



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Competencias mentales y emocionales en nadadores máster de aguas abiertas: un estudio cualitativo

José Pérez-García

Profesor jubilado, Secretaría de Educación Pública, México

RESUMEN: Este estudio exploró las competencias mentales y emocionales percibidas como clave por nadadores máster de aguas abiertas para su rendimiento deportivo.

Se empleó una metodología cualitativa basada en la teoría fundamentada, mediante entrevistas semiestructuradas y diarios reflexivos realizados a 15 nadadores máster de México, Perú y España.

El análisis permitió identificar seis categorías principales: (1) gestión de los estados emocionales, (2) estrategias y técnicas de preparación mental, (3) motivación y metas, (4) recursos personales, (5) experiencias de vida y contexto, y (6) formación y apoyo. Los participantes destacaron el uso de estrategias cognitivas como el autodiálogo positivo, la visualización y la planificación, así como una motivación predominantemente intrínseca vinculada al disfrute, la salud y la superación personal. Mostraron competencias emocionales tanto en la preparación como en la competición, y el uso de diarios reflexivos reveló trayectorias emocionales dinámicas a lo largo de todo el proceso competitivo. La experiencia vital acumulada y la adaptación al medio acuático emergieron como elementos distintivos en su perfil psicológico.

Se subraya la necesidad de diseñar programas de preparación mental adaptados a las características, motivaciones y estilos de vida del nadador máster, promoviendo una intervención psicológica más integral e inclusiva en el deporte durante la adultez.

PALABRAS CLAVES: preparación mental, nadador máster, emociones, motivación, estudio cualitativo

Mental and emotional competencies in open water master swimmers: Qualitative study

ABSTRACT: This study explored the mental and emotional competencies perceived as key by open water master swimmers for their athletic performance.

A qualitative methodology based on grounded theory was employed, utilizing semi-structured interviews and reflective journals with 15 master swimmers from Mexico, Peru, and Spain. The analysis identified six main categories: (1) emotional state management, (2) mental preparation strategies and techniques, (3) motivation and goals, (4) personal resources, (5) life experiences and context, and (6) training and support.

Participants highlighted the use of cognitive strategies such as positive self-talk, visualization, and planning, as well as a predominantly intrinsic motivation linked to enjoyment, health, and personal growth. They demonstrated emotional competencies in both preparation and competition, and the use of reflective journals revealed dynamic emotional trajectories throughout the entire competitive process. Accumulated life experience and adaptation to the aquatic environment emerged as distinctive elements in their psychological profile. The study underscores the need to design mental preparation programs tailored to the characteristics, motivations, and lifestyles of master swimmers, promoting a more holistic and inclusive psychological intervention in adult sports.

KEYWORDS: mental preparation, master swimmer, emotions, motivation, qualitative study

José Pérez-García. Psicólogo, Magíster en Psicología (UNAM), Doctorando en Socioformación y Sociedad del Conocimiento (CIFE), México.  [0000-0002-7824-7535](#)

Para citar este artículo: Pérez-García, J. (2025). Competencias mentales y emocionales en nadadores máster de aguas abiertas: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a14>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a José Pérez-García. Email: resiljgp@gmail.com



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Competências mentais e emocionais em nadadores máster de águas abertas: estudo qualitativo

RESUMO: Este estudo explorou as competências mentais e emocionais percebidas como chave por nadadores máster de águas abertas para seu desempenho esportivo.

Foi empregada uma metodologia qualitativa baseada na teoria fundamentada, utilizando entrevistas semiestruturadas e diários reflexivos com 15 nadadores máster do México, Peru e Espanha. A análise permitiu identificar seis categorias principais: (1) gestão dos estados emocionais, (2) estratégias e técnicas de preparação mental, (3) motivação e metas, (4) recursos pessoais, (5) experiências de vida e contexto, e (6) formação e apoio.

Os participantes destacaram o uso de estratégias cognitivas como o autodiálogo positivo, visualização e planejamento, bem como uma motivação predominantemente intrínseca vinculada ao prazer, saúde e superação pessoal. Demonstraram competências emocionais tanto na preparação quanto na competição, e o uso de diários reflexivos revelou trajetórias emocionais dinâmicas ao longo de todo o processo competitivo. A experiência vital acumulada e a adaptação ao meio aquático emergiram como elementos distintivos em seu perfil psicológico.

O estudo ressalta a necessidade de conceber programas de preparação mental adaptados às características, motivações e estilos de vida do nadador máster, promovendo uma intervenção psicológica mais integral e inclusiva no esporte durante a idade adulta.

PALAVRAS-CHAVE: preparação mental, nadador máster, emoções, motivação, teoria fundamentada

Artículo recibido: 25/09/2025 | Artículo aceptado: 30/09/2025

La natación en aguas abiertas ha experimentado un notable crecimiento y popularidad en los últimos 10 años, con la participación de nadadores juveniles (de 15 a 24 años) y máster (25 años o más) en escenarios diversos como ríos, lagos, océanos, tanto modalidades competitivas como recreativas (Baldassarre et al., 2017). Esta disciplina plantea desafíos ambientales incluyendo variaciones térmicas, fatiga por largas distancias y riesgo de lesiones, aspectos que han sido ampliamente documentados en estudios recientes sobre respuestas termorreguladoras, riesgos de hipertermia y demandas físicas durante las competiciones (Markey et al., 2025). Al mismo tiempo, estudios recientes destacan tanto beneficios asociados al bienestar psicológico como factores adversos relacionados con la falta de seguridad y la variación climática (Elliott y Christie, 2025).

Estas condiciones extremas hacen necesaria una sólida preparación psicológica de los nadadores, especialmente en el ámbito máster, donde la gestión de las demandas emocionales es crítica. Investigaciones recientes han demostrado que la experiencia emocional en contextos deportivos extremos es dinámica y evoluciona en función de la situación competitiva, influyendo tanto en la percepción de las demandas como en las estrategias de afrontamiento utilizadas (Cajina-Gudeat y Reyes-Bossio, 2021; Córdova-Castillo et al., 2023). En este sentido, las competencias mentales -como la visualización, la concentración y la gestión del

tiempo- permiten planificar y dirigir el foco atencional; mientras que las competencias emocionales -como el autocontrol, la tolerancia a la incertidumbre y la motivación- facilitan la regulación de los estados afectivos frente a las condiciones adversas. Ambas dimensiones interactúan en la preparación del deportista y son fundamentales para optimizar el rendimiento.

La Psicología del Deporte ofrece un marco relevante para comprender cómo las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento y en el bienestar de los deportistas (Palicio-Mayoral et al., 2022; Weinberg y Gould, 2023). Diversos estudios han demostrado que los estados emocionales, la ansiedad y la resiliencia impactan en el rendimiento deportivo (Cerin et al., 2000; Ortega y Ortín, 2021; Sameško et al., 2018). No obstante, los estudios cualitativos que den voz a los propios nadadores máster para explorar cómo construyen y aplican estas competencias en el contexto de aguas abiertas son aún escasos.

La literatura señala la necesidad de examinar el uso de técnicas como la visualización y el autodiálogo (Pramanik et al., 2023), la influencia de los factores externos como el entrenador, la familia o el equipo (Parakhonko y Khimich, 2024), y las demandas psicológicas específicas de nadar en ambientes acuáticos extremos (Bonk y Tamminen, 2021). Otros trabajos han evidenciado la influencia de las emociones en la toma de decisiones (Sameško et al., 2018), los cambios

emocionales a lo largo de la competencia (Vacher et al., 2017) y la necesidad de estrategias para modificar pensamientos disfuncionales (Saint-Martin et al., 2020). Sin embargo, queda un vacío en la comprensión integral de cómo los nadadores máster experimentan, gestionan y aplican estas competencias en condiciones reales de competición.

El presente estudio tiene como propósito explorar las competencias mentales y emocionales que los nadadores máster consideran fundamentales para afrontar las demandas competitivas en aguas abiertas, así como las estrategias que utilizan para optimizar su rendimiento. Asimismo, se busca generar evidencia aplicada que contribuya al diseño de intervenciones psicológicas adaptadas a las características de este colectivo. El objetivo general es analizar las percepciones, experiencias y recursos de preparación mental empleados por nadadores máster en competiciones de aguas abiertas. De manera específica, se pretende: (1) identificar las competencias psicológicas que consideran esenciales para su desempeño; (2) examinar su papel en la gestión de la ansiedad competitiva y otras exigencias emocionales; y (3) explorar las estrategias de preparación mental utilizadas y su percepción de eficacia en el rendimiento deportivo.

Dado el enfoque cualitativo del estudio y el uso de la Teoría Fundamentada, las siguientes hipótesis se plantean como supuestos de trabajo de carácter exploratorio, no como proposiciones destinadas a ser contrastadas estadísticamente:

1. Los nadadores máster otorgan un papel central a la motivación intrínseca —especialmente el disfrute, el bienestar y la superación personal— como principal motor de su participación en competiciones de aguas abiertas.
2. Aunque la mayoría de los nadadores máster no dispone de una preparación formal en competencias mentales y emocionales, desarrollan estrategias prácticas —como el autodiálogo, la visualización y la planificación— para afrontar las demandas competitivas.
3. Los relatos recogidos en entrevistas y diarios reflexivos evidenciarán un recorrido emocional dinámico —antes, durante y después de la competencia— que influye tanto en el rendimiento como en la gestión de los recursos personales.

Método

Este estudio se enmarca en un enfoque cualitativo con base en la teoría fundamentada, la cual permite comprender fenómenos en profundidad dentro de su contexto natural, desde la voz de los participantes y sin partir de supuestos teóricos predefinidos (Strauss y Corbin, 2016).

Participantes

La selección de los participantes se realizó mediante muestreo intencional. Participaron 15 nadadores máster (7 hombres y 8 mujeres) con edades comprendidas entre 27 y 70 años ($M = 45.1$), provenientes de México ($n = 8$), Perú ($n = 6$) y España ($n = 1$). Todos contaban con experiencia previa en competiciones de aguas abiertas por lo menos de dos años y habían participado al menos en una competencia oficial durante el año previo al estudio.

En cuanto a su rutina de entrenamiento, los participantes entrenaban entre tres y seis días por semana, con sesiones en piscina que variaban de una a dos horas de duración. Nueve de ellos complementaban su preparación con entrenamientos en aguas abiertas, al menos una vez por semana. La mayoría estaba afiliada a clubes de natación, públicos o privados, en los que compartían espacio con nadadores de diversas edades y niveles, bajo la supervisión de entrenadores especializados.

El investigador —psicólogo y nadador máster con 18 años de experiencia en competencias de aguas abiertas— llevó a cabo las entrevistas.

Instrumentos

Se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica principal de recolección de datos. Este tipo de entrevista resulta fundamental en investigación cualitativa, ya que permite al investigador explorar en profundidad las experiencias y significados construidos por los participantes (Kallio et al., 2016). Las preguntas se diseñaron para indagar sobre competencias mentales, manejo de la ansiedad y estrategias utilizadas antes, durante y después de las competencias (p. ej., ¿Qué estrategias mentales utilizas para prepararte antes de una competencia y cómo percibes su efectividad?).

Ocho entrevistas se realizaron en forma virtual mediante aplicaciones de mensajería (WhatsApp y Messenger) y siete de manera presencial. Todas fueron grabadas en audio con el consentimiento de los participantes y posteriormente se transcribieron para su análisis.

De manera complementaria, se utilizó un diario reflexivo (Samełko et al., 2018; Vacher et al., 2017) como técnica de acceso a la dimensión emocional y cognitiva del proceso competitivo. Este procedimiento permitió profundizar en la vivencia subjetiva de los participantes a lo largo de los momentos diferenciados: antes, durante y después de la competencia. La estructura del diario incluyó preguntas guía tales como: ¿cómo te sentiste emocionalmente antes de la competencia y qué estrategias utilizaste para manejar

esas emociones? Este formato permitió captar la dinámica emocional del nadador máster en el transcurso del evento, lo que enriquece la comprensión del trayecto emocional vivido. Los participantes completaron el diario digitalmente, tomando como referencia su competencia más reciente, y lo devolvieron por medios electrónicos.

Procedimiento

La recolección de datos se inició con la identificación de posibles participantes a partir de registros de competencias de aguas abiertas en México. Posteriormente, algunos nadadores adicionales fueron contactados a través de recomendaciones hechas por los primeros entrevistados. A todos se les hizo llegar una invitación que explicaba los objetivos del estudio y se solicitó su participación voluntaria y sin remuneración. Las entrevistas, con una duración promedio de 25 minutos, se llevaron a cabo en horarios y espacios acordados con cada nadador, garantizando privacidad y comodidad.

Para garantizar condiciones óptimas durante la producción de los datos, las entrevistas presenciales se llevaron a cabo de forma individual en salas adecuadamente acondicionadas, con iluminación suficiente, temperatura confortable y ausencia de ruidos o interrupciones. En el caso de las entrevistas realizadas por videollamada, se acordaron previamente el horario y las condiciones del entorno, asegurando un espacio silencioso, sin presencia de terceros y libre de distracciones externas por parte de los participantes.

Una vez finalizada la entrevista, se invitó a los participantes a completar un diario reflexivo, que les fue enviado en formato digital con instrucciones claras. Este diario complementó la información recogida, permitiendo explorar con mayor profundidad las emociones, estrategias y aprendizajes a lo largo de las distintas etapas de una competencia.

Se aseguró el anonimato de los participantes y el uso confidencial de la información recabada. Todos firmaron un consentimiento informado antes de participar y autorizaron la grabación de las entrevistas en audio. Este estudio se llevó a cabo conforme a los principios éticos y deontológicos establecidos en la Declaración de Helsinki, promovida por la Asociación Médica Mundial, la cual subraya la protección de los derechos, la privacidad y el bienestar de las personas involucradas en investigaciones científicas (Asociación Médica Mundial, 2008).

Análisis de Datos

Se utilizó el método de codificación de datos de la teoría fundamentada, el cual permitió identificar las categorías subyacentes del fenómeno estudiado. Los datos son recogidos desde las perspectivas y las voces de las personas estudiadas, son analizados sistemáticamente durante el proceso de investigación y de ellos emerge la teoría (Strauss y Corbin, 2016).

El análisis de la información se realizó siguiendo las pautas de Strauss y Corbin (2016), partiendo de la premisa de que la recopilación y el análisis no son fases separadas sino procesos interrelacionados que se influyen mutuamente de manera continua. El análisis incluyó tres niveles de codificación: abierta, destinada a identificar los conceptos iniciales que emergieron de las entrevistas y los diarios reflexivos; axial, que se enfocó en conectar categorías y subcategorías mediante la identificación de propiedades y dimensiones; y selectiva, para integrar los hallazgos en torno a las categorías centrales, aportando coherencia al modelo que surgió. En este proceso, se elaboraron memos analíticos y diagramas (redes semánticas), que sirvieron como herramientas para reflexionar sobre las decisiones de codificación, registrar las relaciones emergentes y asegurar la trazabilidad conceptual.

La construcción de categorías comprendió el cálculo de su enraizamiento, entendido como la frecuencia con la que aparece cada código en las narraciones de los participantes, lo que ayudó a detectar los núcleos más representativos y recurrentes. Sin embargo, al ser un único investigador quien llevó a cabo la codificación, se reconoce como limitación el posible sesgo en la interpretación. Para mitigar este riesgo, se aplicaron estrategias de triangulación interna, como la revisión constante del material, la comparación constante entre casos y el contraste de categorías con estudios previos, lo cual fortaleció la consistencia y credibilidad de los resultados.

El análisis de datos se realizó con el software ATLAS.ti versión 25, una herramienta especializada para investigación cualitativa que facilita la organización, codificación y análisis de información textual, gráfica o audiovisual. Este programa permite gestionar las categorías emergentes, establecer relaciones entre códigos y generar representaciones visuales que apoyan la construcción teórica a partir de los datos recopilados (ATLAS.ti. GmbH, 2025). Este proceso permitió identificar categorías y patrones significativos sobre las competencias mentales y emocionales en los nadadores máster, las cuales emergieron inductivamente desde sus experiencias y discursos de los participantes.

Resultados

La presentación de resultados se organiza en torno a seis categorías principales emergidas del proceso de codificación: (1) gestión de los estados emocionales, (2) estrategias y técnicas de preparación mental, (3) motivación y metas, (4) recursos personales, (5) formación y apoyo, y (6) experiencia de vida y contexto. Estas categorías permiten describir, desde las voces de los participantes, las percepciones, emociones, recursos, estrategias y trayectorias que configuran su preparación mental y emocional como nadadores máster en aguas abiertas.

El análisis se basó en entrevistas semiestructuradas y diarios reflexivos, codificados con el apoyo del software Atlas.ti 25. A partir del análisis abierto, axial y selectivo, se integraron 48 códigos en las seis categorías mencionadas. Cada resultado se acompaña de citas representativas que ilustran el sentido que los nadadores atribuyen a sus experiencias, emociones y estrategias.

A continuación, se describen los hallazgos por categoría, destacando los elementos que responden a los objetivos de investigación y mostrando cómo los nadadores construyen, aplican y resignifican sus competencias mentales y emocionales en este contexto particular.

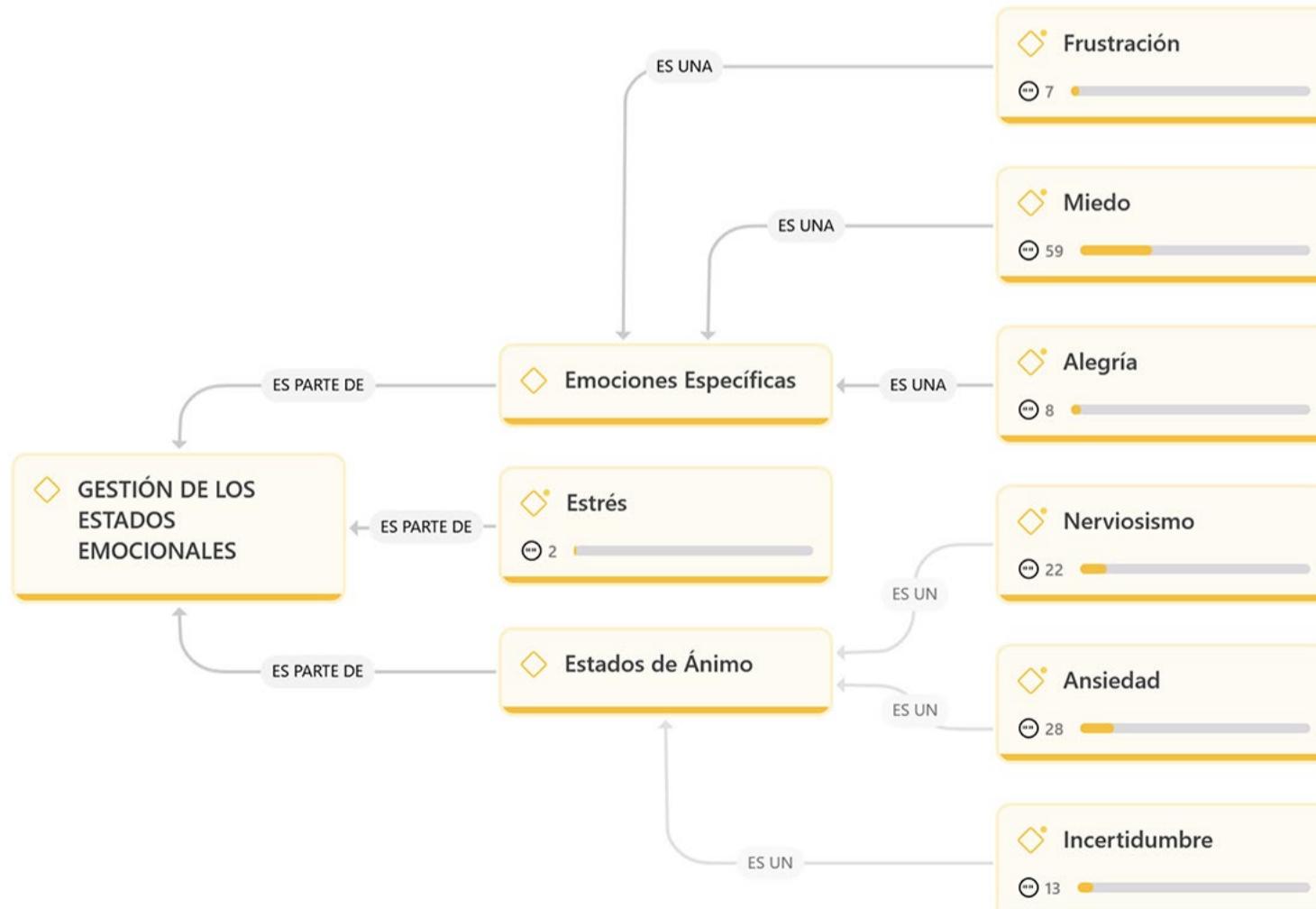
Gestión de los Estados Emocionales

Esta categoría describe los estados emocionales experimentados por los nadadores máster en el contexto de las competencias de aguas abiertas y las estrategias utilizadas para gestionarlos. Los datos revelan una diversidad de emociones y estados de ánimo que aparecen principalmente en las etapas previa y durante la competencia. La categoría agrupa emociones específicas como el miedo, la frustración y la alegría, así como estados de ánimo como ansiedad, nerviosismo, incertidumbre y estrés. El total de menciones asociadas a esta categoría fue de 139 codificaciones, siendo el miedo la emoción más reiterada, seguido de ansiedad y nerviosismo. En la Figura 1 se muestra la red semántica correspondiente.

Miedo

El miedo es la emoción más reportada y se manifiesta de distintas formas: temor a no terminar la prueba, a perderse, a condiciones climáticas adversas o a lo desconocido del entorno marino. Este miedo no siempre es paralizante; en algunos casos se transforma en un recurso adaptativo. Como expresó una nadadora: “Al principio me daba miedo meterme,

Figura 1. Red Semántica: Gestión de los Estados Emocionales



pensar que no iba a llegar, pero luego recordaba todo lo que entrené y eso me ayudaba a no rendirme." (NM-07).

Otros participantes mencionaron que el miedo disminuye con la experiencia, la preparación técnica y el conocimiento del entorno. Por ejemplo, un nadador que ha participado en varias competencias relató: "Ahora, con más experiencia, sé qué esperar. Ya no me asusto como antes si hay olas o corrientes." (NM-03).

Ansiedad

La ansiedad aparece principalmente en los momentos previos a la competencia, manifestándose como tensión, inquietud o pensamientos anticipatorios negativos. Algunos participantes la describieron como una "sensación de mariposas en el estómago" o una "ansiedad por querer que empiece ya". Una entrevistada dijo: "No duermo bien la noche anterior, estoy pensando en qué puede salir mal o si voy a poder." (NM-10).

Sin embargo, varios nadadores coinciden en que canalizar esa ansiedad hacia la concentración o la activación corporal puede resultar útil.

Nerviosismo

El nerviosismo se distingue de la ansiedad por su relación más directa con el momento inmediato de la competencia (justo antes de entrar al agua). Algunos lo describen como parte natural de la experiencia, incluso deseable: "Si no siento nervios antes de salir, siento que algo falta. Me ayuda a estar alerta." (NM-14).

Otros lo identifican como una fuente de distracción que puede perjudicar el enfoque: "A veces me desconcentro tanto con los nervios que hasta se me olvida respirar bien." (NM-08).

Incertidumbre

La incertidumbre está vinculada con lo imprevisible del entorno acuático y la falta de control sobre factores externos, como el clima o la organización del evento. Una nadadora comentó: "Nunca sabes cómo estará el mar ese día. Y eso siempre me deja inquieta." (NM-05).

Algunos nadadores desarrollan estrategias para afrontar esta sensación, como visualizar la ruta o mentalizarse con diferentes escenarios posibles.

Frustración

La frustración se experimenta cuando no se alcanza una meta personal o cuando el desempeño no fue el esperado. Un participante relató: "Entrené mucho para esa prueba y no logré el tiempo que quería. Me enojé conmigo mismo." (NM-09).

La mayoría coincide en que este tipo de emociones, si se procesan adecuadamente, pueden volverse motor de mejora.

Alegria

Aunque menos mencionada que las emociones negativas, la alegría surge con fuerza al concluir la competencia o al reconocer logros personales. Una participante dijo: "Terminar la competencia, incluso si no llego en los primeros lugares, me llena de felicidad. Lo hago por mí." (NM-11).

Este estado positivo tiene un efecto regulador que ayuda a balancear la carga emocional de la competencia.

En conjunto, los resultados muestran que los nadadores máster experimentan un amplio rango de emociones, siendo el miedo y la ansiedad las más comunes. Sin embargo, estas emociones no son estáticas, ni siempre negativas: en muchos casos, son gestionadas activamente a través de la experiencia, la autoconfianza o el uso de estrategias mentales. La vivencia emocional en aguas abiertas es dinámica y forma parte integral del rendimiento y la preparación psicológica.

Estrategias y Técnicas de Preparación Mental

Los resultados presentados en esta categoría se refieren a las herramientas, métodos y estrategias que refieren utilizar los nadadores máster para el logro de un mejor desempeño en sus competencias de aguas abiertas. Esta información responde directamente a la pregunta de investigación: ¿qué competencias mentales y emocionales consideran los nadadores máster esenciales para rendir en competencias de aguas abiertas?

Los datos muestran una amplia gama de estrategias cognitivas, conductuales, de autorregulación y de origen empírico, que los nadadores emplean de manera deliberada o intuitiva para gestionar sus emociones, optimizar su rendimiento y adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno acuático. En total se obtuvieron 188 codificaciones dentro de esta categoría destacando las estrategias cognitivas como el autodiálogo positivo, la visualización, el autodiálogo negativo, así como una estrategia de autorregulación con alto nivel de

enraizamiento: la planificación. En la Figura 2 se muestra la red semántica correspondiente.

Planificación

Es una de las estrategias más utilizada y valorada por los participantes. Consiste en organizar anticipadamente tanto los entrenamientos como las acciones que se realizarán durante la competencia. La planificación permite reducir la incertidumbre, aumentar la confianza y adaptarse con facilidad a los cambios del entorno. Un nadador lo expresa así: "Me gusta tener claro qué voy a hacer antes, durante y después. Planeo la ruta, cuánto voy a hidratarme y qué ritmo llevar." (NM-03).

Autodiálogo Positivo

Se trata de frases o pensamientos intencionales que los nadadores se repiten para mantenerse motivados, concentrados y confiados. Esta estrategia se activa especialmente ante el cansancio, el miedo o momentos críticos del recorrido.

Una nadadora lo expresa de la siguiente manera: "Cuando ya voy en los últimos metros y siento que no puedo más, me digo: 'sí puedes, ya casi, no pares'. Eso me ayuda a seguir." (NM-07).

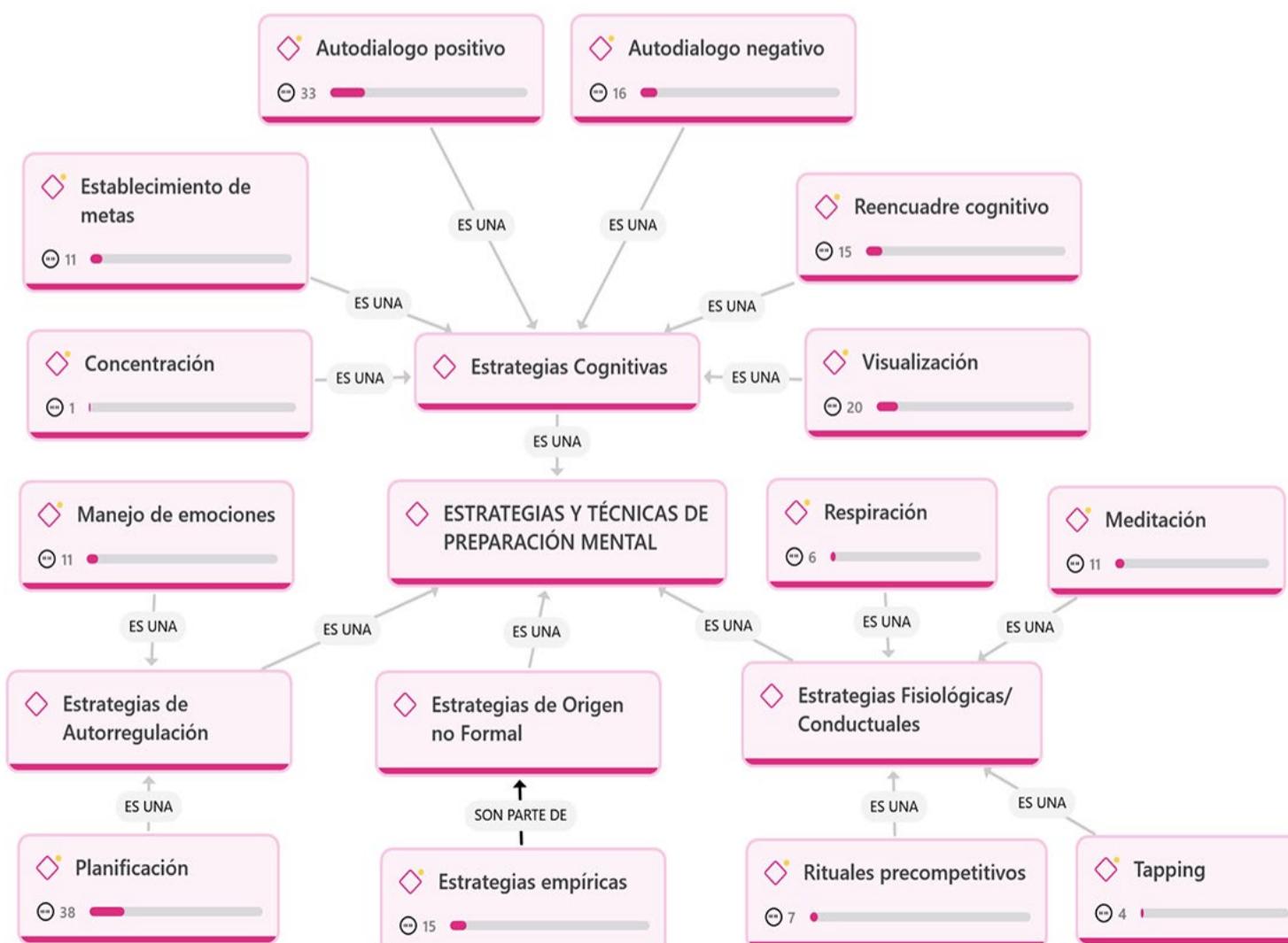
Visualización

Consiste en representar mentalmente aspectos clave de la competencia, como la ruta, los obstáculos o la llegada. Esta técnica ayuda a reducir la ansiedad, anticipar situaciones y reforzar la autoconfianza. Una entrevistada afirma: "La noche anterior cierro los ojos y me imagino nadando, siento la temperatura del agua, veo la meta. Eso me relaja y me enfoca." (NM-06).

Autodiálogo Negativo

Aunque es una estrategia menos deseada, muchos nadadores reportan momentos en los que pensamientos negativos surgen espontáneamente y afectan a su desempeño. Por ejemplo: "A veces en medio del mar me digo 'no vas a llegar', y eso me hace nadar más lento o dudar." (NM-08).

Figura 2. Red Semántica: Estrategias y Técnicas de Preparación Mental



Sin embargo, algunos participantes mencionan que han aprendido a reconocer estos pensamientos y reemplazarlos, lo que conecta con la siguiente subcategoría.

Reencuadre Cognitivo

Varios nadadores describen que, al identificar pensamientos negativos, aplican un cambio deliberado para reinterpretar la situación de forma más positiva o realista. Una participante relata: "Cuando siento miedo, en vez de decir 'qué hago aquí', pienso 'esto es parte del reto, ya lo viviste antes, sigue'." (NM-01).

Establecimiento de Metas

Esta estrategia implica definir con claridad los objetivos personales antes de la competencia, lo que permite mantener el enfoque y evitar frustraciones. Las metas suelen ser personales, realistas y orientadas al proceso. Una entrevistada comenta: "Me pongo metas alcanzables. Si me propongo

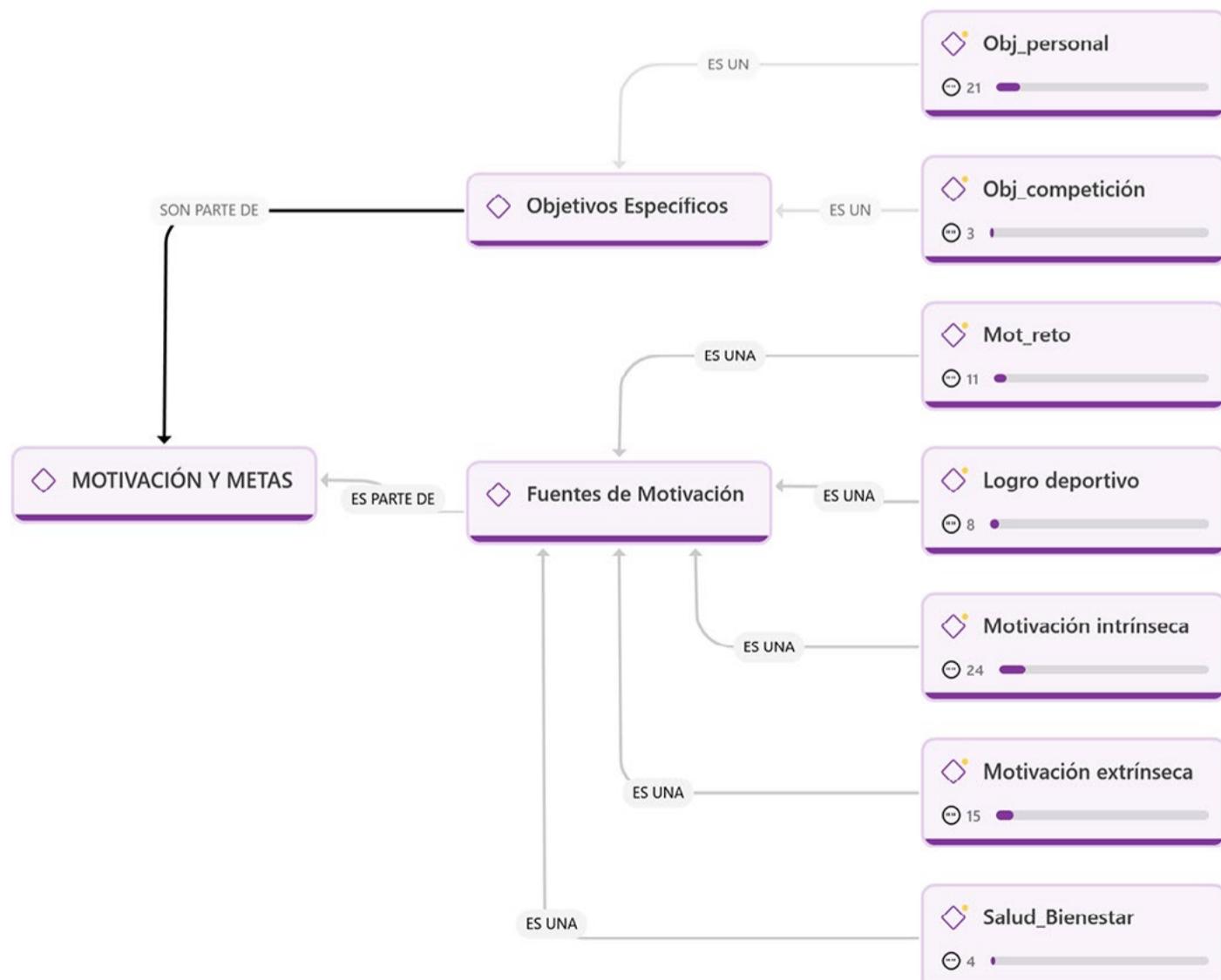
nadar 5 km y disfruto el proceso, me siento bien, aunque no llegue en los primeros lugares." (NM-05)

Los nadadores máster utilizan diversas estrategias de preparación mental que combinan lo aprendido formalmente con la experiencia personal. Estas técnicas no solo les permiten mejorar su rendimiento, sino también gestionar el impacto emocional de competir en un entorno incierto como las aguas abiertas. Las estrategias cognitivas, especialmente el autodiálogo y la visualización, junto con la planificación y el reencuadre, destacan como competencias clave para enfrentar los desafíos de este deporte.

Motivación y Metas

Este apartado agrupa los elementos relacionados con los motivos que impulsan a los nadadores máster a participar en competencias de aguas abiertas, así como los objetivos personales y deportivos que guían su práctica. La información obtenida muestra que, si bien existe una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos, predominan las motivaciones internas vinculadas al crecimiento personal, la

Figura 3. Red Semántica: Motivación y Metas



conexión emocional con el agua, la autorrealización y la búsqueda de bienestar. Los objetivos que los participantes se plantean también están mayoritariamente orientados a metas personales, más que a logros competitivos frente a otros (Figura 3).

Motivación Intrínseca

La motivación intrínseca es la fuente más frecuente mencionada por los participantes. Está relacionada con el placer de nadar en ambientes naturales, el disfrute del proceso de preparación, la conexión emocional con el ambiente y la experiencia de superación personal. Para muchos, la natación en aguas abiertas representa una forma de meditación activa, un espacio de libertad y un reto personal constante que fortalece su identidad y bienestar. Una participante lo expresa así: *"Lo que más disfruto es el mar, estar ahí me calma, me conecta conmigo. Competir es parte del viaje, pero no lo principal."* (NM-08).

Estas motivaciones personales, al no depender de resultados externos, se mantienen estables incluso cuando el rendimiento o las condiciones no son óptimas.

Objetivos Personales

Los objetivos que guían la práctica deportiva de los nadadores máster son mayoritariamente personales. Se refieren a metas como concluir una distancia específica, mejorar una marca personal, vencer un miedo o simplemente disfrutar el trayecto. Estas metas no siempre están ligadas a posiciones o medallas, sino al crecimiento individual. Un participante relata: *"Mi objetivo era terminar los 5 kilómetros sin parar, no ganar. Cuando lo logré, sentí que todo el esfuerzo valió la pena."* (NM-03).

Estos objetivos personales dan sentido al proceso de entrenamiento y ayudan a mantener la motivación a lo largo del tiempo.

Motivación Extrínseca

Aunque en menor proporción, también emergen motivaciones extrínsecas relacionadas con el reconocimiento, la validación social, las medallas o los tiempos. Algunos nadadores expresan satisfacción al ser felicitados por su rendimiento o al demostrar capacidad frente a otros. Una nadadora menciona: *"Es bonito cuando te aplauden o cuando tu familia se siente orgullosa. También eso cuenta."* (NM-01).

Estas motivaciones externas, aunque no son la principal fuente de impulso, contribuyen a mantener el compromiso y reforzar la autoconfianza.

Motivación por Reto

La motivación orientada al reto también tiene un lugar importante. Muchos participantes se plantean metas ambiciosas como completar distancias largas, nadar en condiciones adversas o superar límites físicos y mentales. Para estos nadadores, el mar representa una metáfora del desafío personal constante. Un nadador comparte: *"Cada vez quiero ir más lejos. Primero fueron 3 km, luego 5, y ahora quiero nadar 10. Es una forma de probarme."* (NM-12).

Este tipo de motivación se vincula con la perseverancia y con la percepción de la competencia como una experiencia de aprendizaje continuo.

Los nadadores máster encuentran en la natación en aguas abiertas una fuente profunda de motivación personal más allá de los resultados. Su participación está guiada principalmente por la búsqueda de superación individual, el disfrute del entorno natural y la conexión con el propio cuerpo y mente. Esta orientación hacia lo intrínseco favorece una práctica más sostenible, significativa y resiliente ante los desafíos del entorno competitivo y del mar.

Recursos Personales

Este subapartado recoge las capacidades, disposiciones y habilidades personales que los nadadores máster consideran clave para enfrentar eficazmente las exigencias físicas y mentales que implican las competencias en aguas abiertas. Estas competencias emergen no solo como rasgos personales, sino también como resultados de un proceso de desarrollo individual consciente, producto de la experiencia, el entrenamiento y el contacto continuo con contextos cambiantes y demandantes. Entre los recursos mencionados con mayor frecuencia destacan recursos de afrontamiento como la confianza, el entrenamiento, la preparación mental y la resiliencia; así como cualidades como el interés, la paciencia y la disciplina (Figura 4).

Confianza

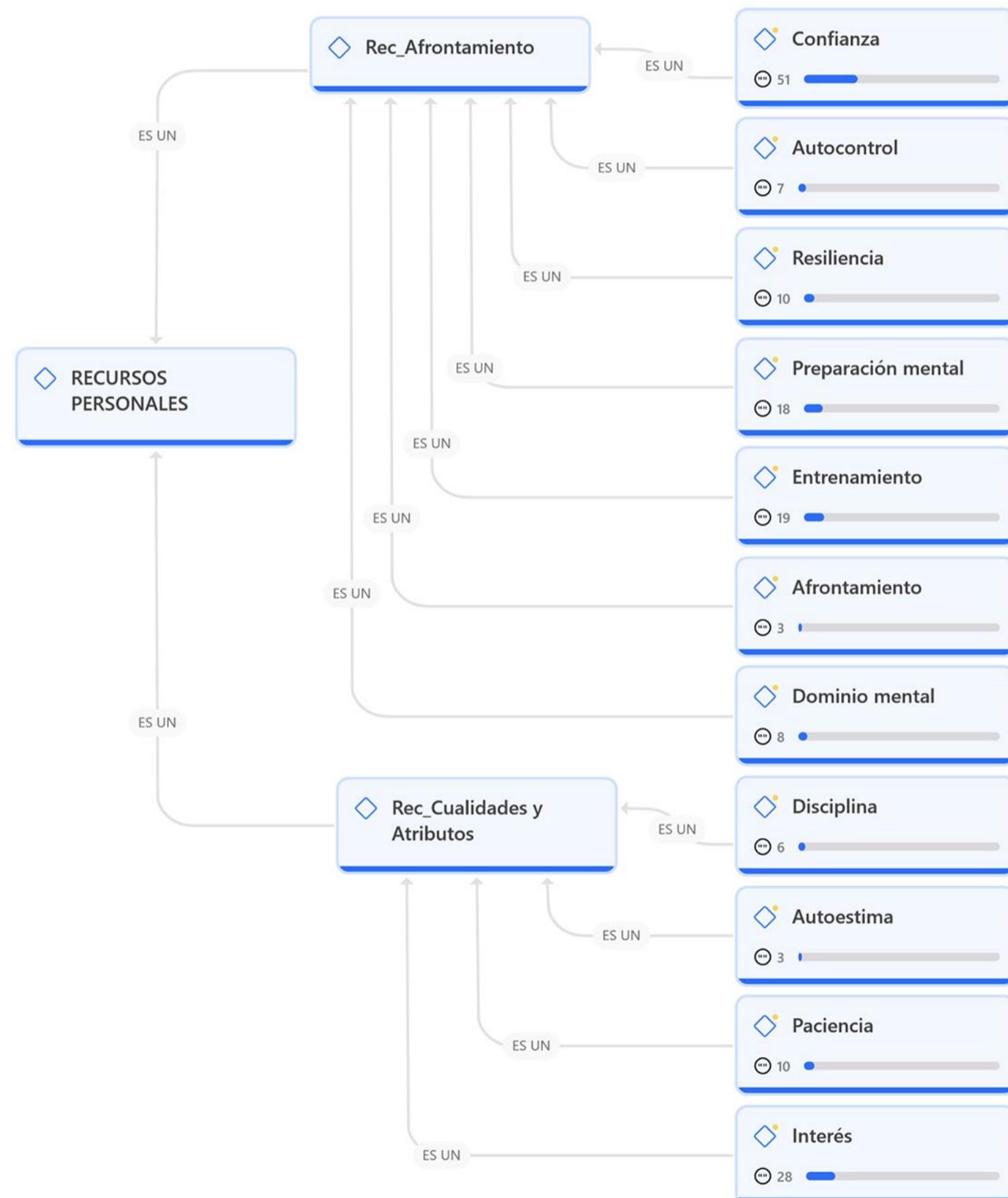
La confianza aparece como el recurso personal más mencionado. Los participantes coinciden en que la seguridad en sí mismos y en sus capacidades es fundamental

para enfrentar las condiciones inciertas del mar y gestionar situaciones difíciles durante la competencia. Esta confianza se construye a partir de la experiencia, el entrenamiento y la superación de retos anteriores. Una participante expresa: "Cuando sé que entrené bien y que ya he nadado esa distancia antes, eso me da confianza. Me hablo a mí misma y me digo que puedo hacerlo." (NM-04).

Entrenamiento

El entrenamiento aparece no solo como una preparación física, sino como un recurso de afrontamiento que fortalece la mente. La repetición, el cumplimiento del plan de trabajo y la familiarización con diversas condiciones contribuyen a una mayor sensación de control. Una nadadora comenta:

Figura 4. Red Semántica: Recursos Personales



"Entreno pensando en las condiciones más difíciles para que el día de la competencia nada me sorprenda." (NM-10).

Este tipo de entrenamiento mentalizado también permite a los nadadores anticipar emociones y prepararse para gestionarlas mejor.

Preparación Mental

La preparación mental es otro recurso identificado con frecuencia. Esta implica desarrollar estrategias cognitivas y emocionales antes de la competencia para lograr un estado mental óptimo. Los nadadores destacan la importancia de llegar "con la mente fuerte", lo cual implica autorregulación emocional, enfoque, confianza y control del diálogo interno. Un participante lo resume así: *"Me preparo mentalmente los días antes. Visualizo la carrera, me anticipo a lo que puedo sentir. Eso me tranquiliza."* (NM-06).

Esta preparación permite afrontar tanto los factores externos como los estados internos que pueden surgir antes y durante la prueba.

Resiliencia

La resiliencia fue mencionada como la capacidad de sobreponerse a eventos adversos, tanto dentro como fuera del contexto deportivo. En el caso de los nadadores máster, muchos han vivido situaciones personales o deportivas difíciles, y esa capacidad para mantenerse en el camino o retomar el entrenamiento los fortalece emocionalmente. Una nadadora narra: *"Después de una lesión pensé que no volvería a competir. Pero me recuperé y regresé al agua con más ganas que antes."* (NM-07)

Esta fortaleza emocional les permite adaptarse a condiciones difíciles y continuar avanzando pese a obstáculos.

Interés

Entre las cualidades personales, el interés destaca como un motor que impulsa la dedicación, el aprendizaje y la persistencia. El genuino gusto por nadar en aguas abiertas y el deseo de seguir mejorando aparecen como factores fundamentales. Una participante lo explica así: *"Si no me apasionara el mar, no seguiría haciéndolo. Hay que tener amor por esto, porque no siempre es fácil."* (NM-02)

Este interés va más allá de lo competitivo y se relaciona con el significado personal que la actividad tiene para ellos.

Paciencia

La paciencia es considerada una cualidad indispensable para tolerar procesos largos, progresos lentos y frustraciones. Muchos participantes destacan que aprender a nadar en el mar, mejorar el ritmo o controlar la ansiedad requiere tiempo y constancia. Un nadador relata: *"No fue de la noche a la mañana. Me tomó años nadar distancias largas sin parar. Aprendí a tenerme paciencia."* (NM-09).

Esta paciencia también se traslada a la gestión emocional y a la adaptación al entorno.

Disciplina

Finalmente, la disciplina es vista como la base que sostiene el entrenamiento, la preparación mental y el progreso. Implica constancia, compromiso y responsabilidad frente al propio proceso deportivo. Una participante lo describe así: *"No importa si llueve o si no tengo ganas, si me comprometí a entrenar, lo hago. Esa constancia me da resultados."* (NM-14).

La disciplina se percibe como una cualidad que marca la diferencia en la preparación para las competencias.

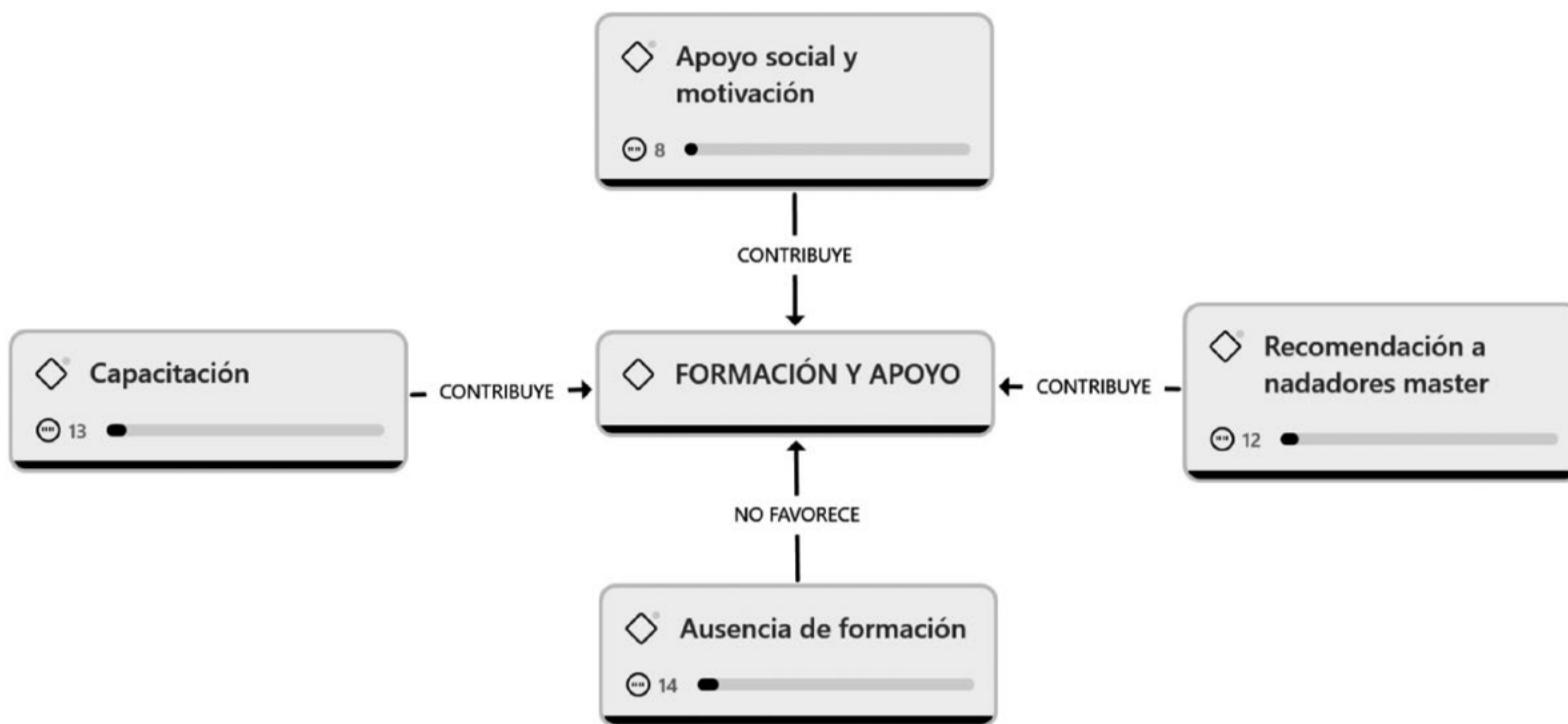
Estos recursos personales, tanto emocionales como conductuales, son percibidos por los nadadores máster como pilares que les permiten sostener su rendimiento y bienestar a lo largo del tiempo, y enfrentarse con mayor eficacia a los retos que impone la natación en aguas abiertas.

Formación y Apoyo

Esta categoría agrupa las percepciones de los nadadores máster respecto a los recursos externos que consideran relevantes para potenciar su desarrollo psicológico y emocional en el ámbito de las competencias de aguas abiertas. Los códigos identificados muestran tanto la importancia que otorgan a la capacitación y el acompañamiento como las consecuencias negativas derivadas de su ausencia. Esta dimensión también recoge sugerencias valiosas derivadas de la experiencia acumulada por los participantes (**Figura 5**).

Ausencia de Formación

Un número significativo de participantes manifestó no haber recibido formación específica en competencias mentales y emocionales, señalando que han aprendido mediante prueba y error o por experiencias compartidas con otros nadadores. Esta carencia fue reconocida como una limitación

Figura 5. Red Semántica: Recursos Personales

para el desarrollo integral, sobre todo en etapas iniciales del entrenamiento. Como expresó uno de los entrevistados: “*Nadie te enseña cómo gestionar el miedo o la ansiedad en el mar; eso lo aprendes solo, a veces de forma muy dura*”.

Capacitación

Frente a la ausencia mencionada, emergen valoraciones positivas hacia los espacios de formación y capacitación formal o informal que abordan aspectos psicológicos. Algunos nadadores destacaron entrenamientos recibidos de parte de entrenadores especializados o talleres en los que se abordaron técnicas de manejo emocional. Uno de ellos refirió: “*Lo que aprendí en un curso de respiración y mindfulness lo aplico siempre antes de una competencia; me centra, me calma*”.

Recomendaciones a Nadadores Máster

Vinculado con la experiencia acumulada, varios participantes ofrecieron recomendaciones directas a otros nadadores, sobre todo a quienes se inician en esta disciplina. Estas sugerencias incluyen la importancia de la preparación mental, el trabajo emocional y la búsqueda de apoyo profesional o de grupos de entrenamiento. Un nadador resumió: “*Yo le diría a cualquier máster que no descuide su mente, porque en el mar todo puede cambiar en segundos*”.

Apoyo Social y Motivación

Finalmente, se identificó el papel del entorno cercano – familia, amigos, entrenadores y compañeros de equipo – como fuente de motivación y soporte emocional. Este apoyo contribuye no solo al bienestar psicológico, sino también a la constancia en los entrenamientos y al afrontamiento de los retos. Una participante comentó: “*Saber que mi hija me espera en la meta me da una fuerza que no sé explicar*”.

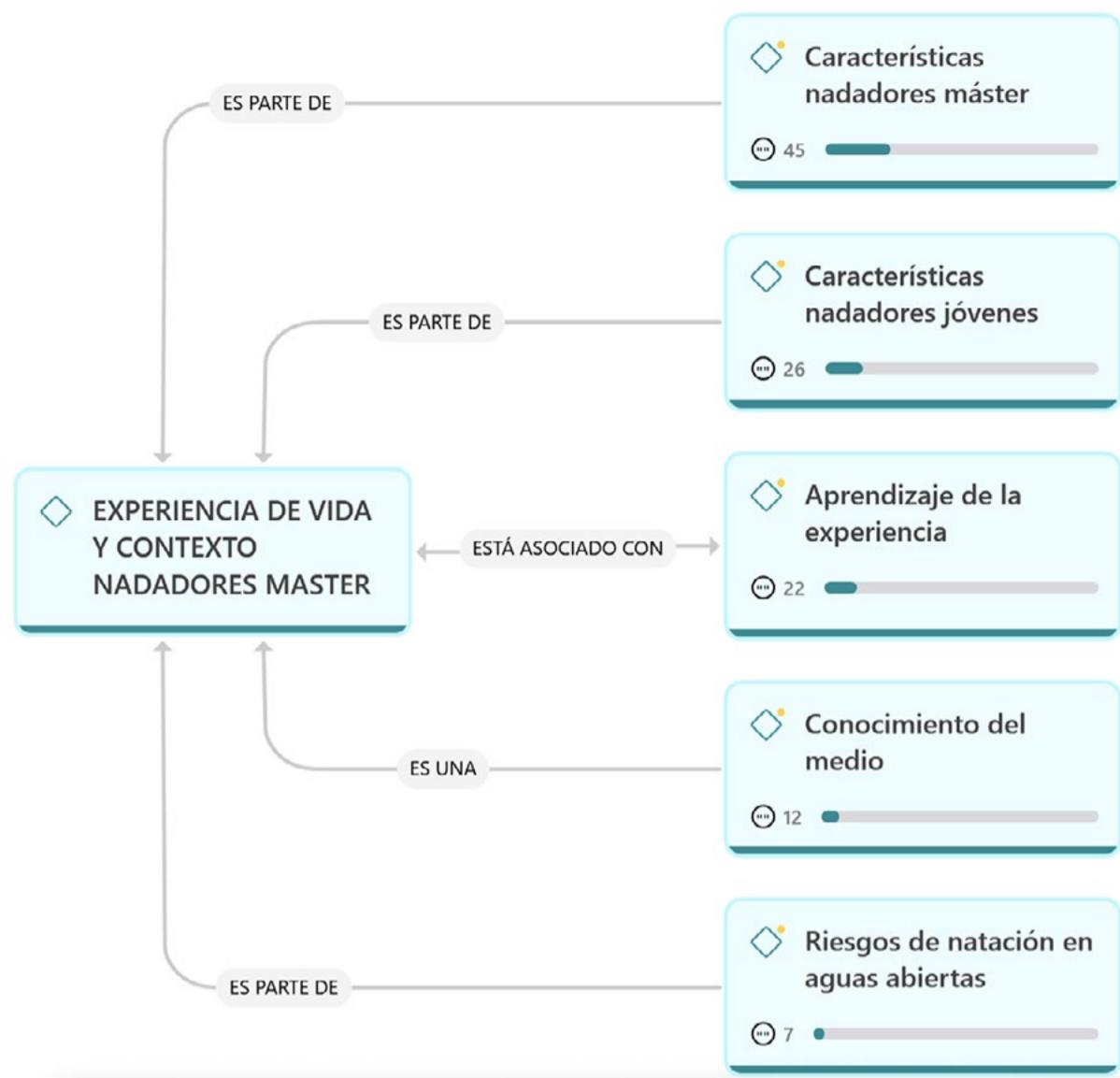
Experiencia de Vida y Contexto

Este apartado recoge aspectos relevantes sobre las condiciones personales, sociales y deportivas que configuran la identidad y vivencias de los nadadores máster. La categoría da cuenta de una serie de características que distinguen a este grupo respecto a otros nadadores, así como aprendizajes adquiridos por la experiencia y la relación que establecen con el medio en el que compiten (Figura 6).

Características de los Nadadores Máster

Los participantes resaltan que la natación de aguas abiertas en la categoría máster está marcada por un perfil particular. En general, se trata de personas adultas que compatibilizan la práctica deportiva con actividades laborales, familiares o profesionales, lo cual requiere una alta capacidad de organización. También manifiestan una motivación más vinculada

Figura 6. Red Semántica: Experiencia de Vida y Contexto de los Nadadores Máster



al bienestar y superación personal que al logro competitivo. Como señaló un entrevistado: “*A esta edad ya no busco medallas, busco disfrutar, estar bien y seguir activo*”. Además, varios enfatizan la importancia del equilibrio emocional y la madurez como recursos que fortalecen su desempeño.

Características de los Nadadores Jóvenes

En contraste, algunos participantes establecieron comparaciones con los nadadores jóvenes, señalando que estos tienden a enfocarse más en el resultado competitivo y a veces no cuentan con las herramientas emocionales necesarias para enfrentar los retos del entorno natural. Un nadador expresó: “*A los 20 estás a tope de energía, pero no siempre sabes qué hacer con ella cuando todo cambia en el mar*”.

Aprendizaje de la Experiencia

El aprendizaje acumulado con el tiempo se menciona como un recurso clave. La experiencia permite a los

nadadores máster desarrollar un mayor conocimiento de sus propios límites, generar estrategias personales más efectivas y anticipar reacciones físicas y emocionales durante la competencia. Este aprendizaje se construye tanto desde los aciertos como desde errores del pasado. Como resumió una participante: “*Con cada competencia aprendes algo nuevo, incluso de lo que te sale mal*”.

Conocimiento del Medio

El entorno natural, cambiante e impredecible de las aguas abiertas es un factor que los nadadores aprenden a conocer y respetar. Este conocimiento incluye la observación de mareas, corrientes, clima, fauna marina y otras condiciones del entorno que influyen directamente en su preparación y decisiones durante la competencia. Una entrevistada comentó: “*Yo antes de competir, siempre estudio el lugar: cómo entra el viento, dónde están las boyas, qué dicen los pescadores locales*”.

Los datos recolectados a través de los diarios reflexivos mostraron una trayectoria emocional bien definida en tres

etapas: antes, durante y después de la competición. Este recorrido emocional, aunque no se mencionó de manera específica por los participantes, se hizo evidente en sus relatos. En la etapa inicial predominan la ansiedad, el nerviosismo, la expectativa y, en ciertas ocasiones, el temor. Durante la competencia, los nadadores describen una evolución gradual hacia estados de concentración, esfuerzo, duda o placer, dependiendo de las circunstancias del entorno y su propio rendimiento. Finalmente, tras la finalización de la prueba, surgen emociones como satisfacción, alivio o frustración, según el resultado logrado y la percepción del desempeño. Un nadador lo describe así: *"Antes de entrar al agua estaba muy tenso, me dolía el estómago de los nervios. Ya nadando, poco a poco me fui calmado y logré enfocarme. Cuando llegué a la meta, me sentí muy satisfecho, fue un logro personal importante."*

Los hallazgos de este estudio muestran que los nadadores máster de aguas abiertas movilizan un conjunto diverso de competencias mentales y emocionales que integran estrategias cognitivas como el autodiálogo y la visualización, habilidades de autorregulación como la planificación, y recursos personales como la confianza y el interés. Su motivación está anclada principalmente en objetivos personales y en fuentes intrínsecas como el desafío y la superación, más que en la competencia externa. Además, la experiencia vital, el conocimiento del medio natural y la madurez emocional se revelan como factores distintivos de esta población, junto con una limitada formación formal en preparación mental, generalmente suplida por aprendizajes empíricos o apoyo social informal. Estos hallazgos permiten comprender con mayor profundidad las necesidades, fortalezas y desafíos específicos de los nadadores máster, y sientan las bases para discutir cómo estos elementos se vinculan con los marcos teóricos revisados, así como con implicaciones prácticas para el entrenamiento psicológico en este contexto deportivo.

Discusión

El presente estudio explora las competencias mentales y emocionales que los nadadores máster de aguas abiertas consideran fundamentales para su desempeño, a partir de un enfoque cualitativo con base en teoría fundamentada. Los resultados permiten poner en diálogo los supuestos de trabajo planteados inicialmente con las evidencias obtenidas y la literatura revisada.

En primer lugar, se partió del supuesto de que la motivación de los nadadores máster estaría marcada principalmente por su carácter intrínseco, relacionado con el bienestar, el

disfrute y la superación personal. Los hallazgos confirman esta expectativa, ya que los participantes destacaron reiteradamente estas dimensiones como factores clave en su práctica. Este resultado coincide con los planteamientos de Simón-Piqueras et al. (2023), en donde se evidenció que en los nadadores máster españoles la motivación predominante es intrínseca o de regulación autodeterminada y la motivación extrínseca es menos relevante. Lo anterior también se confirma por Pramanik et al. (2023) respecto a la relevancia de la motivación intrínseca en deportes de resistencia.

En segundo lugar, los resultados confirman el supuesto de que, aunque los nadadores máster no suelen contar con preparación psicológica formal, emplean estrategias emocionales y cognitivas como el autodiálogo positivo, la visualización y la planificación, reconocidas por su eficacia en la regulación emocional y la autoconfianza (Lin et al., 2021; Samełko et al., 2018). Estas competencias, más asociadas a la experiencia acumulada que a entrenamientos especializados (Makepeace y Young, 2021), se enmarcan en la teoría del afrontamiento (Lazarus et al., 1980), según la cual los atletas ajustan sus recursos psicológicos frente a las demandas competitivas. Estudios recientes con deportistas de resistencia confirman perfiles adaptativos que conciben los estresores como retos y favorecen el bienestar (Rose et al., 2023). En esta línea, los nadadores máster priorizan habilidades técnicas y planificación para compensar limitaciones físicas, lo que coincide con lo señalado por Flores-Moreno et al. (2017) y configura un repertorio psicológico proactivo orientado al rendimiento sostenido en aguas abiertas.

Finalmente, un hallazgo emergente que amplía los supuestos iniciales fue la identificación de trayectorias emocionales dinámicas a lo largo de la competencia, es decir, la variación de emociones antes, durante y después del evento. Este resultado aporta una perspectiva novedosa al perfil psicológico de los nadadores máster y coincide con lo señalado por Vacher et al. (2017), quienes encontraron fluctuaciones emocionales en nadadores de élite en distintas fases competitivas. Además, es importante considerar que, en los eventos deportivos de larga duración, como las pruebas de resistencia de natación en aguas abiertas, las emociones del atleta pueden cambiar en la medida en que se desarrolla el evento (Samełko et al., 2018). En este sentido, la utilización de los diarios reflexivos en esta investigación resultó especialmente útil para captar esta evolución emocional, lo que sugiere la necesidad de futuros estudios que profundicen en la dimensión temporal de las emociones en deportes de resistencia.

A partir de lo anterior, se puede caracterizar al nadador máster como un atleta adulto de mediana edad o mayor, habitualmente con edades comprendidas entre los 38 y 62

años, como indican estudios previos (Makepeace y Young, 2021), que en el contexto de la natación en aguas abiertas participan en eventos de ultra resistencia como nadadores no profesionales (Baldassarre et al., 2017). Una de sus características principales radica en cómo se entrelazan su experiencia vital, conocimiento del medio y madurez emocional en su práctica deportiva.

Los resultados de esta investigación están alineados con lo que Cerin et al. (2000) describen como un patrón emocional en constante cambio en el ámbito deportivo. Las emociones son procesos que se modifican a medida que avanza la experiencia de la competencia. Las emociones no solo se experimentan, sino que se transforman y adquieren nuevos significados a lo largo de la actividad (Guedeaat y Reyes-Bossio, 2021). En este estudio la implementación de diarios reflexivos facilitó la observación de esta evolución emocional en los nadadores máster. Este recorrido emocional destaca la necesidad de crear intervenciones psicológicas que apoyen al atleta a lo largo de su proceso competitivo total.

En síntesis, este estudio cualitativo contribuye a una comprensión más profunda de las competencias mentales y emocionales que los nadadores máster de aguas abiertas consideran esenciales para afrontar las exigencias de su práctica. Se identificaron estrategias cognitivas y de autorregulación, recursos personales y motivaciones intrínsecas como ejes clave de su preparación, los cuales se articulan con sus experiencias de vida y el contexto particular del deporte.

Este estudio presenta limitaciones que deben señalarse. La muestra fue reducida y diversa en procedencia y edad, por lo que no permite generalizar los hallazgos, propios de la investigación cualitativa. Asimismo, el análisis de los datos fue realizado por un solo investigador, lo que, pese al uso de procedimientos de rigor como memos, la comparación constante y la triangulación interna, puede introducir sesgos en la codificación. La escasez de literatura específica sobre nadadores máster de aguas abiertas dificultó contrastar con mayor amplitud algunos resultados. Sería pertinente en futuras investigaciones ampliar las muestras, comparar a los nadadores máster con deportistas jóvenes o de élite. Asimismo, se recomienda profundizar en el trayecto emocional durante las competiciones, incorporando metodologías mixtas que integren indicadores cualitativos y cuantitativos.

Aplicaciones Prácticas

Los hallazgos de esta investigación ofrecen aportes relevantes para la intervención psicodeportiva con nadadores máster de aguas abiertas. Para los psicólogos deportivos, el

estudio subraya la necesidad de diseñar programas de preparación mental que estén adaptados a las características específicas de esta población, considerando su autonomía, motivación intrínseca y experiencia vital. Estos programas deben priorizar el desarrollo de habilidades como la planificación, el autodiálogo positivo, la visualización y la gestión emocional antes, durante y después de la competencia.

En el caso de los entrenadores, se resalta su papel como agentes promotores del bienestar integral. Además de trabajar los aspectos técnicos, pueden incorporar estrategias sencillas de afrontamiento y autorregulación emocional durante las sesiones, reforzando la confianza y la concentración de los atletas. La formación básica en Psicología del Deporte o la colaboración con especialistas permitirá ampliar su capacidad de acompañamiento.

Para los propios deportistas máster, los resultados muestran que el uso autónomo de recursos como diarios reflexivos, cápsulas psicoeducativas o técnicas de visualización puede potenciar su autoconocimiento y fortalecer su preparación emocional de manera accesible, flexible y ajustada a su estilo de vida.

Finalmente, las instituciones deportivas, clubes y organizadores de eventos pueden aprovechar estos hallazgos para integrar componentes de acompañamiento psicológico en sus programas y competiciones. Esto contribuiría no sólo al rendimiento, sino también a una práctica deportiva más inclusiva, sostenible y orientada al bienestar de los atletas adultos.

Referencias

- Asociación Médica Mundial. (2008). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 24(2), 209–212.
- ATLAS.ti. GmbH, S. S. D. (2025). ATLAS.ti (No. 2025). <https://atlasti.com>
- Baldassarre, R., Bonifazi, M., Zamparo, P. y Piacentini, M. F. (2017). Characteristics and challenges of open-water swimming performance: A review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(10), 1275–1284. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2017-0230>
- Bonk, D. y Tamminen, K. A. (2021). Athletes' perspectives of preparation strategies in open-skill sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(4), 825-845. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1875517>
- Cajina-Guedeaat, M. y Reyes-Bossio, M. (2021). Experiencia emocional subjetiva en deportistas extremos: estudio cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.6018/cpd.418141>
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. y Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical

- review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605–626. <https://doi.org/10.1080/02640410050082314>
- Córdova-Castillo, R., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V. y Reyes-Bossio, M. (2023). Relación entre la ansiedad competitiva y la resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento durante la COVID-19. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a12>
- Elliott, D. y Christie, M. A. (2025). The perceived benefits of and barriers to open-water swimming: A mixed-methods examination. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 14(4). <https://doi.org/10.25035/ijare.14.04.01>
- Flores-Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Ciria Margarita Salazar, C., Manzo Lozano, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Piñeda, L. T. y Medina Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 198–208. <https://www.redalyc.org/articulo oa?id=235152045027>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M. y Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. y Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive–phenomenological analysis. *Theories of Emotion*, 1, 189–217. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-558701-3.50014-4>
- Lin, H. H., Lin, T. Y., Ling, Y. y Lo, C. C. (2021). Influence of imagery training on adjusting the pressure of fin swimmers, improving sports performance and stabilizing psychological quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Artículo 11767. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211767>
- Makepeace, T. y Young, B. W. (2021). Sport psychology and masters athletes: Implications for coaches. *Coaching Masters Athletes: Advancing Research and Practice in Adult Sport*, March, 78–92. In B. Callary, B.W. Young, & S. Rathwell (Eds.), *Coaching Masters athletes: Advancing research and practice in adult sport* (pp. 78–92). Taylor and Francis.
- Markey, K., Galan-Lopez, N., Esh, C., Carter, S., Chrismas, B., Mountjoy, M., Constantini, N. y Taylor, L. (2025). Thermoregulatory responses in open water and pool swimming: Presentation of hypothermia and hyperthermia within and outside of world aquatics water temperature thresholds. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.07.004>
- Ortega, A. M. S. y Ortín, F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
- Palicio-Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D. y León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Parakhonko, V. y Khimich, I. (2024). *Factors affecting the psychological training of young swimmers*. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).40)
- Pramanik, P., Chatterjee, S. y Professor, A. (2023). Role of mental training in sports performance: A critical appraisal. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 12(April).
- Rose, S., Burton, D., Kercher, V., Grindley, E. y Richardson, C. (2023). Enduring stress: A quantitative analysis on coping profiles and sport well-being in amateur endurance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, Artículo 102365. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102365>
- Saint-Martin, S. V., Turner, M. J. y Ruiz, M. C. (2020). Mental preparation of olympic and paralympic swimmers: Performance-related cognitions and emotions, and the techniques used to manage them. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3569–3578. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06481>
- Samełko, A., Guszkowska, M. y Gala-Kwiatkowska, A. (2018). Affective states influence sport performance in swimming. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 25(4), 21–26. <https://doi.org/10.2478/pjst-2018-0023>
- Simón-Piqueras, J. Á., Gil-Madrona, P., Zamorano-García, D., Torre-Maroto, M. D. La, y Fernández-Bustos, J. G. (2023). Self-determined regulation, achievement goals and sport commitment in Spanish masters swimmers. *Behavioral Sciences*, 13(10), Artículo 828. <https://doi.org/10.3390/bs13100828>
- Strauss, A. y Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Vacher, P., Nicolas, M., Martinent, G. y Mourot, L. (2017). Changes of swimmers' emotional states during the preparation of national championship: Do recovery-stress states matter? *Frontiers in Psychology*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01043>
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.