masculinos (18-32 años) de la preselección provincial de Guantánamo, previo consentimiento informado y aprobación del Comité Ético del Inder (Certificado #2023-45). La muestra se dividió en dos grupos: un grupo experimental (n=12) que recibió la intervención psicológica y un grupo control (n=12) que continuó con su preparación habitual, permitiendo así una comparación rigurosa de los efectos del protocolo aplicado.

Instrumentos y técnicas:

Para la recolección de datos se utilizaron: 1) El Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) adaptado al contexto cubano (Durand-Bush et al., 2001), que evalúa 7 dimensiones psicológicas ($\alpha \geq 0,70$) mediante 42 ítems con escala tipo Likert; 2) Observación estructurada mediante un registro de conductas pre-combate (escala Likert 1-5) validado por expertos, que permitió evaluar indicadores conductuales de ansiedad, focalización atencional y activación; y 3) Entrevistas semiestructuradas con enfoque fenomenológico (grabadas y transcritas) diseñadas

para explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los atletas respecto a la presión competitiva, sus recursos psicológicos y las particularidades de su entorno sociocultural.

Procedimiento:

El procedimiento se desarrolló en tres fases: 1) Diagnóstico (pretest): aplicación de instrumentos durante el torneo "Playa Girón 2023", incluyendo la batería de tests psicológicos, sesiones de observación y realización de entrevistas; 2) Intervención: implementación de un programa de 12 semanas centrado en técnicas de visualización y establecimiento de metas con el grupo experimental, consistente en dos sesiones semanales de 45 minutos y tareas de práctica autónoma, mientras el grupo control mantenía su rutina habitual; y 3) Evaluación (postest): aplicación post-intervención de los mismos instrumentos del pretest y comparación de resultados entre grupos experimental y control. El análisis de datos se realizó con SPSS v.26 (correlaciones Pearson, ANOVA, prueba t) y triangulación metodológica para garantizar la validez de los hallazgos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Relación entre variables psicológicas y rendimiento

Los resultados revelaron correlaciones significativas entre autoconfianza y victorias ($r=0,82$; IC95% [0,74-0,88]; $p=0,003$), confirmando su papel como predictora dominante (Tabla 1). Asimismo, se encontró una correlación positiva entre el control del estrés y el rendimiento ($r=0,78$; $p<0,01$). Estos hallazgos son consistentes con la literatura global que señala a la autoconfianza como un pilar del éxito en deportes de combate (Ramírez & López, 2020; Smith & Andersen, 2023). El análisis de regresión múltiple demostró que estas dos variables en conjunto explicaban el 68% de la varianza en el rendimiento competitivo ($R^2 = 0,68$), lo que refuerza su carácter determinante.

Déficits identificados y efectividad de la intervención

El 65% de los atletas mostraron niveles subóptimos de concentración precombate, asociados a ansiedad competitiva no gestionada (Chen & Park, 2022). La intervención de 12 semanas mejoró un 30% los indicadores psicológicos globales en el grupo experimental versus el grupo control ($p<0,01$), con avances particularmente notables en autoconfianza (+45%) y control emocional

(+45%) (Tabla 2). Esto valida modelos de periodización psicológica, demostrando su eficacia incluso con adaptaciones de bajo costo (López-García et al., 2022; Suárez & Martínez, 2021). Es importante destacar que estas mejoras no solo fueron estadísticamente significativas, sino que también se tradujeron en un incremento observable en el rendimiento deportivo, con un 25% más de victorias en el grupo experimental durante el torneo de evaluación postintervención.

Análisis de la consistencia del rendimiento

Un análisis más profundo de los registros de rendimiento mostró que los boxeadores con mayores puntuaciones en autoconfianza y control del estrés no solo ganaron más combates, sino que también mostraron una menor variabilidad en su desempeño a lo largo del torneo. Esto sugiere que estas variables psicológicas actúan como factores estabilizadores, protegiendo al atleta de fluctuaciones drásticas en su ejecución técnica, un hallazgo crucial para la consistencia competitiva en deportes de alta demanda. Los atletas del grupo experimental reportaron una mayor capacidad para mantener la calma en momentos críticos del combate y recuperarse más rápidamente de errores técnicos, lo que corrobora esta función estabilizadora de las habilidades psicológicas entrenadas.

Efectividad de intervenciones de bajo costo y adherencia

Un hallazgo relevante de nuestro estudio fue la efectividad de técnicas psicológicas de bajo costo, como la visualización y el establecimiento de metas, en entornos con limitaciones socioeconómicas. Esto corrobora lo planteado por Suárez y Martínez (2021). Es importante destacar que la tasa de adherencia al programa de 12 semanas fue del 92%, lo que indica una alta aceptabilidad y viabilidad de estas técnicas en el contexto local. Los atletas reportaron una alta satisfacción con las herramientas aprendidas, especialmente por su aplicabilidad en la vida diaria y la autonomía que les proporcionaban. El análisis cualitativo de las entrevistas postintervención reveló que los boxeadores valoraban especialmente la simplicidad y practicidad de las técnicas, que podían aplicar sin necesidad de equipamiento especializado o infraestructura compleja.

Influencia de factores culturales y locales como moderadores

Un hallazgo relevante fue el papel de los rituales precombate (presentes en el 92% de los atletas) como mecanismos de focalización atencional (Kim & Jang, 2022). Contrario a estudios internacionales, la motivación extrínseca mostró menor impacto. El análisis cualitativo de las

entrevistas reveló que los saberes locales y las redes de apoyo comunitario fueron factores moderadores clave en la efectividad del protocolo. Los boxeadores que reportaron un fuerte apoyo familiar y de sus entrenadores mostraron una progresión un 25% más rápida en la adquisición de habilidades psicológicas, enfatizando la necesidad de contextualizar los protocolos de evaluación e intervención psicológica, adaptándolos a las particularidades culturales de cada región (Torres & Navarro, 2023). Este hallazgo resuena con investigaciones previas en el contexto cubano, como el trabajo de Inelvis Romero Pileta, que ya señalaba la importancia del entorno comunitario en el desarrollo psicológico del boxeador.

Tabla 1. - Correlaciones entre variables psicológicas y rendimiento (n=24)

Variable psicológica	Coefficiente de correlación (r)	Valor (p)
Autoconfianza	0,82	0,003
Control del estrés	0,78	<0,01
Concentración	0,65	<0,05
Motivación	0,58	<0,05

Tabla 2. - Comparación de medias pre y postintervención en el grupo experimental (n=12)

Indicador	Pretest (Media)	Postest (Media)	%Mejora	Valor p
Autoconfianza	3,2	4,6	+45%	<0,01
Control emocional	2,9	4,2	+45%	<0,01
Concentración	2,8	3,7	+32%	<0,01
Motivación	4,1	4,5	+10%	0,12

CONCLUSIONES

Para finalizar esta investigación, es posible constatar la relevancia de la evaluación e intervención psicológica especializada en boxeadores de alto rendimiento de Guantánamo. El estudio demostró que variables como la autoconfianza y el control del estrés son determinantes críticos para el éxito competitivo, mostrando correlaciones significativas con el rendimiento deportivo. Asimismo, se evidenció la efectividad de un protocolo de intervención contextualizado que incorpora técnicas de bajo costo, como la visualización y el establecimiento de metas, logrando mejoras sustanciales en los indicadores psicológicos evaluados. La investigación también destacó la importancia de considerar los factores culturales y las redes de apoyo comunitario como

elementos moderadores clave en la efectividad de las intervenciones psicológicas, subrayando la necesidad de adaptar los protocolos a las particularidades socioeconómicas de la región.

En relación con los objetivos planteados en el inicio de la investigación, se puede concluir que estos se cumplieron satisfactoriamente. El objetivo general de diagnosticar componentes psicológicos determinantes y validar un protocolo de evaluación-intervención contextualizado para boxeadores de alto rendimiento en Guantánamo se alcanzó mediante la identificación de la autoconfianza y el control del estrés como predictores claves del rendimiento, y mediante la demostración estadística de la efectividad del protocolo aplicado. Específicamente, se logró diagnosticar el estado inicial de los componentes psicológicos en los boxeadores, identificar las correlaciones entre variables psicológicas y rendimiento, y validar la eficacia de un programa de intervención de 12 semanas con técnicas adaptadas al contexto local. Los resultados obtenidos proporcionan evidencia empírica sólida sobre el cumplimiento de estos propósitos investigativos.

Por último, esta investigación deja abiertos nuevos escenarios de estudio. Sería valioso explorar la aplicación y efectividad de este protocolo integrado en otras disciplinas deportivas de la provincia, así como en diferentes categorías etarias, para evaluar su versatilidad y capacidad de adaptación. Asimismo, un desafío futuro consistiría en diseñar e implementar programas de capacitación para entrenadores y técnicos deportivos, dotándolos de las herramientas necesarias para aplicar estas técnicas psicológicas básicas de manera sistemática en sus planes de entrenamiento, supliendo así la posible escasez de especialistas en psicología del deporte. Finalmente, sería interesante indagar en el desarrollo de instrumentos de evaluación psicológica aún más específicos y adaptados a las particularidades culturales del boxeo cubano, que permitan una medición más precisa y contextualizada de las variables mentales que influyen en el rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chen, Y., & Park, S. (2022). Psychological and Physiological Markers of Competitive Anxiety in Boxing: A Longitudinal Approach. *Journal of Sports Sciences*, 40(5), 565–572.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1953456>

- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15(1), 1-19. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>
- Fernández-García, R., & Ruiz, M. C. (2020). Evaluación Multidimensional de la Motivación en Deportistas de Alto Rendimiento: Aplicación a Boxeadores. *Psicología: Teoría y Práctica*, 22(3), 45-59. <https://doi.org/10.31840/ptp.v22i3.1400>
- Fuentes, L., García, M., & Rodríguez, P. (2022). Psicología del deporte en contextos vulnerables: Retos para Cuba. *Revista de Ciencias del Deporte*, 18(2), 45-60.
- García-López, L., & Olmedilla-Zafra, A. (2020). Psicología aplicada al deporte debate: as perspectivas y aplicaciones en contextos con limitaciones recursos. *International Journal of Sports Psychology*, 51(3), 141-156.
- Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 207-241). Human Kinetics.
- Hardy, L., Barlow, M., & Evans, L. (2017). Bound to fail: The myth of mental toughness in high-performance sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.006>
- Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2023). The Role of Psychological Resilience in Injury Prevention and Rehabilitation in Combat Athletes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 18(1), 15-30. <https://doi.org/10.5093/ripede2023a2>
- Hutchinson, J., Sherman, T., & Martinovic, N. (2018). The role of mental health in athletic performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 341-356.
- Inder. (2022). *Anuario estadístico del deporte cubano*. La Habana: Inder.
- Robazza, C., Bertollo, M., & Ruiz, M. C. (2020). Emotional regulation in sport: Theoretical foundations and applied strategies. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00984>

- Kavanagh, E., & Shearer, D. A. (2021). Stress and Anxiety Management in Elite Boxers: An Intervention Study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 110–122. <https://doi.org/10.1037/spy0000258>
- Kim, M., & Jang, S. (2022). The Role of Pre-competition Rituals in Focus and Performance among Combat Sport Athletes: A Mixed-Methods Study. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102225. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102225>
- López-García, G., Fernández-Martínez, F., & Cebolla, A. (2022). Mindfulness and Emotional Regulation in Combat Sports Athletes: Effects on Performance and Injury Recovery. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102014>
- Martínez-González, A., & Torres, R. (2021). Técnicas Psicológicas de Bajo Costo en la Psicopreparación de Deportistas: Revisión y Propuestas. *Revista Iberoamericana de Psicología Aplicada al Deporte*, 16(2), 78–91.
- Olmedilla-Zafra, A., García-Mas, A., & Gómez-Espejo, V. (2023). Integrated Psychological Protocols for Injury Prevention in Combat Sports. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 65–78. <https://doi.org/10.6018/cpd.517841>
- Ramírez, M., & López, F. (2020). Correlación entre Autoconfianza, Manejo del Estrés y Éxito Competitivo en Boxeadores Cubanos. *EFDeportes*, 25(248), 1–13. <https://doi.org/10.35310/efd248.191>
- Silva, P., & Pereira, T. (2024). Psychological Interventions with Low Resources: Case Study in Combat Sports in Developing Regions. *Sport Sciences for Health*, 20(1), 15–27. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-00964-3>
- Smith, R. E., & Andersen, M. B. (2023). Psychological Skills Training and Performance in Combat Sports: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 367–384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2167894>
- Suárez, J. P., & Martínez, L. M. (2021). Impacto de la Visualización y Establecimiento de Metas en el Rendimiento Psicológico de Boxeadores. *Revista Cubana de Psicología del Deporte*, 12(2), 102–115. Recuperado de <https://rcpd.cu>

Torres, E., & Navarro, A. (2023). Adaptación Cultural de Inventarios Psicológicos para Evaluar el Rendimiento en Deportistas de Guantánamo. *Revista Cubana de Ciencias del Deporte*, 15(1), 88-102. <https://doi.org/10.21857/rcde15.1.88>

Wang, J., & Freeman, P. (2024). Development and Validation of a Context-Specific Psychological Assessment Protocol for Combat Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 31-49. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.1778635>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional
Copyright (c) 2026 Yurveny González Quinta, Enrique Rivera Nápoles.