Manual profesional de la app

Mente de Juego

Método profesional para psicólogos, cuerpos técnicos y clubes de fútbol de competición.

Autores del método

Sergio Pérez Serer · Thalía Pérez Vieco

Versión de la app

v21 · octubre de 2026

Contacto

info@mentedejuego.com

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar este manual

Este manual explica la app Mente de Juego: qué hace cada pantalla, cómo se organiza el trabajo con un jugador, con el equipo y con el club, y qué herramientas tienes a mano en cada momento. No sustituye al libro *Mente de Juego*: el libro explica la mirada y los principios; este manual explica la práctica.

Si empiezas hoy

Lee la Parte I (empezar) y la Parte III (el ciclo en la práctica). Con eso podrás abrir tu primer expediente y trabajar con criterio en una sola tarde.

Si ya usas la app

Ve directamente a la Parte IV (el expediente sección a sección) o al Catálogo de herramientas (Parte VII), ordenado por lugar de la app.

Convenciones

SIGNO	SIGNIFICADO
Expedientes › Formulación	Ruta dentro de la app: menú principal › sección o pestaña.
🔒	Contenido confidencial: solo lo ve el psicólogo (administrador) y nunca sale en los informes al staff.
MJ	Herramienta propia del método Mente de Juego (por ejemplo, TF-MJ o DTP-MJ). El Anexo B recoge todas las siglas.
Libro · cap. N	Capítulo del libro *Mente de Juego* (edición de 25 capítulos) donde se explica la idea de fondo.

Una precisión profesional necesaria

Las herramientas Mente de Juego son marcos profesionales de observación y aplicación. No son instrumentos diagnósticos, escalas psicométricas validadas ni tratamientos clínicos. La preparación psicológica del rendimiento no sustituye una valoración ni un tratamiento clínico cuando están indicados. Ante situaciones de riesgo, abuso o sospecha de trastorno se aplican los procedimientos sanitarios y de protección del club, respetando los límites de confidencialidad y de competencia profesional.

© 2026 Sergio Pérez Serer y Thalía Pérez Vieco · mentedejuego.com · Las capturas de pantalla usan un club y unos jugadores ficticios.

CONTENIDO

Índice

PARTE I **Empezar** 5

1 La app y el libro 6
2 Instalar y acceder 8
3 Primer arranque 10
4 Usuarios, roles y tabletas 12
5 Privacidad, confidencialidad y copias 14

PARTE II **Recorrido por la app** 16

6 Inicio y señales automáticas 17
7 Partidos y registro en directo 19
8 Jugadores y ficha 360 21
9 Análisis 22
10 Expedientes 23
11 Entrenamiento 25
12 Equipo y staff 26
13 Método 28
14 Buscador, idioma y apariencia 30

PARTE III **El ciclo en la práctica** 32

15 Un caso guiado: Leo Díaz, delantero 33
16 El ciclo con el equipo y el club 37
17 Las cinco fichas esenciales 38
18 Las fichas «En el césped» 39

PARTE IV **El expediente, sección a sección** 41

19 Mapa del expediente 42
20 Recorrido recomendado 46

PARTE V **Confidencialidad aplicada** 48

21 Salud mental y derivación 49

22 Protección y entornos seguros 51
23 Qué ve cada persona 52

PARTE VI Informes 53
24 Informes y exportación 54

PARTE VII Catálogo de herramientas 55
25 Herramientas · Expedientes 56
26 Herramientas · Partidos 85
27 Herramientas · Entrenamiento 86
28 Herramientas · Equipo y staff 89
29 Herramientas · Club 99

Anexos 100
30 Anexo A · Del libro a la app 101
31 Anexo B · Siglas del método 104
32 Anexo C · Preguntas frecuentes 109

PARTE I

Empezar

Qué es la app, cómo se instala, quién entra y qué protege.

1 La app y el libro

Mente de Juego son dos cosas que trabajan juntas: un libro para comprender y una app para aplicar.

El libro *Mente de Juego* (edición narrativa de 25 capítulos) se lee de principio a fin. Cuenta escenas de juego, explica qué hay detrás de la conducta del futbolista y cierra cada capítulo con un principio y una propuesta práctica «En el césped». Es el porqué.

La app es el cómo. Reúne en un mismo lugar todo lo que el psicólogo del equipo necesita para observar, evaluar, entrenar y coordinarse con el cuerpo técnico: expedientes por jugador, registro de episodios en directo, diseño de tareas, protocolos de partido, paneles del staff, informes y más de trescientas herramientas organizadas en 39 módulos profesionales.

El libro

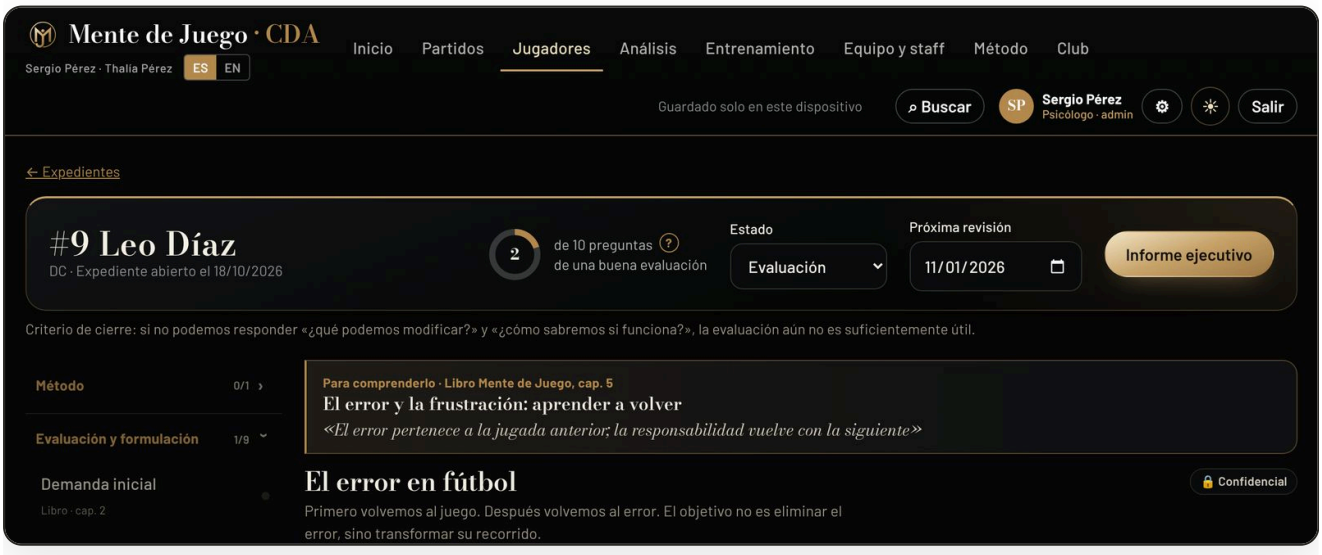
- 25 capítulos en 5 partes.
- Un principio Mente de Juego por capítulo.
- Una propuesta «En el césped» por capítulo.
- Para leer, recomendar y compartir con entrenadores y familias.

La app

- El ciclo Mente de Juego en 5 pasos.
- 39 módulos profesionales con sus claves.
- Herramientas listas para registrar, revisar e informar.
- Para el psicólogo y el staff, en el día a día del club.

Cómo se conectan

Cada sección de la app indica qué capítulo del libro la explica. En el lateral del expediente verás, bajo cada sección, una línea como **Libro · cap. 5**; al abrir la sección aparece una franja dorada con el título del capítulo y su principio. Al tocarla se abre el capítulo dentro de **Método › El libro**.



La franja «Para comprenderlo» enlaza cada sección con su capítulo del libro. Debajo, la clave de aplicación del módulo profesional.

El ciclo, la columna vertebral

Todo el trabajo se ordena con el ciclo del libro: **observar, formular, entrenar, comprobar y ajustar**. Sirve igual para un jugador, para el vestuario, para el entrenador o para el club. La Parte III lo explica con un caso completo.

> **CRITERIO DE CIERRE**
>
> Si una herramienta no permite cambiar una conversación, una tarea o una decisión, debe simplificarse o retirarse. Es el criterio de cierre del libro y conviene aplicarlo también a la app: no se trata de rellenar todas las fichas, sino de usar las que ayudan a decidir.

2 Instalar y acceder

La app funciona en ordenador, tableta y móvil. Se instala desde la web del club o desde mentedejuego.com/app.

Dónde funciona

La app es una aplicación web instalable. Se abre en el navegador y, una vez instalada, aparece como un icono en la pantalla de inicio y funciona a pantalla completa, también sin conexión. El proceso detallado, con capturas para iPhone, iPad y Android, está en el **Manual de instalación** que acompaña a la app.

APARATO	CÓMO SE INSTALA
iPhone y iPad	Abrir la dirección en Safari › botón Compartir › **Añadir a pantalla de inicio**.
Android	Abrir la dirección en Chrome › aviso **Instalar** o menú ⋮ › **Instalar aplicación**.
Ordenador	Chrome o Edge › icono de instalación en la barra de direcciones. También puede usarse sin instalar.

Suscripción y periodo de prueba

En la versión comercial, cada club dispone de una licencia que se activa en el primer acceso. El club puede probar la app durante un mes sin tarjeta; al terminar, la suscripción puede ser mensual o anual. Una misma licencia sirve para varios aparatos del club (hasta seis a la vez).

SITUACIÓN	QUÉ OCURRE
Prueba activa	Todas las funciones disponibles durante el periodo de prueba.
Suscripción activa	Uso completo. La app comprueba la licencia periódicamente.
Pago pendiente	Siete días de gracia con uso completo.
Sin conexión	La app sigue funcionando hasta catorce días sin comprobar la licencia.
Licencia vencida	Modo consulta: se pueden ver y exportar los datos, pero no añadir ni modificar.

> **NOTA**
>
> Al vencer una licencia los datos nunca se borran. Siempre se puede exportar una copia desde Club › Datos y copias.

Dónde se guardan los datos

Los datos se guardan en el propio aparato, dentro del almacenamiento de la app, y el acceso está protegido por la contraseña del administrador y el PIN de cada observador. No se envían a ningún servidor. En la

cabecera lo indica la frase **Guardado solo en este dispositivo**. Para trabajar con varias tabletas se usa la sincronización por paquetes (capítulo 4) y para conservar todo, las copias (capítulo 5).

3 Primer arranque

La primera vez se crea el administrador, se guarda el código de recuperación y se da de alta el club.

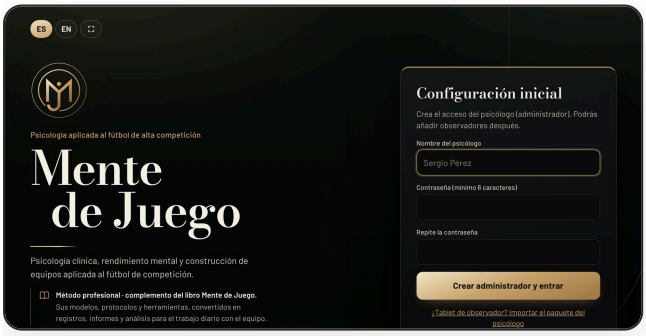
1 **Crea el administrador**
Escribe tu nombre y una contraseña de al menos ocho caracteres. El administrador es el psicólogo responsable: ve todo, incluido lo confidencial.

2 **Guarda el código de recuperación**
La app muestra un código único. Guárdalo fuera de la app (en papel o en un gestor de contraseñas): es la única forma de recuperar el acceso si olvidas la contraseña.

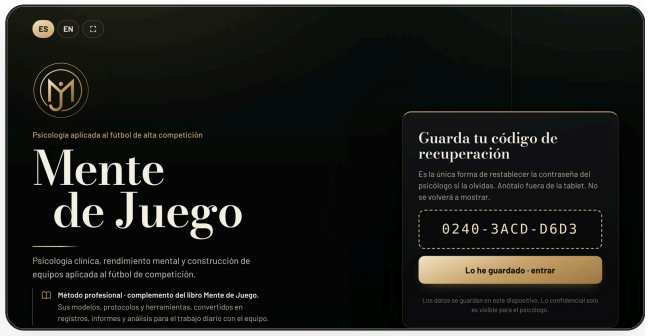
3 **Da de alta el club**
En **Club**, completa nombre, nombre corto, ciudad, estadio, liga, categoría, país y color. El país propone los números de emergencia y la línea de atención en crisis; revísalos con el servicio médico.

4 **Añade la plantilla**
En **Jugadores** puedes pegar la lista completa, una línea por jugador: `9, Leo Díaz, DC`.

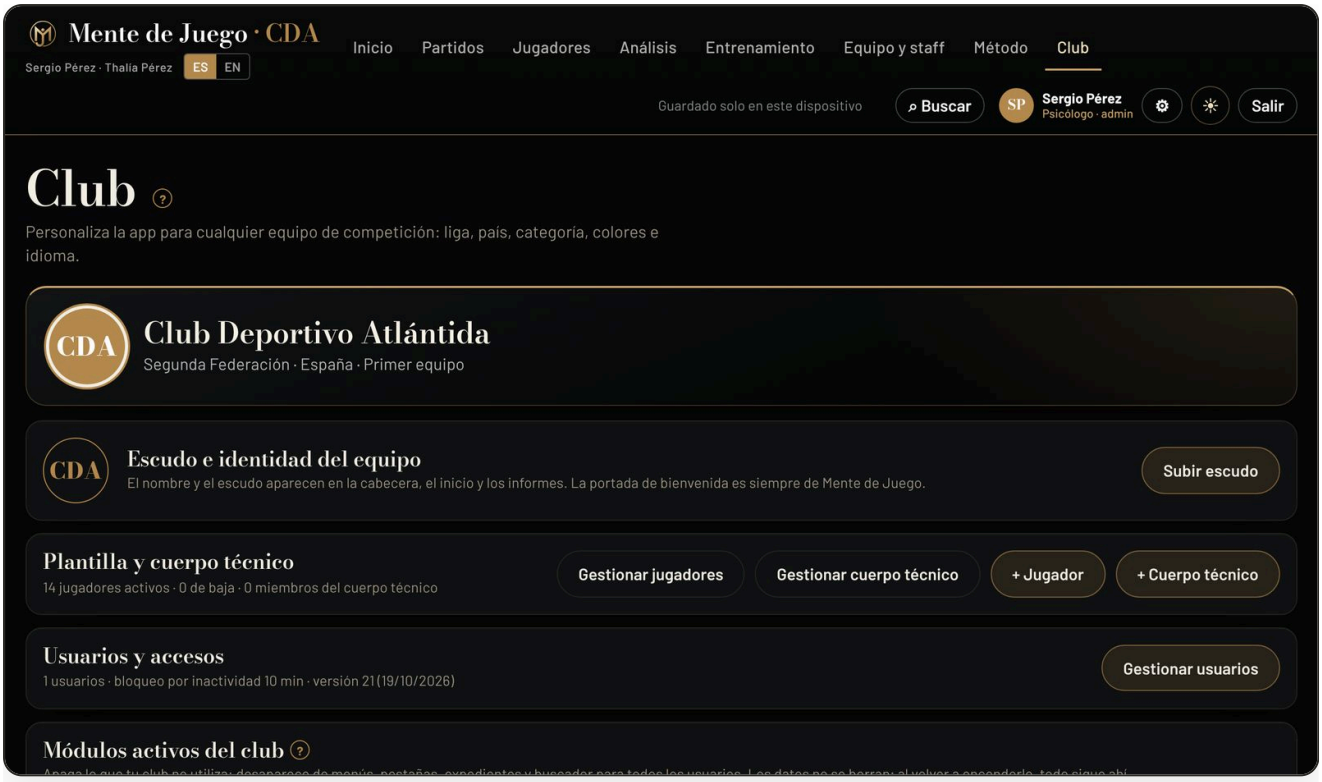
5 **Elige idioma y apariencia**
ES/EN en la cabecera. El botón ☀ cambia entre el tema ónice (oscuro, predeterminado) y el tema marfil (claro).



Configuración inicial del administrador.



El código de recuperación aparece una sola vez.



Club: identidad del equipo, plantilla, usuarios, módulos activos, salud y seguridad, y copias.

CONSEJO

Si la app va a usarse en una tableta compartida, activa el bloqueo automático en Usuarios y accesos › Seguridad.

4 Usuarios, roles y tabletas

El psicólogo administra; el staff observa y registra con su propio PIN.

La app distingue dos tipos de persona. El **psicólogo** (administrador) entra con contraseña y ve todo. Los **observadores** (preparadores, analistas, entrenadores, delegados) entran con un PIN de cuatro cifras y tienen uno de dos permisos.

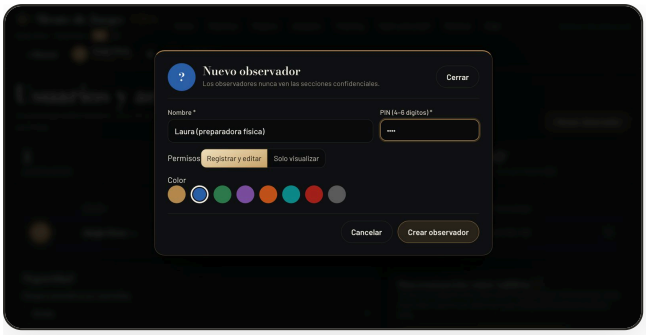
	PSICÓLOGO (ADMIN)	OBSERVADOR · REGISTRAR Y EDITAR	OBSERVADOR · SOLO VISUALIZAR
Partidos, episodios y registro conductual	Sí	Sí	Ver
Expedientes no confidenciales	Sí	Sí	Ver
Secciones 🔒 (entrevista, formulación, hipótesis, salud mental…)	Sí	No	No
Informes que incluyen lo confidencial	Sí	No	No
Borrar partidos, expedientes o jugadores	Sí	No	No
Usuarios, módulos y copias	Sí	No	No

Dar de alta a un observador

1. **Abre Usuarios y accesos**
   Desde Club › Usuarios y accesos.

2. **Nuevo observador**
   Nombre, PIN de cuatro cifras, color y permiso (registrar y editar, o solo visualizar).

3. **Configura su inicio**
   En **Configuración para observadores** eliges un perfil rápido (partido, entrenamiento o completo) o ajustas módulo a módulo. Sus accesos rápidos aparecen como botones grandes en su pantalla de inicio.



Nuevo observador con PIN.



Al bloquear la app, cada persona entra con su nombre.

Varias tabletas sin servidor

La sincronización funciona por paquetes, sin servidor. El psicólogo exporta un paquete para cada tableta de observador (plantilla, partidos y usuarios; nunca lo confidencial). Cada observador exporta después sus observaciones y el psicólogo las fusiona: se añaden partidos, episodios y registros sin duplicar.

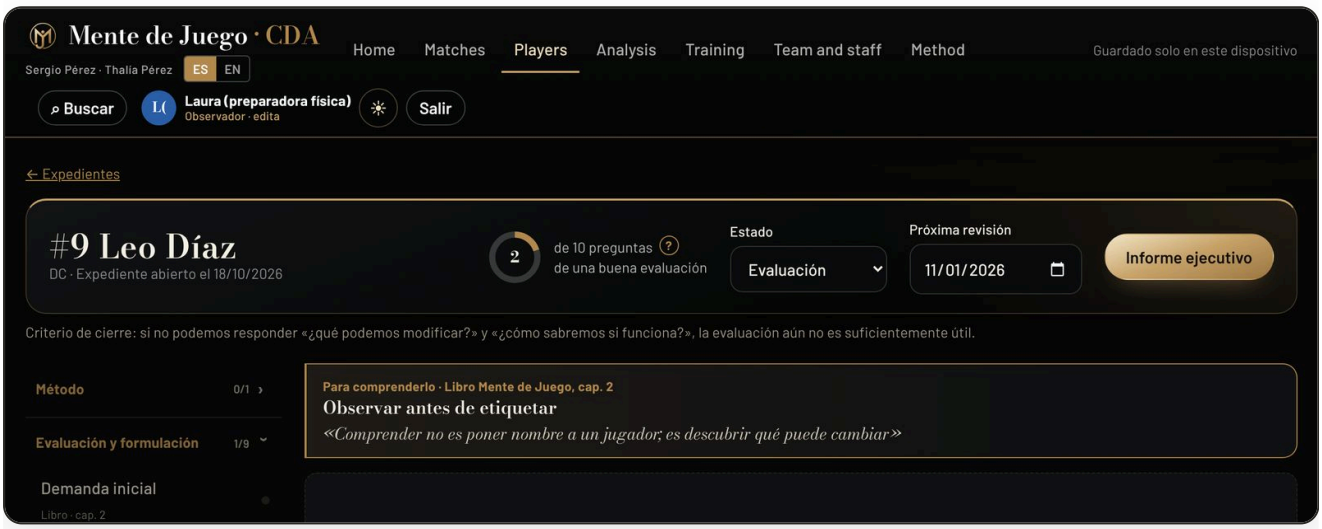
> **NOTA**
>
> El registro de accesos (Usuarios y accesos) muestra quién entró y cuándo. Es útil para cumplir la política de protección de datos del club.

5 Privacidad, confidencialidad y copias

La regla de oro: información necesaria, no información interesante.

Qué es confidencial

Las secciones marcadas con 🔒 contienen información personal o clínica: entrevista, formulación, hipótesis, salud mental, bitácora, frustración, regulación emocional, autodiálogo, derrota y error, carrera, fútbol femenino, adicciones y apuestas, protección, datos privados de fichaje y entorno. Solo las ve el psicólogo y **nunca** aparecen en los informes al staff.



Lo que ve un observador al intentar abrir una sección confidencial.

Salud mental: doble vía

Rendimiento y salud mental pueden coexistir. La app registra solo el nivel de respuesta (rendimiento, alerta, clínico, urgencia), los cribados y las derivaciones. El contenido clínico debe quedar en la historia clínica del servicio médico del club. La ficha **Vía rendimiento y vía salud mental** ayuda a separar lo que se entrena en el campo de lo que requiere evaluación clínica.

> **IMPORTANTE**
>
> Ante indicios de peligro inmediato se activa el protocolo de emergencia del club. Los números de emergencia y la línea de crisis se configuran en Club › Salud y seguridad.

Copias de seguridad

1 Exportar copia

Club › Datos y copias › **Exportar copia**. Se descarga un archivo con todos los datos. En tableta y móvil se abre el menú Compartir para guardarlo en Archivos, Drive o correo.

2

Guardarla bien

Guarda la copia en un lugar protegido del club. Contiene información confidencial.

3

Restaurar copia

Club › Datos y copias › **Restaurar copia** y elige el archivo. Útil al cambiar de aparato.

CONSEJO

Haz una copia al menos una vez por semana y siempre antes de cambiar de aparato o de borrar datos del navegador.

PARTE II

Recorrido por la app

Cada pantalla, para qué sirve y cuándo usarla.

6 Inicio y señales automáticas

La pantalla de inicio responde a una pregunta: ¿qué necesita mi atención hoy?



Inicio del psicólogo con datos de ejemplo.

Accesos rápidos lleva a las cuatro acciones más frecuentes (configurables). El **Panel del cuerpo técnico** recoge la valoración semanal de carga mental y foco de cada jugador. La banda **Área de psicología** resume expedientes activos, revisiones vencidas, episodios del año y jugadores.

Señales automáticas revisa tus datos y avisa de revisiones vencidas, tiempos de recuperación al alza, mejoras que permiten valorar el cierre de un expediente, partidos sin auditoría o sin protocolo postderrota. Son avisos, no conclusiones: cada señal tiene un botón **Abrir** que lleva al lugar exacto.

El menú principal

MENÚ	PARA QUÉ SIRVE
Inicio	Accesos rápidos, panel del cuerpo técnico, resumen del área y señales automáticas.
En directo	Registro de episodios durante el partido o la sesión.
Partidos	Partidos y sesiones con sus protocolos: episodios, RDER, protocolo, auditorías, postvictoria, postderrota, prepartido, presión y error, tanda, descanso, registro conductual y resumen para el staff.

MENÚ	PARA QUÉ SIRVE
Jugadores	Plantilla y ficha 360 de cada jugador.
Análisis	Gráficas, estadísticas y paneles calculados con lo registrado.
Expedientes	El trabajo individual con cada jugador, organizado por secciones.
Entrenamiento	Tareas, microciclo, Modelo de Juego, penaltis, decisión, periodización y diseño de tareas.
Equipo y staff	Trabajo con el cuerpo técnico, el vestuario y el club.
Método	El ciclo, el libro y los 39 módulos profesionales.
Club	Configuración, usuarios, módulos, salud y seguridad, y copias.

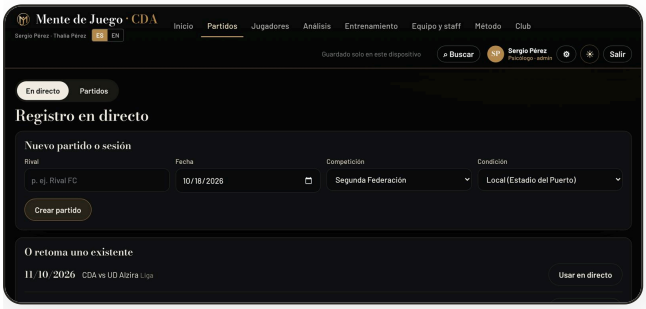
7 Partidos y registro en directo

Lo que ocurre en el partido es la materia prima de casi todo lo demás.

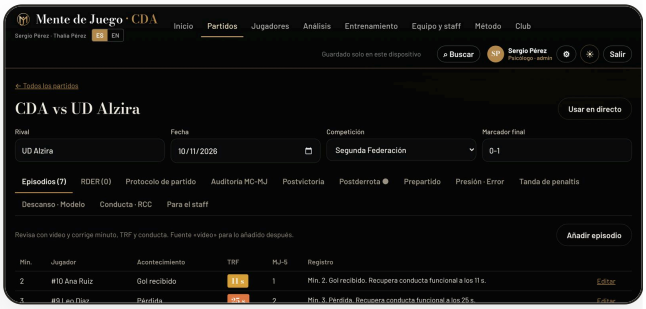
En **En directo** eliges el partido o sesión y registras episodios con pocos toques: jugador, disparador (pérdida, error, ocasión fallada, decisión arbitral, gol recibido…), tiempo de recuperación funcional y respuesta en la ventana de cinco segundos.

DOS CONCEPTOS CLAVE

El
TIEMPO DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL (TRF)
no mide cuándo desaparece la emoción, sino cuándo vuelven las conductas útiles para el juego. La
VENTANA DE CINCO SEGUNDOS
observa la respuesta inmediata tras una situación adversa: desconexión, recuperación lenta, funcional o competitiva. Es una convención de observación del método, no un criterio diagnóstico.



En directo: nuevo partido o retomar uno.

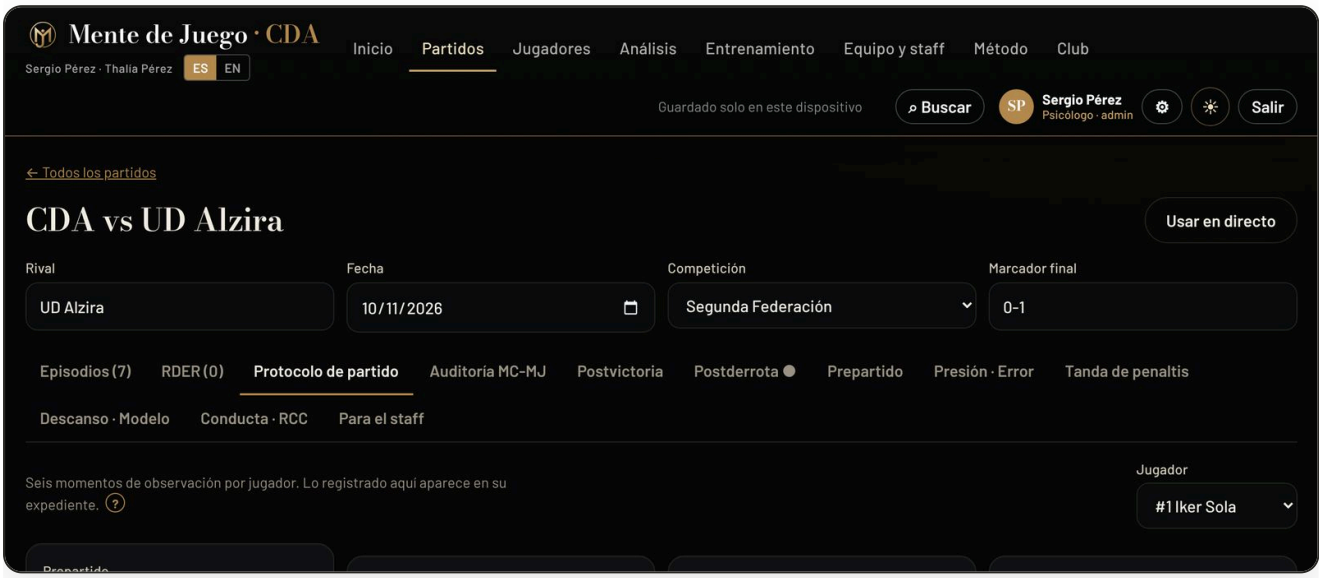


Episodios registrados en un partido.

Pestañas de un partido

PESTAÑA	CONTENIDO
Episodios	Lista de episodios con jugador, disparador, minuto, TRF y nivel.
RDER	Separa resultado, decisión, ejecución y respuesta de acciones concretas.
Protocolo de partido	Seis momentos de observación: prepartido, inicio, primer error, adversidad, éxito y final.
Auditoría MC-MJ	Auditoría postpartido de la mentalidad competitiva del equipo.
Postvictoria / Postderrota	Protocolos para después del resultado: celebrar sin dejar de aprender; contener, describir y volver.
Prepartido	Charla 3-2-1, plan de los primeros cinco minutos, pirámide informativa y check-in.
Presión · Error	Fichas del equipo para presión y error en partido.
Tanda de penaltis	Mapa A/B/C de lanzadores y preparación de la tanda.

PESTAÑA	CONTENIDO
Descanso · Modelo	Descanso estructurado y modelo mental compartido en el intermedio.
Conducta · RCC	Registro conductual contextual para observadores.
Para el staff	Resumen del partido para el cuerpo técnico.

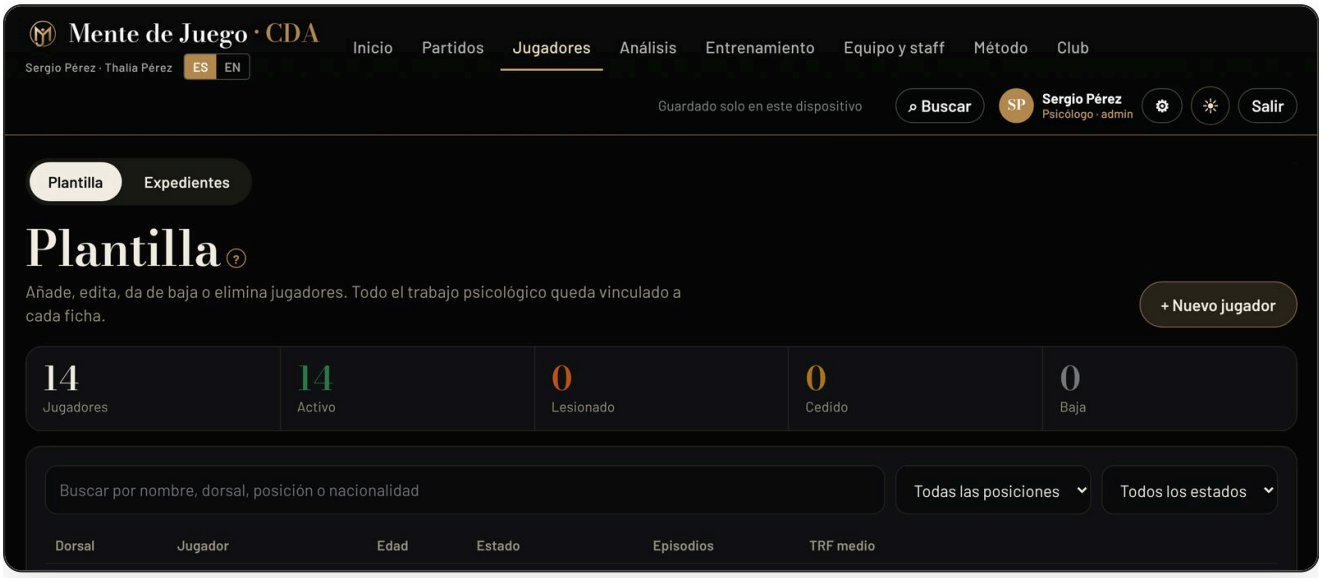


Protocolo de partido.

8 Jugadores y ficha 360

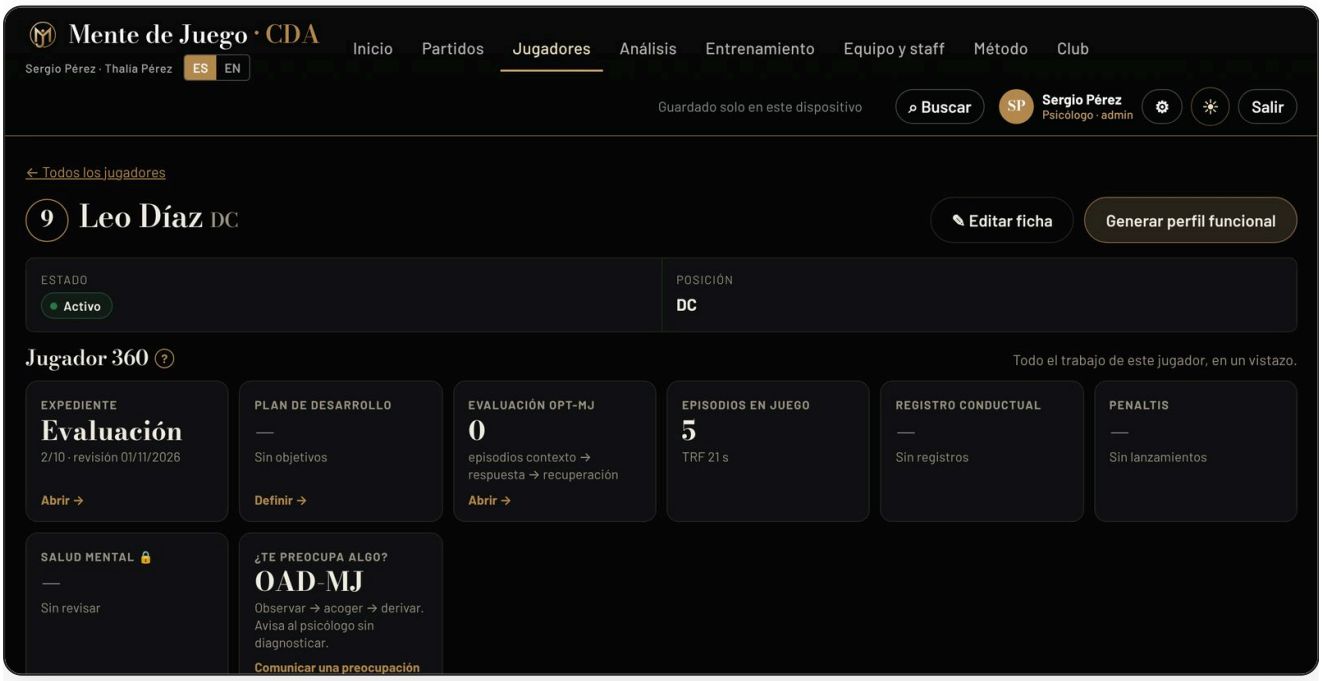
Una sola vista para cada futbolista.

Jugadores muestra la plantilla con dorsal, posición y estado (disponible, lesionado, cedido, baja). «Dar de baja» conserva todo el historial; «Eliminar» borra la ficha (se puede deshacer durante unos segundos).



Plantilla.

La **ficha 360** reúne el expediente, los episodios, el registro conductual, los penaltis y, solo para el psicólogo, la salud mental. Cada tarjeta abre directamente la sección correspondiente.

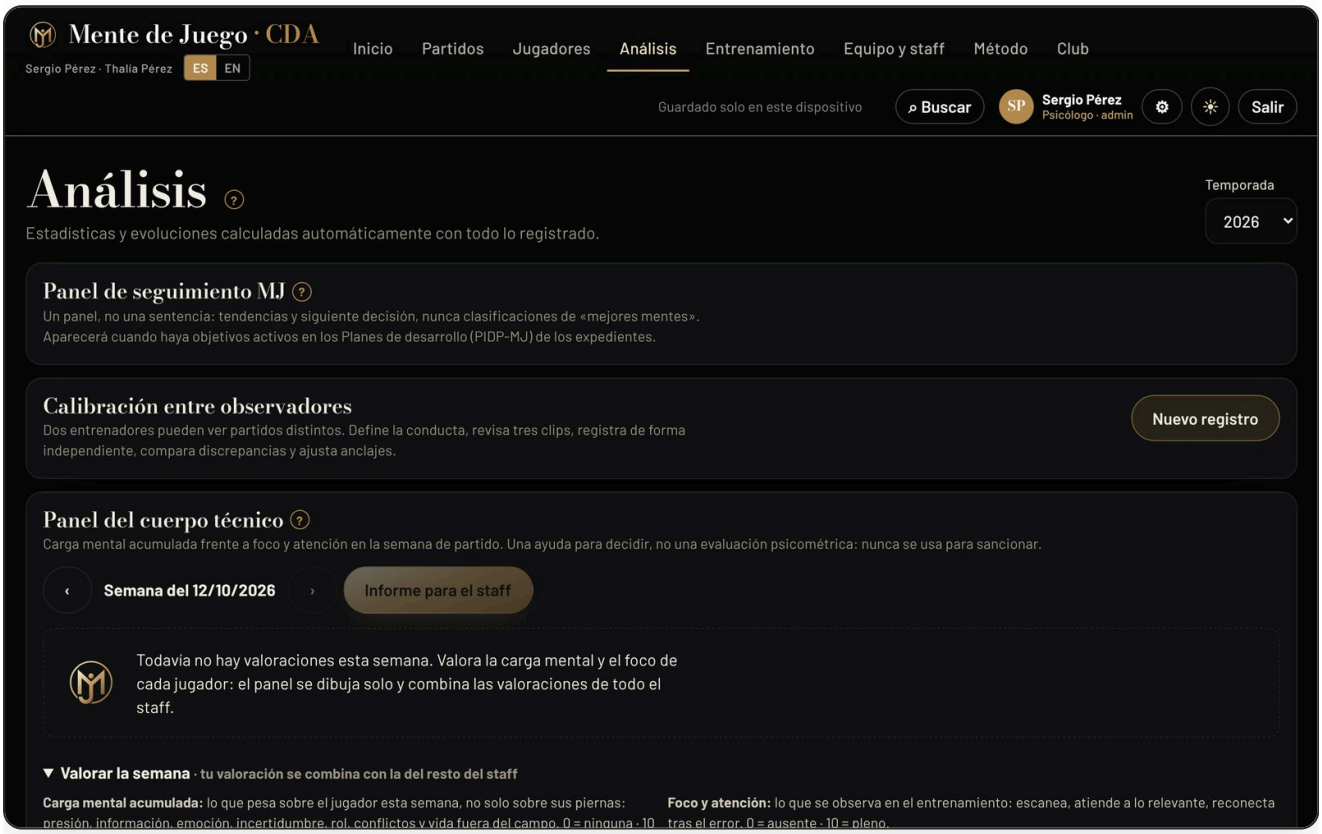


Ficha 360 de un jugador.

9 Análisis

Evolución antes que fotografía.

Análisis calcula gráficas y estadísticas con todo lo registrado y añade una lectura automática a cada una: tendencia del TRF, comparación por resultado, impacto acumulado por disparador, tramo del partido, ventana de cinco segundos y jugadores alejados de la media del equipo. Incluye el panel de seguimiento de los planes de desarrollo, la calibración entre observadores y el panel del cuerpo técnico.



Análisis con diez partidos de ejemplo.

IMPORTANTE

Las lecturas automáticas orientan; no sustituyen el juicio profesional. Antes de comunicar una conclusión, revisa los episodios que la sostienen.

10 Expedientes

El expediente organiza el trabajo individual con un jugador.

En **Expedientes › Nuevo expediente** eliges el jugador. El expediente tiene una cabecera con el estado, la próxima revisión, las **diez preguntas de una buena evaluación** (se completan solas a medida que trabajas) y el botón **Informe ejecutivo**. A la izquierda, el lateral agrupa las secciones; a la derecha, el contenido de la sección elegida.



Un expediente abierto en la sección Ciclo Mente de Juego.

GRUPO	SECCIONES
Método	Ciclo Mente de Juego
Evaluación y formulación	Demanda inicial, Entrevista 🔒, Observación en juego, Evaluación OPT-MJ, Formulación 🔒, Hipótesis 🔒, PPF-MJ, Evaluaciones específicas, Sistema
Plan y seguimiento	Plan de desarrollo PIDP-MJ, Plan y seguimiento, Informe para el staff, Bitácora 🔒, Transferencia
Salud, lesión y carrera	Salud mental 🔒, Lesión y retorno, Carrera y transiciones 🔒
Competir	Mentalidad competitiva, Adversidad y plan competitivo, Kit competitivo, Preparación de partido, Jugar bajo presión, Suplencia y sustitución, Éxito y victoria, Penaltis

GRUPO	SECCIONES
Habilidades mentales	Motivación, Autoconfianza, Atención y concentración, Regulación emocional 🔒, Autodiálogo 🔒, Imaginería, Toma de decisiones
Error, derrota y frustración	Frustración · TF-MJ 🔒, Derrota y error decisivo 🔒, El error en fútbol 🔒
Ecosistema y entorno	Talento y cantera, Exposición, redes y medios, Recuperación, sueño y fatiga, Fútbol femenino 🔒, Adicciones y apuestas 🔒, Protección y safeguarding 🔒, Fichaje e integración, Fichaje · datos privados 🔒, Entorno: familia, pareja y agente 🔒
Integración y coaching	Coaching individual, Formulación integral MJ

CRITERIO DE CIERRE DE LA EVALUACIÓN

Si no puedes responder «¿qué podemos modificar?» y «¿cómo sabremos si funciona?», la evaluación aún no es suficientemente útil. La app lo recuerda en la cabecera del expediente.

La Parte IV describe cada sección. La Parte III muestra cómo recorrerlas con un caso real.

11 Entrenamiento

La tarea también hace psicología.

Entrenamiento lleva la psicología al campo. Las tareas se diseñan para que la conducta que queremos entrenar aparezca con sentido futbolístico, se dosifica la presión y se comprueba la transferencia al partido.

PESTAÑA	PARA QUÉ SIRVE
Tareas DTP-MJ	Biblioteca de tareas con su diseño psicológico (DTP-MJ), propensión, fase y sesiones.
Microciclo	Planificación semanal: cada día con su demanda psicológica dominante.
Modelo de Juego × Psicología	Qué comportamiento psicológico exige cada principio táctico.
Penaltis · P-MJ	Registro de penaltis, zonas, rutina y presión; mapa A/B/C.
Decisión · DISEÑA-MJ	Entrenar la toma de decisiones con información, no con consignas.
Periodización · PT-MJ	Matriz Día-Demanda: carga psicológica de cada día del microciclo.
Diseño de tareas	Asistente de seis pasos que crea una tarea completa.



Tareas DTP-MJ.



Asistente de diseño de tareas.

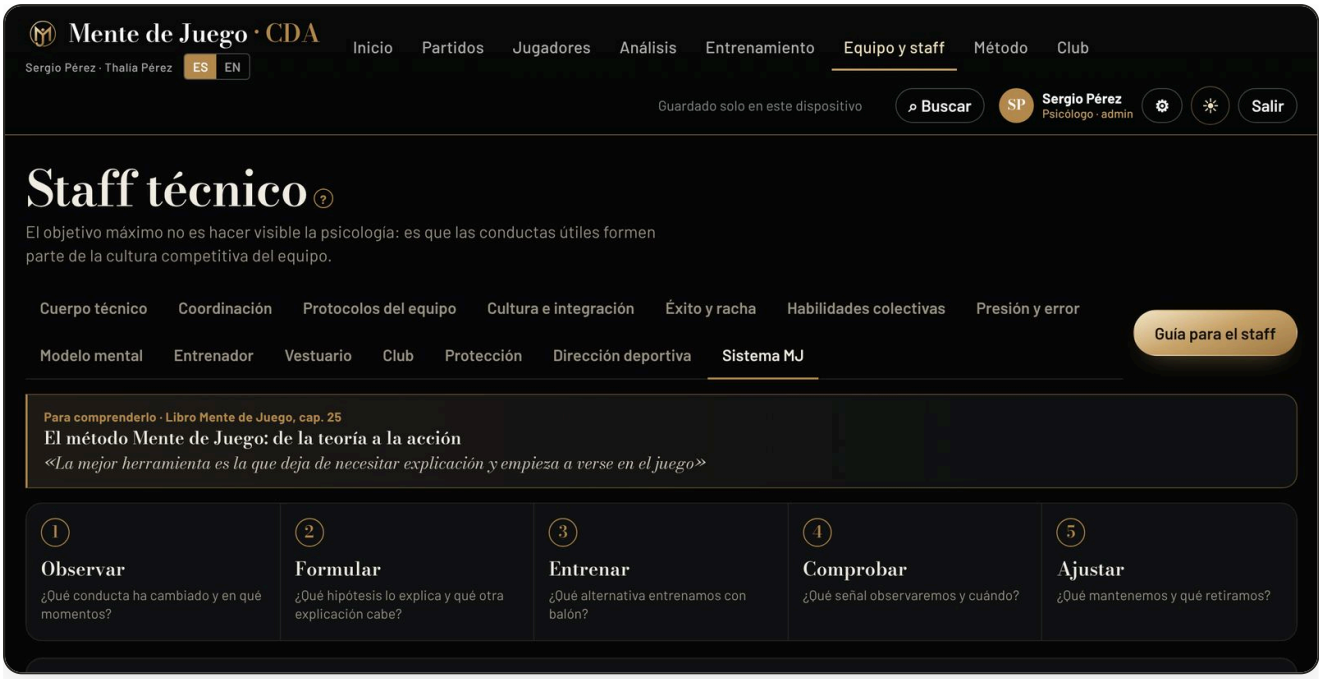


Periodización PT-MJ.

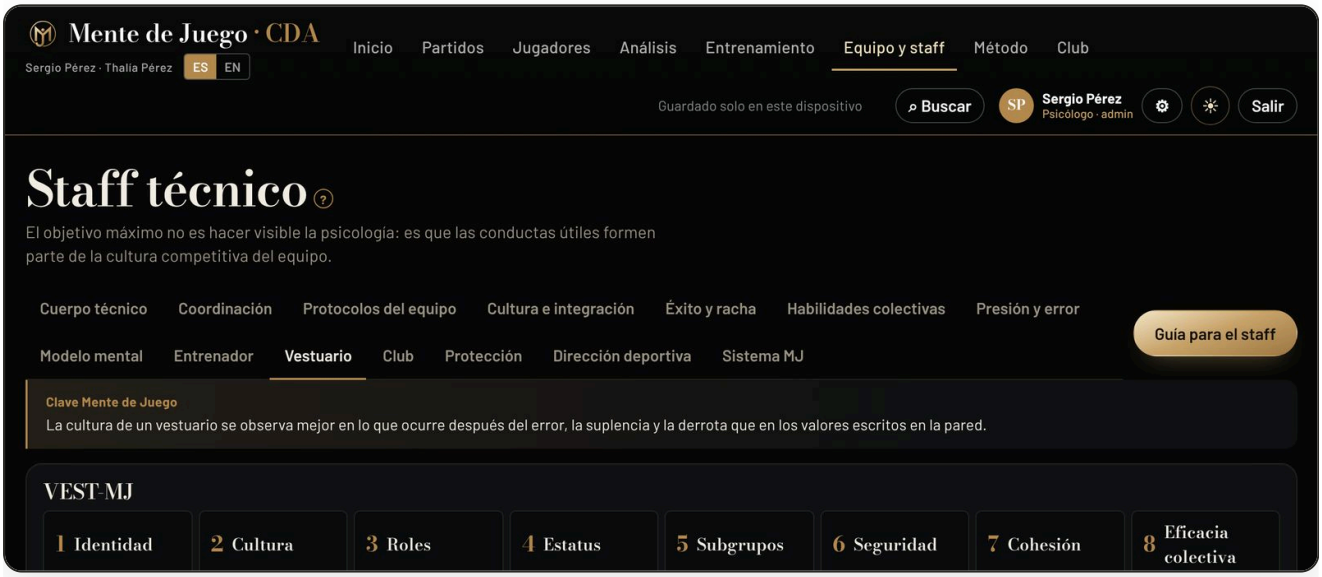
12 Equipo y staff

El objetivo no es hacer visible la psicología: es que las conductas útiles formen parte de la cultura competitiva del equipo.

PESTAÑA	CONTENIDO
Cuerpo técnico	Directorio del staff y coordinación pendiente.
Coordinación	Reuniones y acuerdos de lenguaje compartido.
Protocolos del equipo	Protocolos colectivos (error, adversidad, comunicación).
Cultura e integración	Código competitivo, contingencias y frustración evitable del entorno.
Éxito y racha	Riesgos del éxito, racha y regla del 0-0.
Habilidades colectivas	Motivación, atención, emoción y derrota del grupo.
Presión y error	Cultura del error, carga de presión y código presión-error.
Modelo mental	Modelo mental compartido: principios, señales, roles y lenguaje.
Entrenador	El entrenador como líder psicológico: coaching, descanso y comunicación.
Vestuario	Pulso semanal, roles, integración y conflicto.
Club	Cultura y organización del club.
Protección 🔒	Poder, exigencia, riesgos y auditoría de protección (solo psicólogo).
Dirección deportiva 🔒	Decisiones de club bajo presión (solo psicólogo).
Sistema MJ	El ciclo aplicado al equipo y al club, fichas «En el césped» de equipo y sistema integral.



Sistema MJ: el ciclo con el equipo.



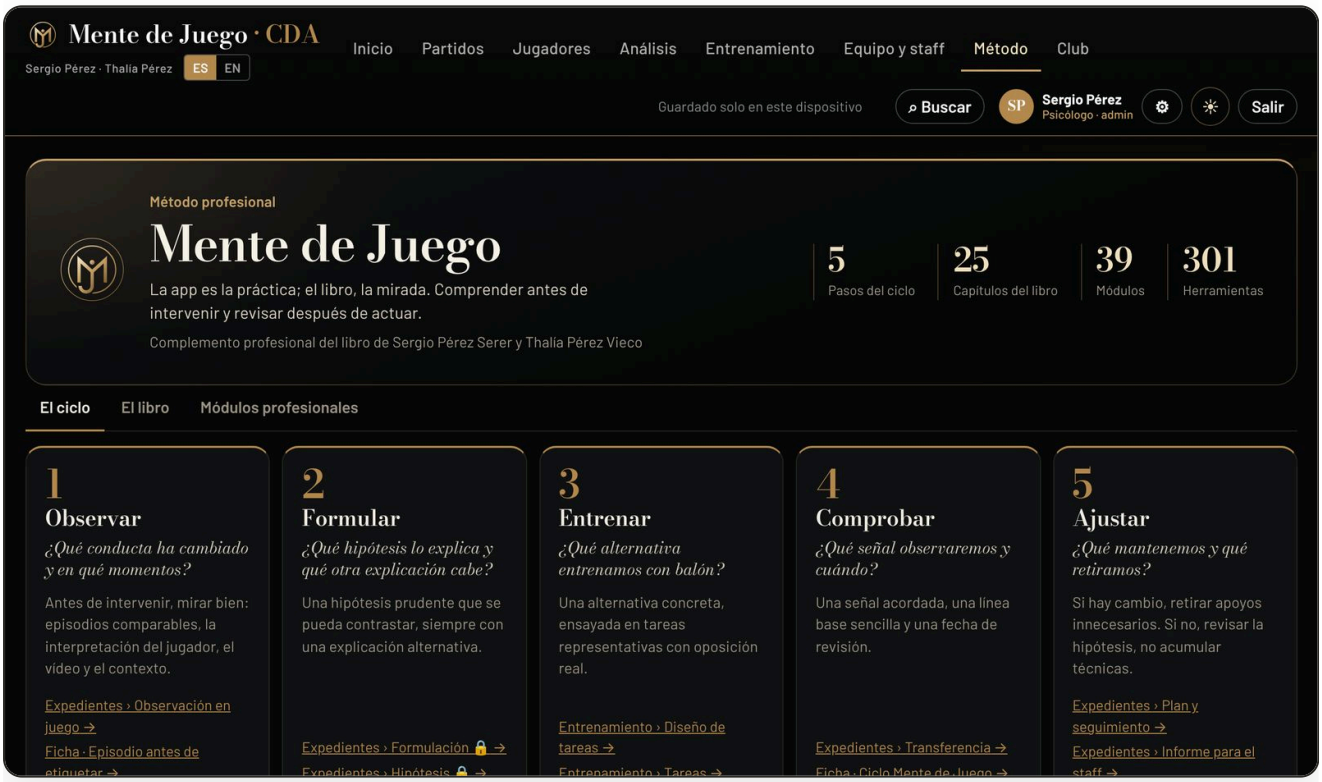
Vestuario.

13 Método

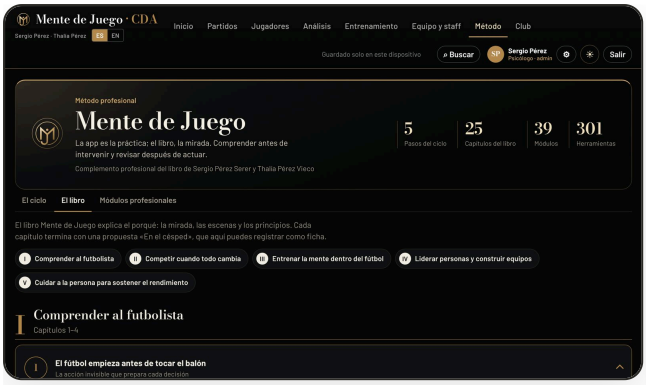
El método profesional, el libro y los módulos, dentro de la app.

Método tiene tres pestañas:

PESTAÑA	CONTENIDO
El ciclo	Los cinco pasos con su pregunta, qué hacer y enlaces directos a las secciones de la app que corresponden a cada paso.
El libro	Los 25 capítulos en sus 5 partes, con su principio, su propuesta «En el césped» (con botón para usarla como ficha) y los módulos profesionales relacionados.
Módulos profesionales	Los 39 módulos con sus claves de aplicación, sus herramientas, dónde están en la app y el capítulo del libro que los explica.



Método › El ciclo.



Método › El libro.

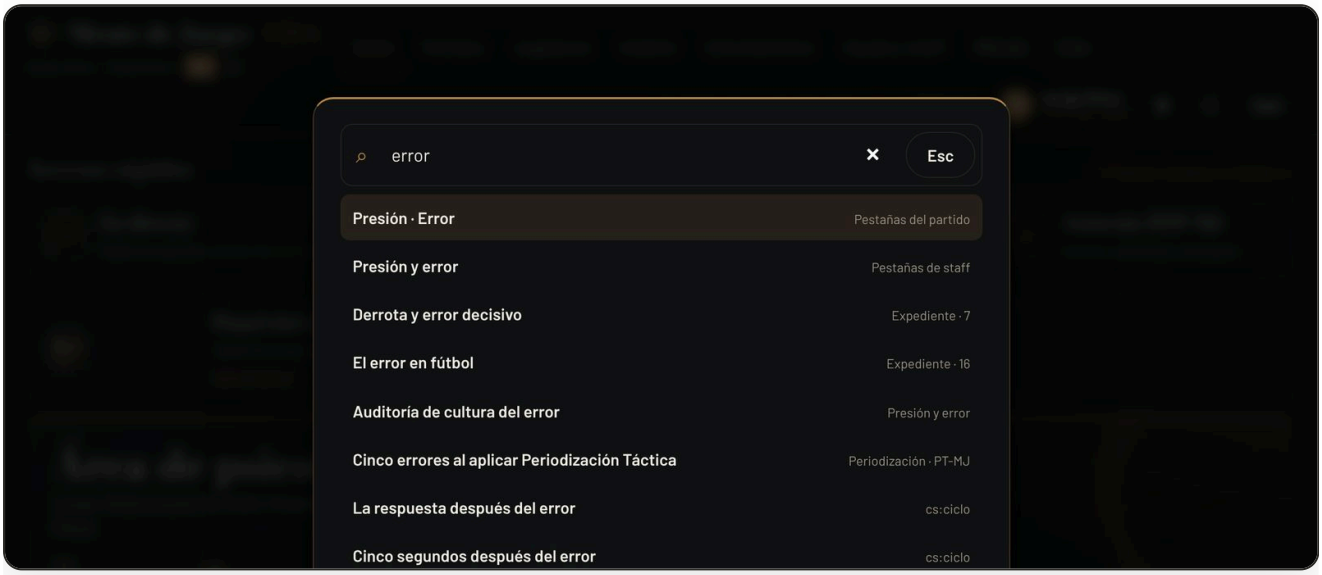


Método › Módulos profesionales.

14 Buscador, idioma y apariencia

Encontrar cualquier herramienta en dos segundos.

El botón **Buscar** de la cabecera abre el buscador «¿Qué quieres hacer?». Escribe una palabra (penalti, lesión, pulso, error…) y la app muestra pantallas, secciones y fichas relacionadas; al elegir una, te lleva a su lugar y la resalta.



Buscador.

Idioma: ES/EN en la cabecera cambia toda la app y los informes. **Apariencia**: ☀ alterna entre el tema ónice y el marfil; la elección se recuerda en cada aparato.



Tema marfil.

En el móvil y la tableta

La app se adapta a la pantalla: en el móvil el menú principal se desliza en horizontal y el lateral del expediente se convierte en una lista plegable. Todo funciona igual; para escribir textos largos es más cómoda una tableta.



Inicio en el móvil.



Expediente en el móvil.



Método › El libro.

PARTE III

El ciclo en la práctica

Un caso completo, de la primera observación a la retirada de apoyos.

15 Un caso guiado: Leo Díaz, delantero

Leo deja de pedir el balón después de una pérdida importante. El entrenador habla de «falta de carácter». Seguimos el ciclo.

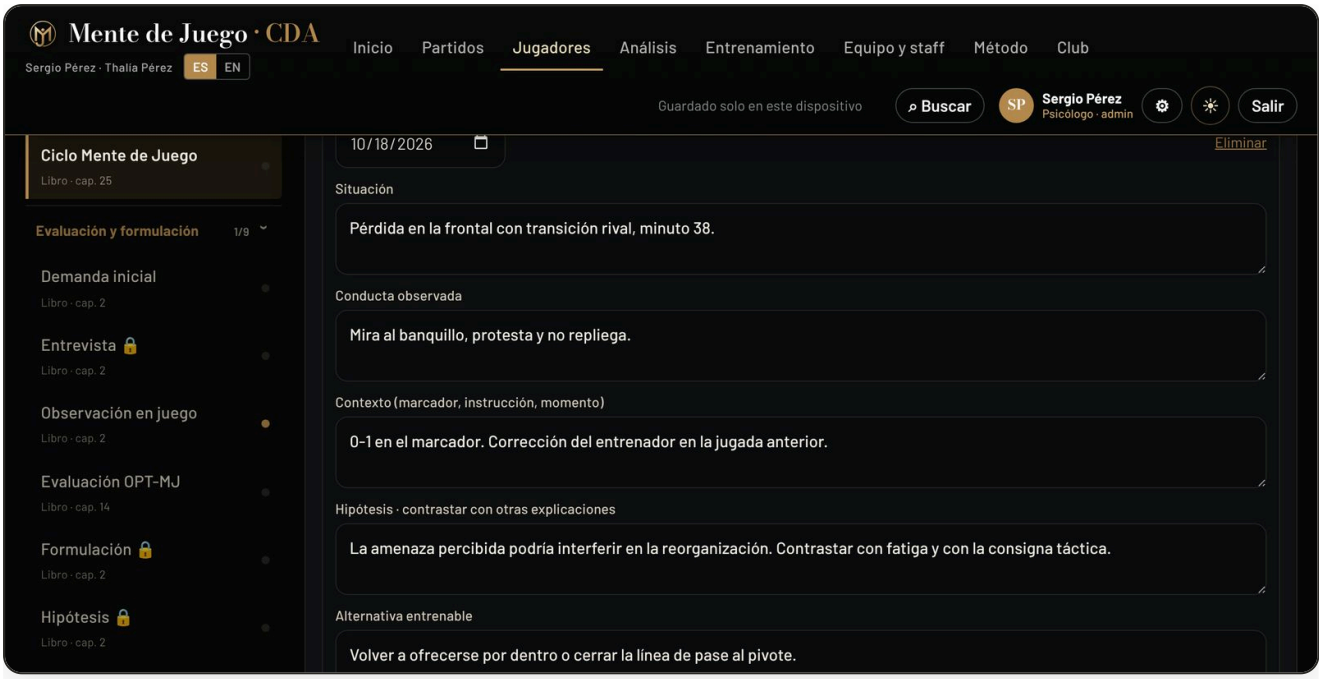
Este caso es ficticio y no clínico. Sirve para ver cómo se recorre la app con un problema real de rendimiento. Abre el expediente de Leo y entra en la sección **Ciclo Mente de Juego** (grupo Método, la primera del lateral).



El ciclo dentro del expediente: franja del libro, los cinco pasos y las cinco fichas esenciales.

Paso 1 · Observar

Antes de intervenir, mirar bien. Registra los episodios en directo durante varios partidos y describe uno concreto con la ficha **Observar un episodio antes de etiquetar**: situación, conducta observada, contexto, hipótesis, alternativa entrenable y cómo lo comprobarás. Una observación no es un patrón; se comprueba en varios episodios comparables.



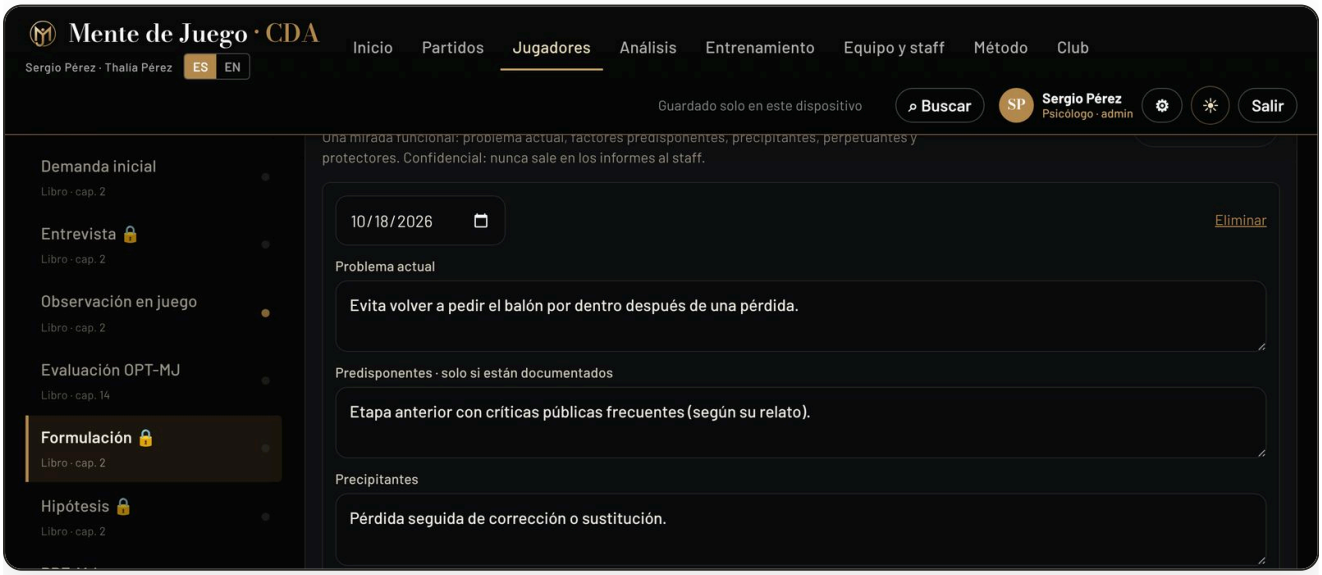
Ficha «Observar un episodio antes de etiquetar» con un ejemplo.

CONSEJO

Traduce la etiqueta en conducta: «falta de carácter» se convierte en «tras perder un balón en zona de finalización deja de ofrecerse durante varios minutos». Esa frase sí se puede observar y entrenar.

Paso 2 · Formular

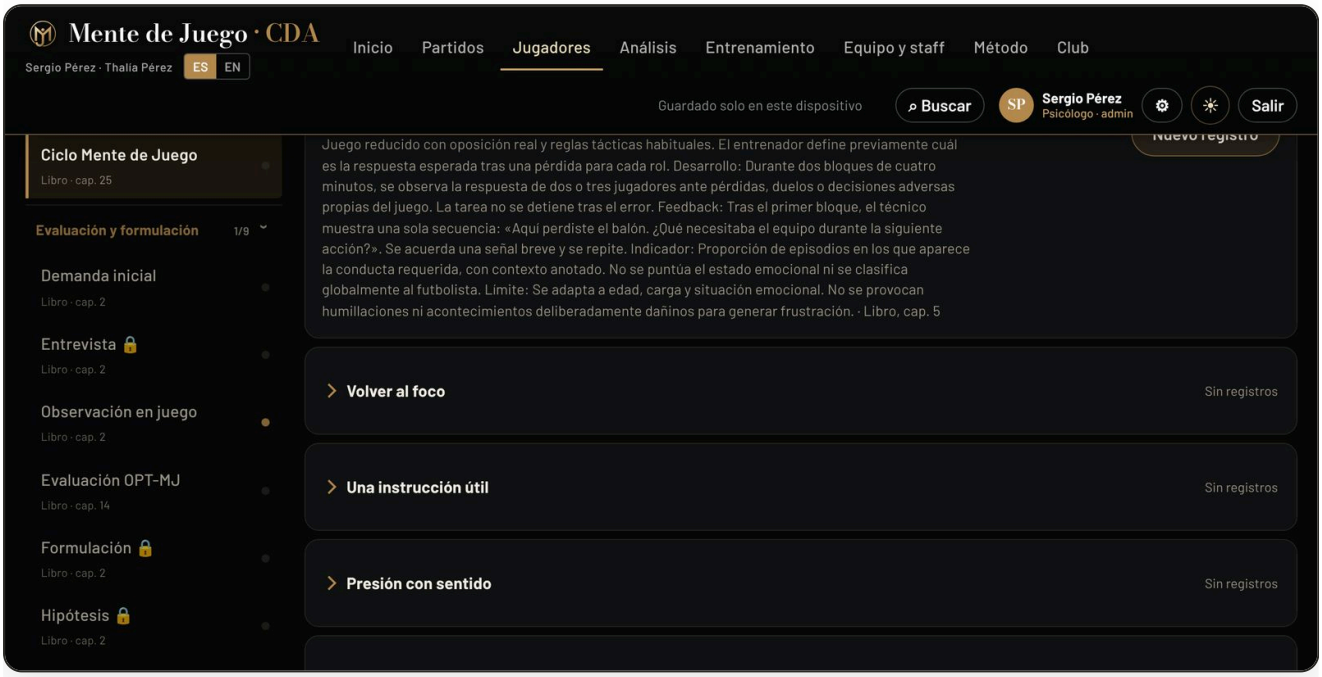
Una hipótesis prudente que se pueda contrastar, siempre con una explicación alternativa. Para el detalle, la **Formulación 5P** (problema actual, predisponentes, precipitantes, perpetuantes y protectores) está en **Formulación** 🔒, porque puede contener historia personal.



Formulación 5P (confidencial).

Paso 3 · Entrenar

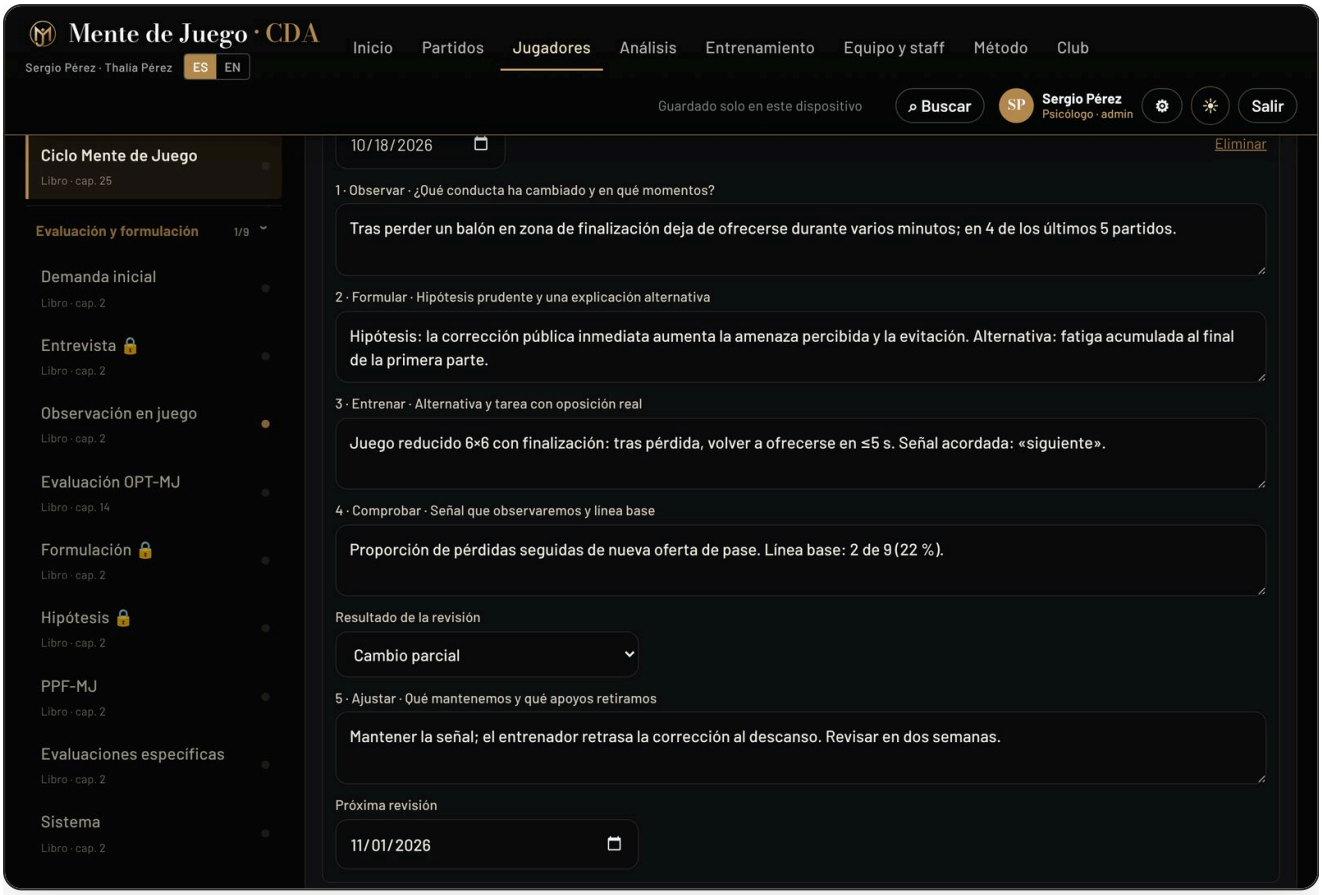
Una alternativa concreta, ensayada con balón y oposición real. En **Entrenamiento › Diseño de tareas** el asistente crea la tarea en seis pasos. Para Leo: juego reducido con finalización, volver a ofrecerse en cinco segundos tras la pérdida y una señal breve acordada («siguiente»). En el expediente, la ficha **La siguiente acción** (En el césped, capítulo 5) recoge el ejercicio del libro.



Ficha «En el césped» del capítulo 5 desplegada.

Paso 4 · Comprobar

Una señal acordada, una línea base sencilla y una fecha de revisión. En la ficha **Ciclo Mente de Juego** se anota la señal (proporción de pérdidas seguidas de una nueva oferta de pase), la línea base (2 de 9) y el resultado de la revisión: aparece la conducta, cambio parcial o todavía no.



La ficha Ciclo Mente de Juego completa.

Paso 5 · Ajustar

Si hay cambio, retirar apoyos innecesarios. Si no lo hay, revisar la hipótesis, no acumular técnicas. La app avisa cuando marcas «Todavía no»: *revisa la hipótesis antes de añadir técnicas*. Después, **Plan y seguimiento** fija la siguiente revisión e **Informe para el staff** comunica solo lo necesario.

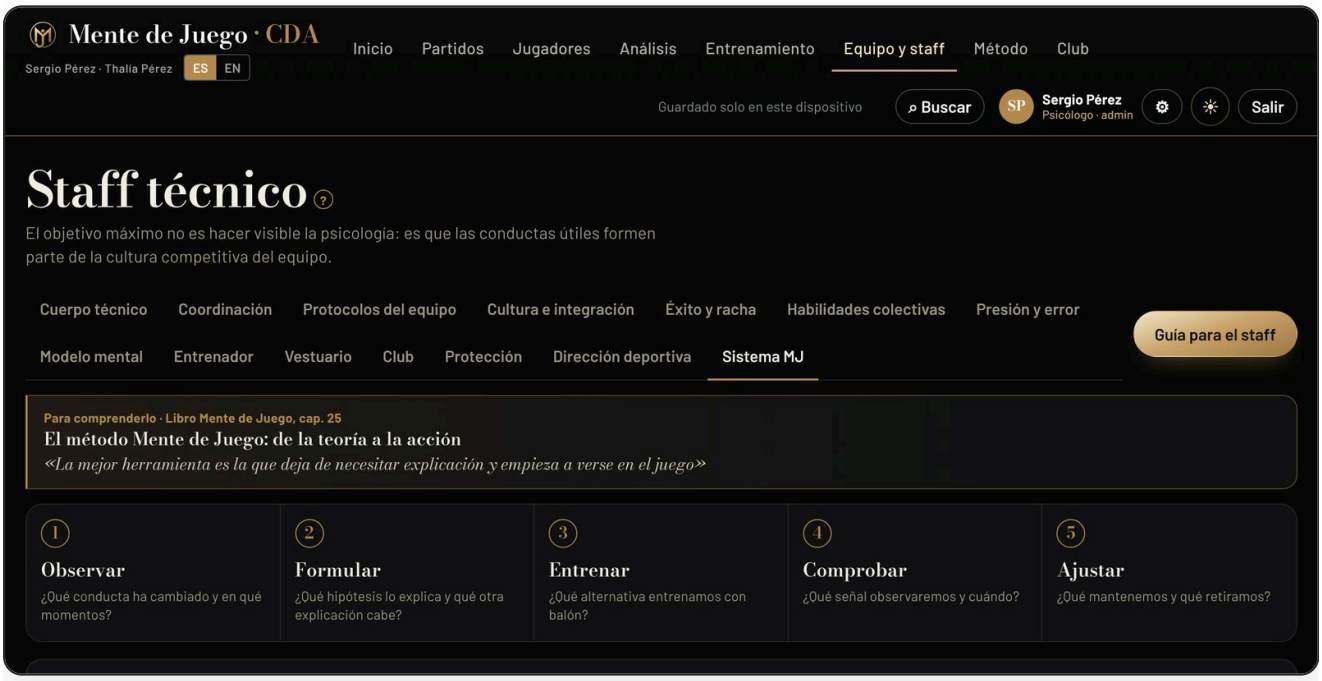
> **INFORME BREVE PARA EL STAFF**
>
> Ejemplo de informe breve: «En cuatro situaciones de recepción tras pérdida, el delantero dejó de ofrecer apoyo. La revisión con vídeo muestra dos problemas de coordinación y dos respuestas de evitación posiblemente relacionadas con la corrección pública. Se entrenará una señal de apoyo y se revisarán seis situaciones comparables en dos semanas.» Sin datos sanitarios ni contenido privado de entrevistas.

16 El ciclo con el equipo y el club

Cambian la unidad de análisis y los responsables; permanece la exigencia.

En **Equipo y staff › Sistema MJ** está la misma ficha **Ciclo Mente de Juego**, pero guardada a nivel de equipo, y las fichas «En el césped» pensadas para el grupo: objetivos bajo marcador adverso, un principio compartido, microciclo coherente, acuerdo de vestuario, decisiones en frío y el ciclo del método.

UNIDAD	OBSERVAR	ENTRENAR	COMPROBAR
Vestuario	Qué pasa en la siguiente acción tras un gol recibido.	Quién comunica, quién reorganiza y quién apoya.	Coordinación observada en la siguiente acción.
Entrenador	Cómo comunica las decisiones difíciles.	La conversación después de la suplencia (cap. 15).	Referencias de acción claras para el jugador.
Club	Qué se decide en una racha adversa.	Criterios acordados en frío (cap. 17).	Acuerdo documentado y revisable.



Sistema MJ.

17 Las cinco fichas esenciales

Las cinco herramientas que el libro recomienda conservar siempre.

FICHA	DÓNDE	QUÉ RECOGE
Observar un episodio antes de etiquetar	Expedientes › Ciclo Mente de Juego	Situación, conducta, contexto, hipótesis, alternativa y comprobación.
Formulación 5P 🔒	Expedientes › Formulación	Problema actual, predisponentes, precipitantes, perpetuantes y protectores.
La respuesta después del error	Expedientes › Ciclo Mente de Juego	Antes, error, después y cambio.
Vía rendimiento y vía salud mental 🔒	Expedientes › Salud mental	Qué se entrena, qué requiere evaluación clínica, responsables y límites.
Informe breve para el staff	Expedientes › Informe para el staff	Información necesaria, no interesante; sin material sanitario.

CONSEJO

En la sección Ciclo Mente de Juego, los cinco botones dorados llevan directamente a cada ficha. Las confidenciales solo aparecen para el psicólogo.

18 Las fichas «En el césped»

Cada capítulo del libro termina con una propuesta práctica. En la app, cada una es una ficha que se puede registrar.

Todas comparten la misma estructura: fecha, situación y conducta elegida, qué hicimos, qué observamos, resultado (aparece la conducta, cambio parcial o todavía no) y siguiente ajuste. Las de los capítulos 15 y 20 añaden la lista de pasos del libro. Desde **Método › El libro**, el botón **Usar esta ficha en la app** lleva directamente a cada una.

CAP.	FICHA	PROPÓSITO	DÓNDE
1	**Cinco segundos después del error**	Observar la calidad de la segunda conducta, no castigar la primera.	Expedientes › Ciclo
2	**De la etiqueta al episodio**	Elegir una frase habitual del staff y traducirla en un comportamiento observable en un contexto concreto.	Expedientes › Ciclo
3	**Objetivos bajo marcador adverso**	Acordar dos comportamientos controlables que deben mantenerse después de encajar un gol.	Equipo y staff › Sistema MJ
4	**Banco de evidencias**	Registrar durante dos semanas tres acciones de calidad independientes del resultado.	Expedientes › Ciclo
5	**La siguiente acción**	Recuperar conducta táctica funcional después de un acontecimiento frustrante.	Expedientes › Ciclo
6	**Volver al foco**	Entrenar una señal breve para abandonar la protesta y buscar la siguiente información táctica.	Expedientes › Ciclo
7	**Una instrucción útil**	Elegir una frase breve y una escena mental asociadas a una acción habitual del jugador.	Expedientes › Ciclo
8	**Presión con sentido**	Diseñar una tarea competitiva con tiempo, marcador y consecuencias proporcionadas.	Expedientes › Ciclo
9	**Rutina adaptable**	Acordar tres acciones previas al partido y una variante por imprevisto.	Expedientes › Ciclo
10	**De la conversación a la tarea**	Seleccionar una conducta trabajada fuera del campo y diseñar una situación que la exija con balón.	Expedientes › Ciclo
11	**Juego de lectura de la presión**	Reconocer cuándo progresar por dentro y cuándo cambiar de lado ante una presión móvil.	Expedientes › Ciclo
12	**Un principio compartido**	Elegir un principio táctico y pedir a diferentes jugadores que expliquen sus señales de activación.	Equipo y staff › Sistema MJ
13	**Microciclo coherente**	Vincular un principio de juego con una demanda psicológica y una tarea representativa.	Equipo y staff › Sistema MJ

CAP.	FICHA	PROPÓSITO	DÓNDE
14	**Un indicador, una decisión**	Escoger una sola conducta por futbolista y registrar contexto, frecuencia y respuesta.	Expedientes › Ciclo
15	**La conversación después de la suplencia**	Comunicar una decisión difícil sin humillar, sin prometer minutos y sin dejar al jugador sin referencias de acción.	Expedientes › Ciclo
16	**Acuerdo de vestuario**	Definir tres comportamientos colectivos tras un error o gol recibido.	Equipo y staff › Sistema MJ
17	**Decisiones en frío**	Acordar de antemano criterios para revisar un problema en una racha adversa.	Equipo y staff › Sistema MJ
18	**Historia de desarrollo**	Revisar el progreso de un juvenil en distintos momentos y contextos, no solo resultados.	Expedientes › Ciclo
19	**Plan de llegada y salida**	Acordar información práctica, persona de referencia y seguimiento en una transición.	Expedientes › Ciclo
20	**Circuito de respuesta ante una preocupación de salud mental**	Un miembro del staff observa cambios persistentes o recibe una revelación de sufrimiento significativo.	Expedientes › Salud mental 🔒
21	**Regreso progresivo**	Coordinar objetivos psicológicos y sanitarios de retorno sin imponer plazos desde el rendimiento.	Expedientes › Ciclo
22	**Preguntar antes de asumir**	Recoger necesidades y preferencias individuales antes de atribuir diferencias a una categoría general.	Expedientes › Fútbol femenino 🔒
23	**Plan de exposición digital**	Acordar momentos de conexión, apoyo de comunicación y recursos de ayuda.	Expedientes › Ciclo
24	**Canales seguros**	Revisar que cualquier jugador sepa a quién acudir y cómo se gestionan comunicaciones de protección.	Equipo y staff › Protección 🔒
25	**Ciclo Mente de Juego**	Seleccionar un problema, formular una hipótesis, entrenar una alternativa y observar el cambio.	Equipo y staff › Sistema MJ

PARTE IV

El expediente, sección a sección

Qué contiene cada sección, qué es confidencial y dónde se explica en el libro.

19 Mapa del expediente

Las secciones se agrupan en el lateral. Cada grupo se pliega y muestra cuántas secciones tienen ya contenido.

Método

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Ciclo Mente de Juego	El ciclo Mente de Juego aplicado al jugador: los cinco pasos, las fichas esenciales y las 16 fichas «En el césped» individuales.	cap. 25

Evaluación y formulación

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Demanda inicial	Demanda inicial: la frase literal de quien pide ayuda y su traducción a una pregunta funcional investigable.	cap. 2
Entrevista 🔒	Entrevista por bloques. Escuchar significados, no coleccionar respuestas.	cap. 2
Observación en juego	Observación en juego: episodios registrados, TRF y ventana de cinco segundos del jugador, con gráficas.	cap. 2
Evaluación OPT-MJ	Evaluación OPT-MJ: episodios observables, matriz de decisión y calibración.	cap. 14
Formulación 🔒	Formulación funcional (situación → interpretación → emoción → conducta → consecuencia), matriz y Formulación 5P.	cap. 2
Hipótesis 🔒	Mapa de hipótesis: evidencia a favor, en contra, lo que falta y cómo comprobarlo. Una hipótesis profesional debe poder perder.	cap. 2
PPF-MJ	Perfil psicológico funcional en doce dominios con semáforo, fortalezas, vulnerabilidades, disparadores y respuesta de entrenamiento.	cap. 2
Evaluaciones específicas	Evaluaciones específicas complementarias.	cap. 2
Sistema	Evaluar el sistema: qué está reforzando el entorno antes de cambiar al jugador.	cap. 2

Plan y seguimiento

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Plan de desarrollo PIDP-MJ	Plan individual de desarrollo: objetivos 4C, prioridad, tarjeta de foco, contrato, integración en el microciclo y revisiones.	cap. 14
Plan y seguimiento	Plan y seguimiento: intervención, fechas y comparación con la línea base.	cap. 2

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Informe para el staff	Informe para el staff: breve, accionable y sin contenido confidencial.	cap. 2
Bitácora 🔒	Bitácora privada de sesiones.	cap. 2
Transferencia	Matriz de transferencia: consulta → campo estable → campo con presión → partido.	cap. 10

Salud, lesión y carrera

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Salud mental 🔒	Doble vía: nivel de respuesta, cribados y derivaciones; vía rendimiento y salud mental; circuito de respuesta del libro.	cap. 2
Lesión y retorno	Lesión y retorno: matriz de retorno, regreso progresivo y coordinación con el servicio médico.	cap. 21
Carrera y transiciones 🔒	Transiciones de carrera, deselección y retirada.	cap. 19

Competir

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Mentalidad competitiva	Mentalidad competitiva en ocho pilares, por contextos.	cap. 3
Adversidad y plan competitivo	Matriz de adversidad y plan competitivo individual.	cap. 3
Kit competitivo	Kit competitivo: recursos breves que sobreviven al ritmo del partido.	cap. 10
Preparación de partido	Preparación de partido: rutinas, plan de inicio y ajustes ante imprevistos.	cap. 9
Jugar bajo presión	Jugar bajo presión: fuentes, mecanismos y escalera de presión.	cap. 8
Suplencia y sustitución	Suplencia, sustitución y estatus; guion para comunicar la suplencia.	cap. 5
Éxito y victoria	Éxito y victoria: integración del éxito y riesgos.	cap. 3
Penaltis	Penaltis: secuencia del lanzador o del portero y registro personal.	cap. 8

Habilidades mentales

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Motivación	Motivación: sentido, autonomía, competencia, pertenencia y rediseño motivacional.	cap. 4

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Autoconfianza	Autoconfianza funcional: fuentes y banco de evidencias.	cap. 4
Atención y concentración	Atención y concentración: exploración, foco y reenfoque.	cap. 6
Regulación emocional 🔒	Regulación emocional: mapas, activación y debrief.	cap. 6
Autodiálogo 🔒	Autodiálogo funcional e instrucciones útiles.	cap. 7
Imaginería	Imaginería aplicada: escenas, rutina y penalti.	cap. 7
Toma de decisiones	Toma de decisiones: mecanismos y reconstrucción de decisiones.	cap. 11

Error, derrota y frustración

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Frustración · TF-MJ 🔒	Tolerancia funcional a la frustración (TF-MJ): seis procesos, mapa de frustración y límite clínico.	cap. 5
Derrota y error decisivo 🔒	Derrota y error decisivo: contener, describir y volver.	cap. 3
El error en fútbol 🔒	El error en fútbol: los cinco segundos posteriores, clasificación y reexposición.	cap. 5

Ecosistema y entorno

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Talento y cantera	Talento y cantera: desarrollo sin adelantar sentencias.	cap. 18
Exposición, redes y medios	Exposición pública, redes y medios.	cap. 23
Recuperación, sueño y fatiga	Recuperación, sueño y fatiga mental.	cap. 6
Fútbol femenino 🔒	Fútbol femenino y atención individualizada.	cap. 22
Adicciones y apuestas 🔒	Adicciones, apuestas y conductas compulsivas.	cap. 23
Protección y safeguarding 🔒	Protección del futbolista y entornos seguros.	cap. 24
Fichaje e integración	Fichaje, adaptación e integración.	cap. 19
Fichaje · datos privados 🔒	Datos privados del fichaje.	cap. 19

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Entorno: familia, pareja y agente 🔒	Entorno: familia, pareja y agente.	cap. 18

Integración y coaching

SECCIÓN	QUÉ CONTIENE	LIBRO
Coaching individual	Coaching individual.	cap. 15
Formulación integral MJ	Formulación integral Mente de Juego.	cap. 25

20 Recorrido recomendado

No hace falta completar todas las secciones. Este orden funciona para la mayoría de los casos.

1. **Demanda inicial**
   Qué se pide y quién lo pide. Traduce la frase a una pregunta funcional.

2. **Observación en juego**
   Episodios en directo de varios partidos y sesiones.

3. **Ciclo Mente de Juego**
   Episodio antes de etiquetar y ficha del ciclo.

4. **Entrevista y formulación** 🔒
   Solo lo necesario para formular bien.

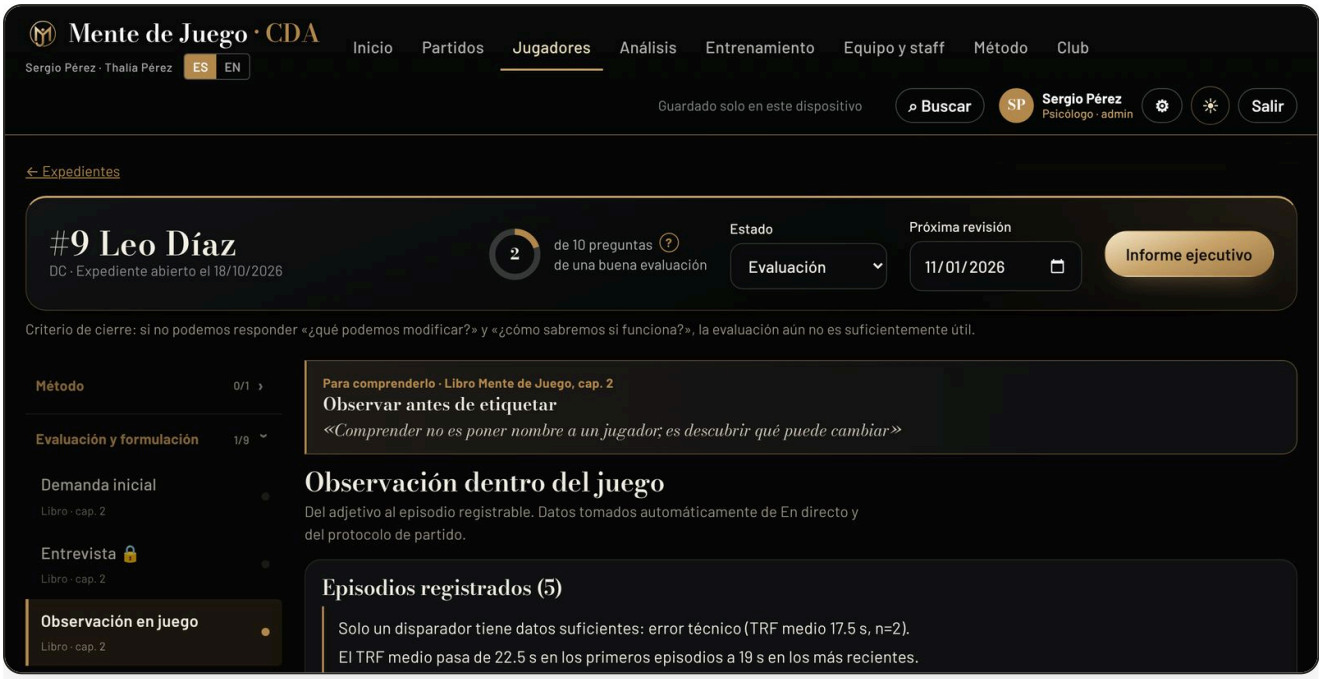
5. **Hipótesis** 🔒
   Al menos dos explicaciones posibles.

6. **Sección temática**
   La del problema concreto: error, presión, confianza, decisión, frustración...

7. **Entrenamiento**
   Tarea con oposición real; si hace falta, plan de desarrollo PIDP-MJ.

8. **Transferencia y plan**
   Dónde se rompe la cadena y cuándo se revisa.

9. **Informe para el staff**
   Lo necesario para que el cuerpo técnico actúe.



Observación en juego.



Plan y seguimiento.

PARTE V

Confidencialidad aplicada

Salud mental, protección y límites profesionales en el día a día.

21 Salud mental y derivación

Ningún resultado deportivo sustituye a una evaluación de la salud de quien lo consigue.

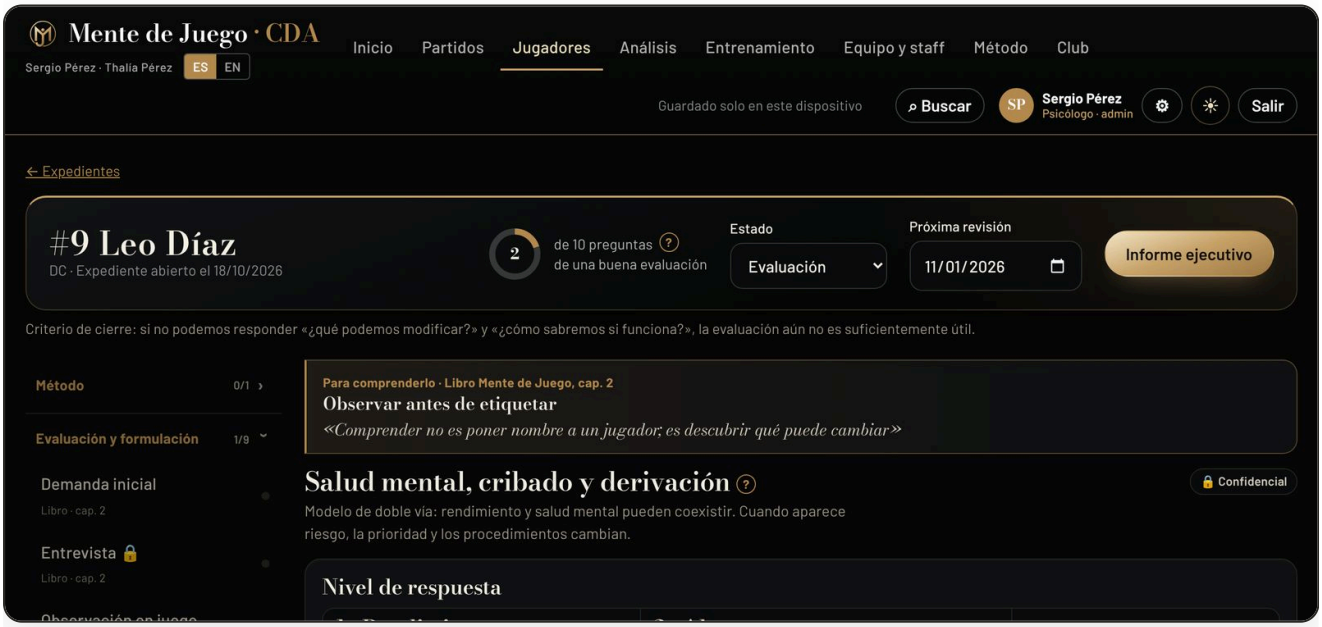
La sección **Expedientes › Salud mental** 🔒 registra el nivel de respuesta (1 rendimiento, 2 alerta, 3 clínico, 4 urgencia), los cribados realizados y las derivaciones. Incluye la ficha **Vía rendimiento y vía salud mental** y el **Circuito de respuesta ante una preocupación de salud mental** del capítulo 20 del libro.

1 **Acoger**
Escuchar en privado, sin cuestionar y sin prometer confidencialidad absoluta cuando existan obligaciones de protección.

2 **Primera decisión**
Si hay indicios de peligro inmediato, activar el protocolo de emergencia. Si no, facilitar una evaluación por un profesional competente sin demoras innecesarias.

3 **Coordinar**
Acordar con el deportista y los profesionales qué recomendaciones funcionales necesita conocer el entorno deportivo.

4 **Seguir**
Comprobar que la persona ha accedido al recurso y tiene apoyo. El entrenador no sustituye al profesional sanitario.



Salud mental (solo psicólogo).

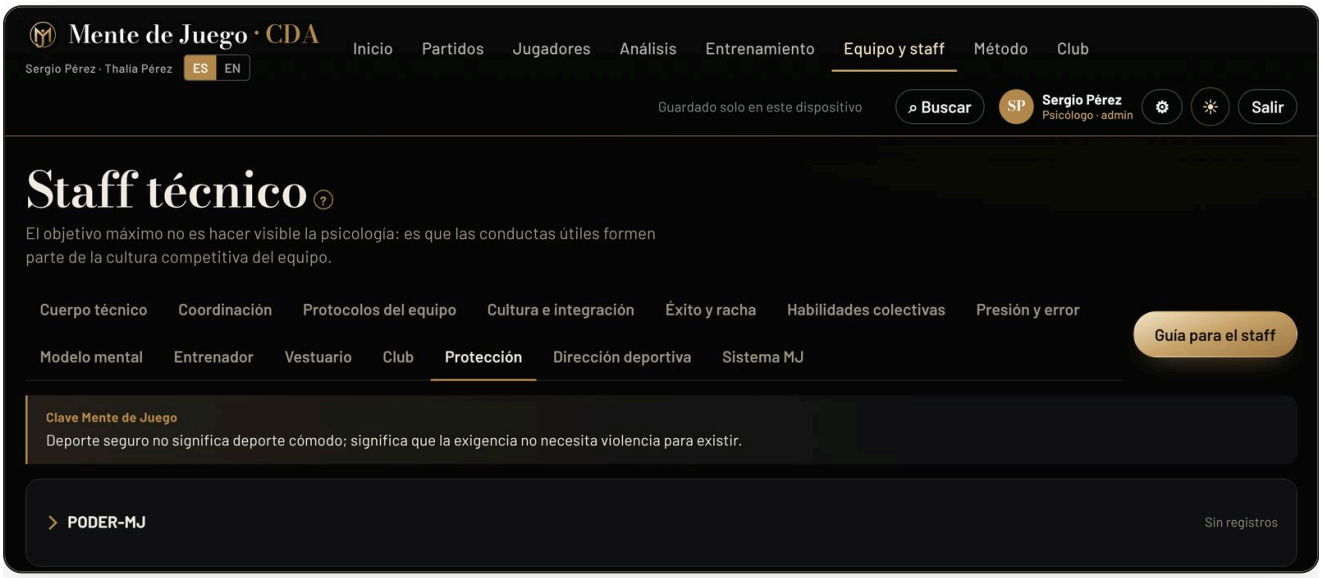
IMPORTANTE

Un cribado no es un diagnóstico. El circuito es una guía organizativa del método: no sustituye los protocolos asistenciales, la evaluación del riesgo ni la normativa sanitaria del país.

22 Protección y entornos seguros

La exigencia no concede permiso para dañar.

La protección tiene dos niveles. En el expediente, **Protección y safeguarding** 🔒 recoge señales y actuaciones relativas a un jugador. En **Equipo y staff › Protección** 🔒 (solo psicólogo) se revisa el sistema: relaciones de poder, exigencia, mapa de riesgos, auditoría y la ficha «Canales seguros» del libro: que cualquier jugador sepa a quién acudir y cómo se gestionan las comunicaciones.



Equipo y staff › Protección.

IMPORTANTE

Ante una revelación de abuso o una sospecha fundada, se aplica el procedimiento de protección del club y de la federación. La app registra que se activó, no sustituye ese procedimiento.

23 Qué ve cada persona

Resumen práctico para explicarlo al cuerpo técnico.

CONTENIDO	PSICÓLOGO	OBSERVADOR	INFORME AL STAFF
Episodios, partidos y registro conductual	✓	✓	Resumen
Secciones de competición y habilidades no confidenciales	✓	✓	Lo necesario
Entrevista, formulación, hipótesis, bitácora 🔒	✓	–	–
Salud mental, adicciones, protección 🔒	✓	–	–
Frustración, regulación emocional, autodiálogo, error 🔒	✓	–	–
Entorno, carrera, datos privados de fichaje 🔒	✓	–	–
Equipo y staff › Protección y Dirección deportiva 🔒	✓	–	–

Al hablar con el entrenador, la pregunta guía es: **¿qué necesita saber para tomar una mejor decisión deportiva?** Todo lo demás se queda en el expediente.

PARTE VI

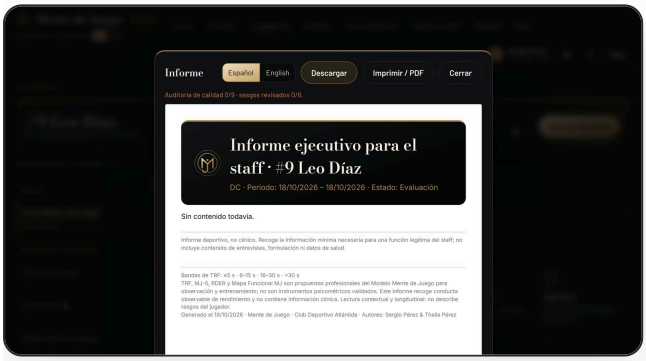
Informes

Breves, accionables y dentro de los límites de la confidencialidad.

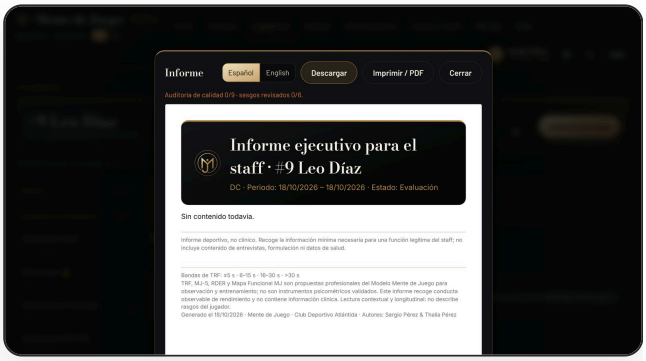
24 Informes y exportación

Los informes se generan con un botón y se presentan con la identidad del club. Se pueden imprimir, guardar como PDF o descargar. El idioma del informe se elige en la propia vista previa (ES/EN), independientemente del idioma de la app.

INFORME	DÓNDE	PARA QUIÉN
Informe ejecutivo	Cabecera del expediente	Psicólogo; versión para staff sin contenido confidencial.
Informe para el staff	Expedientes › Informe para el staff	Cuerpo técnico.
Informe estadístico	Análisis	Psicólogo y dirección deportiva.
Resumen del partido	Partidos › Para el staff	Cuerpo técnico.
Guía para familias	Equipo y staff › Cultura e integración	Familias de cantera.
Panel del cuerpo técnico	Análisis	Staff.



Vista previa del informe ejecutivo.



Informe para el staff.

CONSEJO

En tableta y móvil, el botón Descargar abre el menú Compartir para guardar el informe en Archivos o enviarlo por correo.

PARTE VII

Catálogo de herramientas

Todas las fichas de la app, ordenadas por el lugar donde se encuentran.

25 Herramientas · Expedientes

Ciclo Mente de Juego

Ciclo Mente de Juego

Una situación delimitada, una hipótesis prudente, una alternativa entrenada con balón y una señal concreta que observar. Si no hay cambio, se revisa la hipótesis: no se acumulan técnicas.

Campos: 1 · Observar · ¿Qué conducta ha cambiado y en qué momentos?; 2 · Formular · Hipótesis prudente y una explicación alternativa; 3 · Entrenar · Alternativa y tarea con oposición real; 4 · Comprobar · Señal que observaremos y línea base; Resultado de la revisión; 5 · Ajustar · Qué mantenemos y qué apoyos retiramos; Próxima revisión

También en: Equipo y staff › Sistema MJ

Observar un episodio antes de etiquetar

Describe una jugada concreta antes de hablar de la persona. Una observación no es un patrón: se comprueba en varios episodios comparables, en tareas y partidos.

Campos: Situación; Conducta observada; Contexto (marcador, instrucción, momento); Hipótesis · contrastar con otras explicaciones; Alternativa entrenable; Comprobación · episodios comparables

La respuesta después del error

El error pertenece a la jugada anterior; la responsabilidad vuelve con la siguiente. Observa la segunda acción, no castigues la primera.

Campos: Antes · qué información había y qué exigía el juego; Error · qué ocurrió y cómo terminó la acción; Después · siguiente oportunidad: orientación, participación, comunicación; Cambio · qué condiciones facilitaron una respuesta más útil

Cinco segundos después del error

Objetivo: Observar la calidad de la segunda conducta, no castigar la primera. Aplicación: En una tarea de posesión o juego reducido, el staff selecciona una pérdida relevante y continúa la acción sin detener el ejercicio. Durante los cinco segundos siguientes observa al futbolista que perdió el balón. Registro: Anotar: evento; respuesta inmediata; conducta táctica disponible; momento en que vuelve a contribuir. Ejemplo: «Pérdida en zona interior; protesta breve; no presiona; cierra línea de pase al cuarto segundo». Lectura: Comparar episodios similares y comprobar si la respuesta mejora con instrucciones claras y tareas representativas. No convertir un episodio aislado en rasgo de personalidad. Límite: La ventana de cinco segundos es una convención práctica de observación de Mente de Juego. No es un criterio diagnóstico ni una regla universal sobre el tiempo correcto para recuperarse. · Libro, cap. 1

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

De la etiqueta al episodio

Propósito: Elegir una frase habitual del staff y traducirla en un comportamiento observable en un contexto concreto. Aplicación: Una entrevista breve y dos secuencias de vídeo. Qué observar: Dos evidencias favorables y una explicación alternativa. · Libro, cap. 2

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Banco de evidencias

Propósito: Registrar durante dos semanas tres acciones de calidad independientes del resultado. Aplicación: Revisar evidencias con el jugador y ajustar un objetivo. Qué observar: Mayor iniciativa y menor dependencia de la aprobación. · Libro, cap. 4

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

La siguiente acción

Objetivo: Recuperar conducta táctica funcional después de un acontecimiento frustrante. Preparación: Juego reducido con oposición real y reglas tácticas habituales. El entrenador define previamente cuál es la respuesta esperada tras una pérdida para cada rol. Desarrollo: Durante dos bloques de cuatro minutos, se observa la respuesta de dos o tres jugadores ante pérdidas, duelos o decisiones adversas propias del juego. La tarea no se detiene tras el error. Feedback: Tras el primer bloque, el técnico muestra una sola secuencia: «Aquí perdiste el balón. ¿Qué necesitaba el equipo durante la siguiente acción?». Se acuerda una señal breve y se repite. Indicador: Proporción de episodios en los que aparece la conducta requerida, con contexto anotado. No se puntúa el estado emocional ni se clasifica globalmente al futbolista. Límite: Se adapta a edad, carga y situación emocional. No se provocan humillaciones ni acontecimientos deliberadamente dañinos para generar frustración. · Libro, cap. 5

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Volver al foco

Propósito: Entrenar una señal breve para abandonar la protesta y buscar la siguiente información táctica. Aplicación: Usarla en entrenamiento y contrastarla con vídeo. Qué observar: Reorientación visual y retorno a la función. · Libro, cap. 6

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Una instrucción útil

Propósito: Elegir una frase breve y una escena mental asociadas a una acción habitual del jugador. Aplicación: Ensayar antes y durante situaciones representativas. Qué observar: Uso de la instrucción y calidad de la ejecución. · Libro, cap. 7

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Presión con sentido

Propósito: Diseñar una tarea competitiva con tiempo, marcador y consecuencias proporcionadas. Aplicación: Debrief centrado en elección y respuesta posterior. Qué observar: Conducta conservada cuando aumenta la presión. · Libro, cap. 8

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Rutina adaptable

Propósito: Acordar tres acciones previas al partido y una variante por imprevisto. Aplicación: Ensayar también cambios de horario o preparación. Qué observar: Disponibilidad atencional en el inicio. · Libro, cap. 9

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

De la conversación a la tarea

Propósito: Seleccionar una conducta trabajada fuera del campo y diseñar una situación que la exija con balón. Aplicación: Observar en práctica y partido. Qué observar: Presencia espontánea de esa conducta. · Libro, cap. 10

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Juego de lectura de la presión

Objetivo: Reconocer cuándo progresar por dentro y cuándo cambiar de lado ante una presión móvil. Organización: 6 contra 6 y dos apoyos exteriores, en espacio adaptado a edad y nivel. Dos porterías pequeñas o zonas objetivo. La presión rival puede alternar orientación sin aviso. Serie 1: Juego libre. Observar recepciones interiores, apoyos disponibles y decisiones ante el salto del defensor. Serie 2: Introducir una consigna para el equipo sin balón: orientar la presión hacia una banda. Los atacantes deben descubrir la salida, no seguir una secuencia obligatoria. Serie 3: Retirar indicaciones en directo. Al finalizar, revisar dos acciones en las que el jugador reconoció o perdió la ventaja. Indicador: En secuencias comparables: señal percibida, alternativa disponible, decisión adoptada y relación con la intención táctica. No evaluar únicamente el éxito del pase. Límite: No atribuir una mejora al ejercicio sin considerar aprendizaje técnico, nivel de oposición y otros cambios de la tarea. Es una propuesta de entrenamiento, no un protocolo experimental validado. · Libro, cap. 11

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Un indicador, una decisión

Propósito: Escoger una sola conducta por futbolista y registrar contexto, frecuencia y respuesta. Aplicación: Revisar la línea base antes de cambiar la intervención. Qué observar: Decisión concreta respaldada por observación. · Libro, cap. 14

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

La conversación después de la suplencia

Objetivo: Comunicar una decisión difícil sin humillar, sin prometer minutos y sin dejar al jugador sin referencias de acción. Momento: Elegir un espacio privado y adecuado cuando la activación permita conversar; no forzar una conversación emocional extensa delante del vestuario. Límite: Si aparecen señales de riesgo para la salud o amenazas, activar los procedimientos profesionales correspondientes. No convertir la conversación de selección en una exploración clínica. · Libro, cap. 15

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Pasos; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Historia de desarrollo

Propósito: Revisar el progreso de un juvenil en distintos momentos y contextos, no solo resultados. Aplicación: Incorporar voz del jugador y coordinación familiar adecuada. Qué observar: Objetivo individual de aprendizaje. · Libro, cap. 18

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Plan de llegada y salida

Propósito: Acordar información práctica, persona de referencia y seguimiento en una transición. Aplicación: Realizar conversaciones programadas y respetar privacidad. Qué observar: Adaptación y acceso a apoyos conocidos. · Libro, cap. 19

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Regreso progresivo

Propósito: Coordinar objetivos psicológicos y sanitarios de retorno sin imponer plazos desde el rendimiento. Aplicación: Revisar preocupaciones del jugador y situaciones graduales autorizadas. Qué observar: Disponibilidad psicológica y funcional bajo criterios clínicos. · Libro, cap. 21

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Plan de exposición digital

Propósito: Acordar momentos de conexión, apoyo de comunicación y recursos de ayuda. Aplicación: Revisar hábitos y señales de interferencia. Qué observar: Menor interferencia en descanso y vida cotidiana. · Libro, cap. 23

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Evaluación OPT-MJ

Episodio OPT-MJ

Contexto → evento → respuesta → recuperación → transferencia. No pregunta primero cómo es el futbolista: pregunta qué hace, cuándo lo hace y cuánto tarda en volver.

Campos: Marcador; Momento del juego; Minuto; Rol; Evento; Respuesta observable; Recuperación TRP-MJ 0–4; Decisión; Ejecución…

Matriz de Decisión MJ

Del registro a la hipótesis: una observación no es un patrón y una hipótesis no es un diagnóstico.

Campos: ¿Qué vemos? · episodios concretos; ¿Se repite?; ¿Importa para jugar?; ¿Podemos entrenarlo?; ¿Mejora?; ¿Hay indicios clínicos?; Hipótesis funcional

Auditoría OPT-MJ

La evaluación de calidad busca también evidencia que pueda demostrar que nuestra primera interpretación era incorrecta.

EPE-MJ

Organizar episodios de ejecución psicológicamente exigente para comparar contextos, no para generar un "coeficiente mental". Criterios: Su función es comparar contextos, no generar un "coeficiente mental". Distinguir resultado, decisión, ejecución y respuesta: una buena decisión puede ejecutarse mal y una mala decisión puede obtener buen resultado. Toda puntuación Mente de Juego debe viajar acompañada de conducta, contexto y evidencia.

Campos: Fecha; Qué presión existía; Qué información estaba disponible; Qué elección realizó el jugador; Cómo reaccionó al resultado

IRC-MJ

Resumir la calidad de la respuesta competitiva posterior a un evento crítico, siempre acompañada de ejemplos observables. Criterios: Siempre debe acompañarse de ejemplos observables. Toda puntuación Mente de Juego debe viajar acompañada de conducta, contexto y evidencia. Una observación no es un patrón y una hipótesis no es un diagnóstico.

Campos: Evento crítico; Reconexión atencional (ejemplos observables); Conducta táctica (ejemplos observables); Comunicación (ejemplos observables); Continuidad (ejemplos observables)

Formulación 🔒

Formulación 5P

Una mirada funcional: problema actual, factores predisponentes, precipitantes, perpetuantes y protectores. Confidencial: nunca sale en los informes al staff.

Campos: Problema actual; Predisponentes · solo si están documentados; Precipitantes; Perpetuantes; Protectores

Plan de desarrollo PIDP-MJ

Reunión PIDP de 15 minutos

0–3 qué ha ocurrido · 3–6 dos episodios concretos · 6–10 qué funciona y qué obstaculiza · 10–13 ajuste de tarea o estrategia · 13–15 una prioridad para la próxima semana.

Campos: 0–3 · Qué ha ocurrido desde la última revisión; 3–6 · Episodio 1; 3–6 · Episodio 2; 6–10 · Qué está funcionando; 6–10 · Qué obstaculiza; 10–13 · Ajuste de tarea o estrategia; 13–15 · Una prioridad para la próxima semana

Salud mental 🔒

Semáforo Clínico MJ

Ayuda de decisión interna, no un diagnóstico. Los protocolos de emergencia deben adaptarse a legislación, país, recursos sanitarios y estructura del club.

Campos: Zona; Hechos observados (sin diagnosticar); Respuesta acordada

Matriz Participación-MJ

Participar no es binario: entrenamiento modificado, presencia sin competición, retorno parcial o suspensión temporal.

Campos: Seguridad · ¿riesgo para sí o terceros?; Estabilidad · ¿síntomas suficientemente contenidos?; Función · ¿tareas básicas de entrenamiento y vida?; Tratamiento · ¿el plan clínico permite esta exposición?; Carga · ¿qué demanda puede tolerar?; Contexto · ¿qué factores del entorno aumentan riesgo?; Decisión de participación

RETORNO-MJ

Seguridad → estabilidad → función → exposición → integración → competición. Volver a competir no es demostrar que la enfermedad desapareció; es comprobar que la persona puede exponerse de forma suficientemente segura y funcional.

Campos: Plan de contingencia

CLÍNICO-MJ · coordinación

Clarificar rol → límites → información necesaria → coordinación → observación. Confidencialidad no significa aislamiento profesional.

Campos: Roles (clínico, médico, psiquiatra, entrenador, rendimiento); Límites de cada profesional; Información mínima necesaria que se comparte; Consentimiento del jugador; Próxima coordinación

Vía rendimiento y vía salud mental

Separa lo que se entrena en el campo de lo que requiere evaluación clínica. Los datos sanitarios y terapéuticos están sujetos a confidencialidad y no son un informe ordinario para el entrenador.

Campos: Vía rendimiento · atención, confianza funcional, comunicación, tareas de campo; Vía salud mental · sufrimiento relevante, síntomas persistentes, deterioro, riesgo; Responsables de cada tarea; Límites

Circuito de respuesta ante una preocupación de salud mental

Situación: Un miembro del staff observa cambios persistentes o recibe una revelación de sufrimiento significativo. Límite: Este circuito es una guía organizativa de Mente de Juego. No sustituye protocolos asistenciales, evaluación del riesgo, normativa sanitaria ni procedimientos específicos de protección. · Libro, cap. 20

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Pasos; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Lesión y retorno

Reunión RETURN-MJ

Salud → función → carga → psicología → fútbol → siguiente criterio. Evita que cada área emita una recomendación aislada; el jugador participa y conoce qué debe alcanzar antes del siguiente paso.

Campos: Salud; Función; Carga; Psicología; Fútbol; Siguiente criterio; ¿El jugador ha participado y lo conoce?

Lesión y pertenencia

Integrar al lesionado no significa mantenerlo pegado al equipo; significa conservar un lugar significativo mientras cambia su forma de participar. Pertenecer no significa acudir a todo.

Campos: Cómo participa ahora

Carrera y transiciones 🔒

Transición actual

La carrera es una secuencia de transiciones: promociones, cesiones, lesiones, no renovaciones, cambios de país, descensos, pérdida de titularidad y deselección.

Campos: Tipo; ¿Voluntaria?; Fecha clave; Contexto: edad, contrato, apoyo, educación, familia

Identidad 4D-MJ

Detecta exclusividad extrema y espacios de expansión. Una identidad deportiva fuerte puede impulsar el rendimiento; una exclusivamente deportiva aumenta la vulnerabilidad cuando la carrera cambia.

Campos: Deportivo · ¿qué significa ser futbolista para mí?; Personal · cualidades y valores fuera del rendimiento; Relacional · quién soy para familia, amigos y comunidad; Profesional-formativo · competencias, estudios, intereses

SALIDA-MJ

Informar → escuchar → clarificar → orientar → conectar → seguir. La deselección puede ser inevitable; la deshumanización no.

Campos: Notas de la conversación; Llamada de seguimiento

CESIÓN-MJ

Una cesión sin seguimiento puede convertirse psicológicamente en una expulsión temporal aunque deportivamente tuviera buenas intenciones.

TRANSFER-MJ · traspaso y cambio de club

El mercado mueve contratos en horas; la adaptación humana rara vez se mueve a la misma velocidad.

Dossier de Salida MJ

Preparar documentación y red reduce carga ejecutiva cuando la persona puede estar más desorganizada.

Protocolo 90-MJ

El tiempo administrativo y el tiempo psicológico de una transición no son necesariamente el mismo. Es un mapa de seguimiento, no un calendario obligatorio de duelo.

Panel de seguimiento y Semáforo de Transición MJ

El seguimiento de transición sirve para ofrecer apoyo, no para controlar la vida posterior del futbolista.

Campos: Identidad · ¿vida identitaria más allá del fútbol?; Rutina · ¿estructura diaria?; Red · ¿apoyo significativo?; Proyecto · ¿opciones y próximos pasos?; Finanzas · ¿estabilidad o plan?; Salud mental · ¿deterioro que requiere intervención?; Semáforo

Preparación de partido

Mapa MD-1

MD-1 confirma, no reinventa. Prepararse también es saber cuándo dejar de buscar información y descansar.

Campos: Lo que necesito saber; Lo que ya no necesito analizar; Mi prioridad de recuperación; Mi principal duda; Qué haré con ella

Dieta informativa individual

Pirámide informativa: imprescindible (máximo tres), útil (según rol) y lo que no necesita hoy.

Campos: Imprescindible 1; Imprescindible 2; Imprescindible 3; Útil 1; Útil 2; No necesito hoy

Tarjeta PP-MJ individual

Prepara el estado deseado y también qué hacer si llega demasiado arriba, demasiado abajo o empieza fallando. Genera la Tarjeta PP-MJ individual del jugador.

Campos: Activación funcional; Cue; Primera acción; Si estoy muy acelerado; Si estoy muy plano; Si fallo pronto

Núcleo de rutina

Solo tres o cuatro elementos imprescindibles; todo lo demás debe poder adaptarse. «Si hoy cambia todo lo periférico, ¿qué cuatro cosas quiero conservar?». Prueba de flexibilidad: ¿sobrevive si algo la interrumpe?

Campos: Elemento 1; Elemento 2; Elemento 3; Elemento 4; Elementos supersticiosos detectados; Si algo la interrumpe...

Checklist de túnel

Tres anclas: cuerpo (subir, bajar, mantener), foco y primera acción. Cuanto más cerca del inicio, menos información.

Campos: Cuerpo; Foco; Cue; Primera acción

Rutina psicológica del suplente

El suplente preparado no permanece setenta minutos hiperactivado: permanece conectado y sabe activarse cuando el partido lo llama.

Campos: Durante la espera: marcador · problema · función potencial · cue; Cuando me llaman: función · primera acción · prioridad

Primera Acción MJ

Definir una primera conducta simple que ayude al jugador a entrar en el partido sin convertirla en superstición. Criterios: Debe ser una conducta simple (escanear, ganar un duelo, comunicar, ofrecer línea). No debe convertirse en superstición. Jugador hiperactivado: usar una primera acción de temporización.

Campos: Primera conducta; Descripción concreta de la primera acción

Rutina 3A-MJ

Señal breve para regresar a la información y a la siguiente acción tras un error, una interrupción o un pico emocional. Secuencia: ANCLAR → ATENDER → ACTUAR. Criterios: La señal debe ser breve y devolver al jugador a la información y a la siguiente acción.

Campos: Disparador; Paso · Anclar: señal breve utilizada; Paso · Atender: información a la que se regresa; Paso · Actuar: siguiente acción

ÁRBITRO-MJ

Evitar que la discusión con el árbitro sustituya la siguiente acción táctica. Secuencia: SEÑALAR → SOLTAR → REUBICAR. Criterios: Puede existir protesta funcional breve o interlocución del capitán. El problema aparece cuando discutir sustituye la acción táctica siguiente.

Campos: Paso · Señalar: cómo se expresó la decisión percibida (protesta breve o interlocución del capitán); Paso · Soltar: cómo se dejó atrás la decisión; Paso · Reubicar: acción táctica siguiente

VAR-MJ

Gestionar la espera de una revisión VAR: regular la activación, mantenerse conectado al equipo y preparar los escenarios posibles sin gastar energía en predicciones incontrolables. Secuencia: CUERPO → EQUIPO → ESCENARIO. Criterios: No gastar energía en predicciones incontrolables durante la espera.

Campos: Paso · Cuerpo: cómo se regula la activación; Paso · Equipo: cómo se mantiene la conexión con el equipo; Paso · Escenario: escenarios posibles preparados

BANQUILLO-MJ

Convertir la espera del suplente en observación activa para reducir el salto entre espectador y competidor. Secuencia: OBSERVAR → ANTICIPAR → ACTIVAR → ENTRAR. Criterios: El suplente no debe esperar pasivamente la llamada. Debe mantenerse conectado sin permanecer hiperactivado durante setenta minutos. Suplente desconectado: usar BANQUILLO-MJ para convertir la espera en observación activa y preparar un mensaje mínimo al ser llamado.

Campos: Paso · Observar: marcador, problema del partido, rival y posible función; Paso · Anticipar: qué necesitará el partido si entro; Paso · Activar: cómo se activa cuando aparece la posibilidad de entrar; Paso · Entrar: cómo fue la entrada al juego

Cambio del suplente · CAMBIO-MJ

Estructurar la entrada del suplente con un mensaje pequeño y utilizable. Secuencia: CONFIRMAR → ACTIVAR → MIRAR → PRIORIZAR → ENTRAR. Criterios: El mensaje del cambio debe ser pequeño y utilizable. Rol, primera prioridad y primera acción suelen aportar más que una microcharla de seis instrucciones.

Campos: Paso · Confirmar: qué se confirma con el jugador; Paso · Activar: cómo se activa; Paso · Mirar: qué observa del partido antes de entrar; Paso · Priorizar: rol y primera prioridad; Paso · Entrar: primera acción

PENAL-MJ

Reducir decisiones tardías en los penaltis, mantener una rutina conocida y devolver la atención a señales controlables de la ejecución. Secuencia: PREPARAR → ELEGIR → NORMALIZAR → ATENDER → LANZAR. Criterios: Objetivo: reducir decisiones tardías, mantener una rutina conocida y devolver atención a señales controlables. Las rutinas pre-ejecución pueden estabilizar atención y conducta, pero no eliminan presión ni garantizan conversión. La selección de lanzadores debe considerar habilidad, estado, disponibilidad y contexto, no mitologías universales sobre el orden perfecto. Una rutina no quita importancia al penalti; evita que la importancia decida cada detalle de la ejecución.

Campos: Paso · Preparar: qué se ha preparado de antemano; Paso · Elegir: decisión tomada (sin dejarla para el último momento); Paso · Normalizar: rutina conocida utilizada; Paso · Atender: señales controlables de la ejecución; Paso · Lanzar: cómo fue el lanzamiento

Jugar bajo presión

Mapa de Presión

La presión se vuelve entrenable cuando dejamos de tratarla como una sensación global y reconstruimos qué la produce y cómo altera la conducta. Pregunta diagnóstica: «cuando aumentó la presión, ¿dónde se fue tu atención?».

Campos: Situación; Presión 0–10; ¿Qué estaba en juego para él?; ¿Quién sentía que le evaluaba?; ¿Qué consecuencia temía?; ¿Qué dependía realmente de él?; ¿Dónde se fue la atención?; Mecanismo probable

Firma Individual de Presión

No describe quién es el jugador: describe el patrón que debemos reconocer antes para poder modificarlo después. Cuanto antes reconoce su primera señal, antes puede intervenir.

Campos: Cuando sube la presión tiendo a...; Mi primera señal es...; Mi foco se va a...; Mi conducta cambia así...; Mi cue es...; Mi respuesta objetivo es...

Mapa de recursos

La presión se tolera mejor cuando el jugador puede apoyarse en recursos concretos y reconocibles, no solo en mensajes generales de confianza. No convertimos amenaza en desafío con una frase: aumentamos recursos reales.

Campos: Evidencia; Rutina; Cue; Apoyo; Plan; Experiencia previa

Escalera de Presión

Misma tarea con niveles progresivos. La progresión se construye desde la presión que el jugador informa, no desde la dificultad que creemos haber añadido.

Campos: Tarea base

Frontera clínica · presión

Si la presión se acompaña de pánico recurrente, insomnio grave, vómitos frecuentes, evitación persistente o deterioro general, la respuesta no es «más presión»: se requiere evaluación clínica.

Campos: Observaciones

Penaltis

Ficha del lanzador

La ficha está completa cuando el futbolista ya no necesita leerla para saber qué hará. Estrategia principal + una contingencia entrenada antes, no inventada en el punto de penalti.

Campos: Estrategia principal; Zona(s) de alta confianza; Regla de contingencia; Rutina; Cue; Señal de precipitación; Si el portero se mueve pronto…; Si espera…; Punto de cierre de la decisión

Ficha del portero

Una o dos reglas útiles, no diez datos. Cada dato con su confianza: alta, media o baja. «Suele ir a la derecha» no significa «irá a la derecha».

Campos: Lanzador; Muestra disponible (nº de penaltis); Estrategia probable; Zona / tendencia; Timing; Mi plan; Confianza del dato; Plan alternativo

Mapa de presión del penalti

Preparar psicológicamente un penalti es entrenar para ejecutar con intención de marcar sin necesitar creer que el fallo es imposible.

Campos: Lo que está en juego para mí; Pensamiento de amenaza; Señal corporal; Cue; Lo que sí controlo; Mi primera acción si fallo

Motivación

Mapa Motivacional M-MJ

Registro cualitativo de las ocho dimensiones del modelo de motivación.

Campos: ¿Para qué juega ahora?; ¿Dónde percibe agencia?; ¿Dónde se siente capaz o bloqueado?; ¿Dónde siente conexión o exclusión?; ¿Qué problema persigue?; ¿Qué avance puede identificar?; ¿Qué entiende que se espera de él?; ¿Qué puede sostener sin deteriorarse?

Auditoría de necesidades

Autonomía, competencia y pertenencia: tres necesidades, no tres privilegios.

Campos: Autonomía · ¿comprende el porqué? ¿tiene margen de agencia?; Competencia · ¿sabe qué mejorar? ¿ve progreso?; Pertenencia · ¿siente que importa? ¿tiene conexión?; Notas

Entrevista del suplente

Deliberadamente breve para usarla en un club real. Cuatro cosas que necesita saber: controlables, mejora, rol actual y opciones, sin falsa esperanza.

Campos: ¿Cómo está viviendo su situación?; ¿Qué interpretación hace?; ¿Qué necesita saber?; ¿Qué depende de él?; ¿Qué conducta aumenta sus opciones?; ¿Qué rol puede cumplir mientras tanto?

Importancia × Confianza

Dos preguntas 0–10. Importancia baja: explorar sentido. Confianza baja: competencia, autoeficacia y tamaño del primer paso. Ambas altas: pasar a plan. Si responde 6, pregunta «¿por qué 6 y no 3?».

Campos: Importancia de cambiar (0–10); Confianza en poder cambiar (0–10); Sus razones («¿por qué X y no menos?»)

Plan de recuperación motivacional

RECONECTA-MJ: detecta → comprende → reconecta → rediseña → experimenta → mide. Una conversación inspiradora no demuestra recuperación motivacional.

Campos: Conducta observada; Cronología: ¿qué cambió antes?; Hipótesis; Dimensión M-MJ prioritaria; Cambio propuesto; Conducta objetivo; Revisión

Check-in del lesionado

Seis variables 0–10 y una pregunta final: «¿qué necesitas esta semana para sentir que estás avanzando?». Check-in profesional, no escala diagnóstica.

Campos: Motivación para la rehabilitación; Progreso percibido; Pertenencia; Confianza corporal; Control percibido; Frustración; ¿Qué necesitas esta semana para sentir que avanzas?

Autoconfianza

Mapa de Fuentes de Confianza

Detecta dependencia excesiva de fuentes poco controlables (gol, titularidad, aprobación) y amplía fuentes creíbles y estables.

Banco de Evidencias

La memoria de éxito se usa como evidencia de recursos, no como garantía de repetición.

Campos: Situación; Conducta; Qué demuestra; Cuándo recordarla

Escalera de Confianza

Una conducta objetivo y entre cinco y siete niveles. Para avanzar cuentan calidad decisional, disponibilidad, tolerancia al error y transferencia, no solo el éxito. Para porteros: sin oposición → oposición moderada → tráfico → consecuencia → presión temporal → juego condicionado → competición.

Campos: Conducta objetivo; Nivel 1; Nivel 2; Nivel 3; Nivel 4; Nivel 5; Nivel 6; Nivel 7 · competición; Nivel actual (1–7)

Registro posterror

El dato más relevante puede ser la siguiente acción: una caída fuerte con reexposición rápida puede ser más funcional que una caída pequeña con evitación prolongada.

Campos: Confianza antes (0–10); Situación / error; Confianza después (0–10); Siguiente conducta; Tiempo hasta volver a exponerse

RECONSTRUYE-MJ

Especifica → evidencia → prepara → expón → registra → repite. Evita conversar mucho sin cambiar conducta y exponer sin comprender el mecanismo.

Campos: Especifica: ¿dónde cae exactamente la confianza?; Evidencia: ¿qué recursos reales existen?; Prepara: ¿qué componente necesita trabajo?; Expón: ¿cómo vuelve progresivamente a la conducta?; Registra: ¿qué ocurrió en conducta y experiencia?; Repite: ¿cuántas experiencias necesita?

Atención y concentración

Mapa de Error Atencional

Reconstruye la percepción antes de juzgar la decisión: qué estaba disponible, qué vio, qué no vio o vio tarde. Convierte el vídeo en una hipótesis entrenable.

Campos: Acción; Qué necesitaba ver; Qué miró; Qué no vio o vio tarde; Qué cambió; Qué lo distrajo; Cuello de botella; Señal que usará la próxima vez

Mapa de Escaneo por Posición

Transforma «mira antes» en una búsqueda de información concreta: antes de recibir, durante la recepción y después de jugar.

Campos: Posición y función; Antes de recibir: ¿qué busca?; Durante la recepción; Después de jugar

Check-in de carga mental

0–10 de cansancio mental, claridad, capacidad para concentrarse, irritabilidad, sueño y saturación informativa. Sin puntos de corte: se compara con el propio jugador.

Campos: Cansancio mental; Claridad; Capacidad para concentrarse; Irritabilidad; Sueño; Saturación informativa; Contexto (carga, viajes, estrés)

Registro de reenfoque

Indicador observacional de la dimensión Reenfoque. Secuencia REFOCO-MJ: exhala → ubica → escanea → función → actúa.

Campos: Evento; Conducta inmediata; Tiempo hasta reenganche (s); Primera señal de reconexión; Coste para el juego; Respuesta objetivo

Regulación emocional 🔒

Mapa emocional

Cadena: situación → valoración → emoción → impulso → conducta → consecuencia. Intervenir en ámbar, no esperar al rojo.

Campos: Situación; Emoción; Intensidad (0–10); Señal corporal; Pensamiento; Impulso; Conducta habitual; Respuesta funcional

Mapa de activación y plan de ira

Zona funcional individual: regular también es activar. Microprotocolo 4R-REGULA-MJ: reconoce → respira → reorienta → responde.

Campos: Zona demasiado baja: señales y estrategia; Zona funcional: cómo la reconoce; Zona demasiado alta: señales y estrategia; Disparador de ira; Señal ámbar (primer indicador); Compañero regulador; Acción alternativa acordada

Autodiálogo 🔒

Mapa de autodiálogo

No preguntamos primero si la frase es positiva o negativa: preguntamos qué ocurre en el juego después de usarla.

Campos: Situación; Pensamiento / frase; Origen; Emoción asociada; Conducta posterior; ¿Fue útil?; Cue alternativo

Traductor de autocrítica

De identidad a conducta: frase global → hecho real → aprendizaje → cue. «Soy malísimo» → «No miré antes de recibir» → «Necesito información previa» → «ANTES».

Campos: Frase global; Hecho real; Aprendizaje; Cue

Banco de cues · regla 3P-MJ

Pocas (1–3 palabras), precisas (acción, señal o foco reconocible) y practicadas (ensayadas en la tarea y bajo presión).

Campos: Palabra clave; Función; Qué conducta dispara; Tarea donde se practica; ¿Practicada bajo presión?

Rutina verbal precompetitiva

Cuatro preguntas para preparar lenguaje que sobreviva a la presión.

Campos: Hoy no necesito demostrar...; Hoy necesito hacer...; Si fallo...; Si me acelero o dudo...

Imaginería

Checklist PETTLEP-MJ

Guía de equivalencia funcional de Holmes y Collins: Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective.

Campos: Physical · postura, equipamiento y sensaciones; Environment · ¿dónde ocurre?; Task · ¿qué acción concreta?; Timing · ¿tiempo real?; Learning · ¿actualizado al nivel actual?; Emotion · ¿qué estado es relevante?; Perspective · interna, externa o combinación

Guion de 60 segundos

Si la belleza del guion distrae de la acción, la prosa sobra.

Campos: Escenario; Información clave; Sensación; Emoción; Cue; Acción; Final / recuperación

Guion de adversidad y recuperación

Una imaginería que solo ensaya éxito todavía no ha preparado al jugador para gran parte del fútbol competitivo.

Campos: Problema; Primera reacción / emoción; Reset; Información que necesito; Siguiente acción

Tres escenas prepartido

Entrada (mi primera acción), dificultad (algo probable sale mal o cambia) y respuesta (cómo vuelvo a función). 60–90 segundos.

Campos: 1 · Entrada: mi primera acción; 2 · Dificultad; 3 · Respuesta: cómo vuelvo a función

Rutina de penalti IM-MJ

Rutina breve de imaginería para el lanzamiento de penalti, entrenada y congruente con la ejecución real, cuyo objetivo es mantener el plan dentro de la activación, no imaginar calma total. Secuencia: 1 · Posición y balón reales. → 2 · Una exhalación. → 3 · Imagen interna breve. → 4 · Sensación cinestésica del contacto. → 5 · Objetivo. → 6 · Ejecución.. Criterios: La rutina debe ser breve, entrenada y congruente con la ejecución real. Puede incorporar espera, ruido, marcador y nervios. La meta no es imaginar calma total, sino mantener el plan dentro de la activación; la imaginería de penalti es más competitiva cuando ensaya la rutina dentro de la presión. Tras un penalti fallado, la imaginería no debe convertirse en repetición compulsiva del error: se analiza, se corrige, se construye una representación funcional de la ejecución siguiente y se añade una respuesta nueva.

Campos: Paso · 1 Posición y balón reales: cómo se concreta; Paso · 2 Una exhalación: cómo se realiza; Paso · 3 Imagen interna breve: contenido de la imagen; Paso · 4 Sensación cinestésica del contacto: qué sensación se evoca; Paso · 5 Objetivo: objetivo elegido; Paso · 6 Ejecución: cómo fue la ejecución; Condiciones de presión incorporadas al ensayo

Toma de decisiones

Reconstrucción de decisión

Para corregir una decisión reconstruimos primero la versión del juego que existía para el jugador en ese instante. «Decide más rápido» describe el resultado, no el mecanismo.

Campos: Situación; ¿Qué información tenía?; ¿Qué vi?; ¿Qué no vi?; ¿Lo había visto? (la opción correcta); ¿Qué anticipé?; ¿Qué opciones consideré?; ¿Por qué elegí esa?; ¿La ejecución fue correcta?...

Frustración · TF-MJ 🔒

Protocolo posterror TF-MJ

Recuperar funcionalidad durante el juego después de un error propio: reconocerlo, reducir la escalada, cortar la captura atencional, reorientarse y ejecutar la primera conducta útil. El análisis técnico y psicológico completo se deja para después. Secuencia: ERROR · Reconocer que ocurrió. → EXHALA · Reducir escalada fisiológica e impulsividad. → SIGUIENTE · Cortar la captura atencional inicial. → ORIÉNTATE · Localizar dónde está ahora el juego. → ACTÚA · Ejecutar la primera conducta útil.. Criterios: Durante el juego la prioridad es recuperar funcionalidad; el análisis técnico y psicológico completo vendrá después. Recuperar no significa volverse seguro; significa volver a decidir según la información disponible. "No pasa nada" no siempre ayuda: una respuesta más honesta es "Ha pasado. Siguiente. Luego lo analizamos", que no niega el error y protege la acción actual.

Campos: Paso · Error: reconocer que ocurrió (qué error y en qué situación); Paso · Exhala: cómo se reduce la escalada fisiológica y la impulsividad; Paso · Siguiente: cómo se corta la captura atencional inicial; Paso · Oriéntate: dónde está ahora el juego; Paso · Actúa: primera conducta útil ejecutada

Derrota y error decisivo 🔒

Semáforo Postderrota

Verde: decepción proporcional. Ámbar: rumiación intensa, aislamiento, ira persistente, sueño deteriorado. Rojo: desesperanza marcada, autolesión, ideación suicida, consumo peligroso o agresión grave.

Campos: Zona; Indicadores observados; Respuesta acordada

Atribución de la derrota

Detecta cuatro errores atributivos: globalizar, estabilizar, externalizar todo o internalizar todo. Una atribución funcional delimita contexto, conducta y posibilidad de intervención.

Campos: Explicación literal del jugador; Atribución funcional acordada; Qué dependía de nosotros

Plan del Error Decisivo

Para el jugador del error decisivo: responsabilidad y pertenencia, protección pública y exigencia privada, reexposición progresiva.

Campos: Qué ocurrió; Qué dependía de mí; Qué no dependía de mí; Qué necesito aprender; Cómo lo entrenaré; Cuándo me reexpondré; Qué apoyo necesito; Qué haré cuando aparezca el recuerdo

Hoja de Rumiación

Rumiar no es aprender: el análisis termina en una decisión; la rumiación repite sin añadir acción nueva.

Campos: ¿Qué pensamiento estoy repitiendo?; ¿Me da información nueva?; ¿Existe una acción posible ahora?; Si no, ¿cuándo lo revisaré?

El error en fútbol 🔒

Clasificador del error · Matriz D-E-R

Clasificar antes de corregir. Separa decisión, ejecución y resultado: un mal resultado puede venir de una buena decisión y un buen resultado puede esconder una mala.

Campos: Acción; Tipo de error; Percepción; Interpretación; Decisión; Ejecución; Resultado; ¿Error funcional? (intentando la conducta que pide el modelo); Conducta que evita desde el error…

TRF · Tiempo de Recuperación Funcional posterror

Tiempo desde el error hasta que vuelve a pedir, orientarse, comunicar, presionar o ejecutar su rol. Indicador descriptivo, no psicométrico. La mejora puede aparecer antes en la velocidad de recuperación que en el número de errores.

Campos: Error; Primera reacción; Primera conducta funcional; TRF aproximado (s); Coste para el juego

Reexposición progresiva

Reexponer no es lanzar al jugador al mismo miedo con la misma intensidad: es reconstruir capacidad y evidencia de forma progresiva. Si el error ocurrió bajo presión, la reexposición también debe incluirla.

Campos: Conducta a recuperar

Feedback 4C

Concreto, conductual, corregible y comprobable. Gritar más fuerte la misma información no la convierte en mejor información. En partido, mínimo y funcional; en vídeo y entrenamiento se puede profundizar.

Campos: Frase original; Concreto · ¿qué ocurrió exactamente?; Conductual · ¿qué hizo?; Corregible · ¿qué cambia en la siguiente repetición?; Comprobable · ¿cómo sabremos que lo ha cambiado?; Momento; Contexto

También en: Equipo y staff › Presión y error

Frontera clínica · error

«Todos fallamos» puede ser verdad y ser completamente insuficiente. Cuando la respuesta a un error compromete la salud mental, el objetivo de rendimiento pasa a segundo plano.

Campos: Observaciones

Talento y cantera

TALENTO-MJ

Mirar al jugador de cantera a través de ocho lentes para impedir que una sola dimensión monopolice la interpretación. Cada lente es una pregunta central abierta; Criterios: Describir conductas observables, no etiquetas (p. ej. «tras dos pérdidas consecutivas reduce durante varios minutos su disponibilidad para recibir», no «le falta carácter»). TALENTO-MJ es una propuesta profesional, no un instrumento de predicción validado.

Campos: Juego — ¿Qué comprende y ejecuta actualmente?; Aprendizaje — ¿Cómo responde a práctica y feedback?; Adaptación — ¿Qué ocurre cuando aumenta la dificultad?; Maduración — ¿Qué parte del rendimiento depende del momento biológico?; Psicología — ¿Qué recursos posee y cuáles puede desarrollar?; Contexto — ¿Qué barreras y apoyos existen?; Oportunidad — ¿Qué experiencias recibe para progresar?; Bienestar — ¿El proceso permite desarrollarse también como persona?

Pendiente de Desarrollo MJ

Mirar trayectoria y respuesta al entrenamiento además de la foto actual. Secuencia: Nivel actual → Velocidad de aprendizaje → Capacidad de adaptación. Criterios: No es una fórmula de selección.

Campos: Nivel actual; Velocidad de aprendizaje; Capacidad de adaptación

Escalera de Autonomía MJ

Situar en qué peldaño de autonomía está el jugador para que el entrenador transfiera progresivamente responsabilidad (observarse, decidir, revisar y pedir ayuda). Secuencia: Me dicen → Comprendo → Elijo → Evalúo → Regulo. Criterios: El entrenador no desaparece: transfiere progresivamente responsabilidad.

Campos: Peldaño actual; Conducta observada que lo justifica; Responsabilidad a transferir a continuación

Plan de Experiencias MJ

Planificar las experiencias diferentes que cada jugador necesita: el desarrollo no es solo contenido, también exposición. Criterios: Los minutos también son una intervención de desarrollo.

Campos: Experiencias planificadas; Para qué necesita estas experiencias; Revisión de lo ocurrido

Currículo Psicológico de Cantera MJ

Asignar la etapa del currículo psicológico y sus prioridades de trabajo. Criterios: Descubrir: explorar, disfrutar, identificar emociones y aprender a pedir ayuda. Autorregular: objetivos, feedback, error, atención, hábitos y responsabilidad progresiva. Profesionalizar: autonomía, presión, rol, transición, identidad, recuperación y carrera.

Campos: Etapa; Prioridades trabajadas; Notas

FAMILIA-CANTERA-MJ

Ordenar la relación club–familia: explicar expectativas, canales, funciones y límites sin tratar a la familia como enemigo ni convertirla en dirección deportiva paralela. Secuencia: Acoger → Informar → Delimitar → Cooperar. Criterios: Acompañar no significa controlar.

Campos: Expectativas explicadas; Canales de comunicación; Funciones de cada parte; Límites acordados; Acuerdos de cooperación

Matriz 3×3 de Desarrollo MJ

Comparar nivel actual con evolución y próxima necesidad en fútbol, psicología y contexto, evitando decisiones basadas en una única impresión.

Campos: Fútbol · Presente; Fútbol · Progresión; Fútbol · Siguiente necesidad; Psicología · Presente; Psicología · Progresión; Psicología · Siguiente necesidad; Contexto · Presente; Contexto · Progresión; Contexto · Siguiente necesidad

Pronóstico Humilde MJ

Separar hechos de hipótesis para proteger la calidad de la decisión y evitar que una impresión temprana se convierta en destino institucional. Criterios: «No tiene nivel» describe el presente; «no llegará» pretende conocer un futuro que todavía no existe.

Campos: Lo sabemos; Lo sospechamos; Todavía no lo sabemos

Triangulación de Talento MJ

Combinar observación, historia y evolución (más datos físicos, técnicos y contextuales cuando aporten valor) antes de una decisión. Criterios: Ninguna puntuación psicológica debe decidir por sí sola una renovación o una salida. Una decisión responsable no elimina la incertidumbre; la hace visible.

Campos: Observación; Historia; Evolución; Datos físicos (si aportan valor); Datos técnicos (si aportan valor); Datos contextuales (si aportan valor); Decisión e incertidumbre explícita

Exposición, redes y medios

EXPOSICIÓN-MJ

Recorrer de forma ordenada las siete áreas de la exposición pública del jugador. Secuencia: Identidad → Audiencia → Atención → Comunicación → Límites → Protección → Recuperación. Criterios: Jugar mal es un acontecimiento; «soy un fraude» es una interpretación global.

Campos: Identidad — distinguir rendimiento, reputación e identidad; Audiencia; Atención — cuándo, qué y para qué consume información pública; Comunicación; Límites; Protección; Recuperación

Mapa de Audiencias MJ

Asignar peso diferente a las voces: entrenador, compañeros y personas de confianza cumplen funciones distintas a comentarios anónimos o debates de entretenimiento. Criterios: No todas las voces merecen el mismo peso.

Campos: Núcleo — quiénes; Referencias — quiénes; Entorno — quiénes; Ruido — qué fuentes

Dieta Digital MJ

Registro del consumo de información pública para decidir cuándo, qué y para qué la consume el jugador. Criterios: Leer cientos de comentarios después de competir puede prolongar activación, comparación y rumiación. No existe una cifra universal de minutos seguros.

Campos: Fecha; Cuándo — momento del día / relación con partido; Qué — contenido que consumo; Para qué; Cómo me deja

Filtro 3I-MJ

Antes de reaccionar a una opinión, comprobar si la fuente está informada, si el contenido importa y si existe una acción útil que dependa de nosotros. Secuencia: Informada → Importante → Intervenible.

Campos: Opinión / comentario; ¿Informada? La fuente conoce suficientemente el contexto; ¿Importante? El contenido importa; ¿Intervenible? Existe alguna acción útil que dependa de nosotros; Acción útil (si existe)

Regla de Latencia MJ

Introducir una pausa entre emoción y publicación. Secuencia: Sentir → Esperar → Revisar → Decidir. Criterios: Sentir algo no obliga a publicarlo en el pico de activación. No publiques en el pico de activación si puedes esperar.

Campos: Desencadenante; Sentir — qué siento; Esperar — cuánto he esperado; Revisar — qué pienso ahora; Decidir — publico / no publico / qué

POST-MEDIA MJ

Gestionar la información tras el partido: primero recuperar lo suficiente y después decidir qué información merece entrar. Secuencia: Pausar → Recuperar → Evaluar → Elegir. Criterios: El análisis táctico y la conversación profesional tienen prioridad sobre el ruido inmediato.

Campos: Pausar; Recuperar; Evaluar — qué información merece entrar; Elegir — cuándo y con qué filtro se revisan medios

Triángulo de Comunicación MJ

Antes de publicar o responder, definir qué queremos conseguir, qué mensaje lo expresa y qué consecuencias razonables puede producir. Secuencia: Intención → Mensaje → Consecuencia. Criterios: Tras polémica, error o acusación pública, coordinar hechos, asesoramiento legal/comunicativo cuando corresponda y estado emocional; publicar para apagar ansiedad puede ampliar la crisis.

Campos: Intención; Mensaje; Consecuencia

VOZ PÚBLICA MJ

Definir una voz pública auténtica eligiendo temas, tono, frecuencia y límites. Criterios: Una voz auténtica no significa comentar todo. Sigue siendo una persona, no una marca disponible veinticuatro horas.

Campos: Temas; Tono; Frecuencia; Límites

Plan personal de exposición

Plan individual de decisiones sobre exposición y privacidad, definido antes de una crisis. Criterios: La mejor política de privacidad se define antes de una crisis.

Campos: Comentarios postpartido — decisión; Notificaciones — decisión; Personas con acceso directo — decisión; Temas privados — decisión; Límites de privacidad anticipados; Protocolo de crisis — decisión; Apoyo profesional — decisión

Recuperación, sueño y fatiga

CARGA TOTAL-MJ

Registrar las cinco cargas acumuladas, no solo la física. Criterios: Carga física baja no equivale necesariamente a carga total baja. Minutos y GPS son solo una parte.

Campos: Física (partido, impactos, aceleraciones, fuerza); Cognitiva (decisiones, vídeo, aprendizaje, estudio); Emocional (resultado, error, incertidumbre, conflicto); Social (vestuario, familia, compromisos, exposición pública); Logística (viajes, hoteles, horarios, cambios de rutina)

RECUPERA-MJ

Protocolo secuencial de recuperación psicológica. Secuencia: Reconocer → Evaluar → Cortar → Ubicar → Proteger → Espaciar → Reorganizar → Ajustar. Criterios: Antes de añadir una técnica de recuperación, preguntar qué demanda innecesaria podemos retirar. Con calendario congestionado el problema no puede individualizarse completamente: rotación, logística, reuniones y obligaciones mediáticas también forman parte de la solución. Marco profesional, no protocolo médico ni fisiológico validado.

Campos: Reconocer — ¿qué demandas ha acumulado realmente?; Evaluar; Cortar — demanda innecesaria a retirar; Demandas retiradas; Ubicar; Proteger; Espaciar; Reorganizar; Ajustar

CHECK 3-MJ

Check-in breve para detectar tendencias sin convertir la mañana en una batería de cuestionarios. Criterios: Monitorizar tendencias y funcionamiento diurno; una cifra aislada no es un diagnóstico de rendimiento. Una noche no define al jugador.

Campos: Fecha; Sueño; Frescura mental; Disponibilidad

NOCHE-MJ

Transición real después de un partido nocturno hacia el sueño. Secuencia: Descargar → Recuperar → Reducir → Dormir → Reajustar. Criterios: Proteger el sueño no significa exigir sueño perfecto. Una puntuación propietaria de wearable no debería tener más autoridad que la combinación de tendencia, síntomas, contexto y criterio profesional.

Campos: Descargar; Recuperar — necesidades médicas y nutricionales; Reducir — reducción progresiva de estímulo; Dormir; Reajustar — flexibilidad razonable al día siguiente

Dosificación Cognitiva MJ

Periodizar la carga cognitiva (vídeo, sesiones tácticas) según necesidad, complejidad, duración y momento. Secuencia: Necesidad → Complejidad → Duración → Momento. Criterios: No todo vídeo necesita treinta clips ni toda sesión táctica necesita máxima incertidumbre.

Campos: Tarea / sesión; Necesidad; Complejidad; Duración; Momento

Aparcamiento MJ

Cuando una preocupación sigue activa tras el partido, anotar qué necesita revisión y cuándo se hará, para cerrarla por hoy. Secuencia: Registrar → Programar → Cerrar. Criterios: Cerrar no significa olvidar; significa dejar de resolver a las dos de la madrugada algo que tiene espacio mañana.

Campos: Registrar — qué necesita revisión; Programar — cuándo se revisará; Cerrar — aparcado hasta entonces

DESCONECTA-MJ

Desconexión psicológica en cuatro pasos: cerrar la jornada, cambiar de contexto, conectar con vida no deportiva y volver con intención. Secuencia: Cerrar → Cambiar → Conectar → Volver. Criterios: La desconexión psicológica no es desinterés por el rendimiento.

Campos: Cerrar la jornada; Cambiar de contexto; Conectar con vida no deportiva; Volver con intención

VIAJE-MJ

Gestionar la carga logística, el sueño irregular y la posible desalineación circadiana de los viajes. Secuencia: Anticipar → Simplificar → Proteger → Adaptar → Revisar. Criterios: Las estrategias específicas deben coordinarse con profesionales cualificados. Viajar es carga.

Campos: Anticipar; Simplificar; Proteger; Adaptar; Revisar

RETORNO INTERNACIONAL MJ

Reintegrar al jugador que vuelve de selección con una carga que pertenece al mismo cuerpo aunque proceda de otro staff. Secuencia: Recibir → Evaluar → Descargar → Reintegrar.

Campos: Recibir; Evaluar; Descargar; Reintegrar

BLACKOUT-MJ

Pausa real de demandas de rendimiento en descansos planificados: el club protege periodos sin evaluación ni contacto laboral rutinario. Criterios: No significa abandono sanitario o psicológico. Un día libre debe ser realmente libre.

Campos: Inicio; Fin; Demandas pausadas; Plan consensuado de desconexión

MAPA 72-MJ

Ordenar prioridades orientativas en las 72 horas posteriores al partido. Secuencia: 0-12 h: Necesidades médicas, nutrición, viaje, desaceleración → 12-24 h: Sueño, descarga física y mental, baja complejidad → 24-48 h: Reevaluar síntomas, reintroducir carga según contexto → 48-72 h: Preparar siguiente demanda y ajustar individualmente.

Campos: 0-12 h — Necesidades médicas, nutrición, viaje, desaceleración; 12-24 h — Sueño, descarga física y mental, baja complejidad; 24-48 h — Reevaluar síntomas, reintroducir carga según contexto; 48-72 h — Preparar siguiente demanda y ajustar individualmente

Panel de seguimiento RECUPERA-MJ

Integrar en un solo panel la tendencia de nueve dimensiones que suelen vivir en departamentos separados. Criterios: No produce una nota total. Ningún marcador aislado describe por completo el estado funcional de un futbolista.

Campos: Fecha; Sueño — tendencia; Fatiga física — tendencia; Fatiga mental — tendencia; Estado emocional — tendencia; Atención — tendencia; Motivación — tendencia; Viaje — tendencia; Carga social/mediática — tendencia...

Fútbol femenino 🔒

JUGADORA-MJ · Panel de seguimiento

Ver a la jugadora completa en ocho dimensiones para evitar que una sola invada todo el análisis y organizar la conversación interdisciplinar. Observación cualitativa por dimensión; sin puntuación. Criterios: No produce una nota global ni pretende medicalizar el rendimiento. Marco profesional, no escala médica ni protocolo fisiológico validado.

Campos: Fecha; Juego — observación; Psicología — observación; Salud — observación; Síntomas/ciclo — observación; Energía/recuperación — observación; Lesión — observación; Carrera — observación; Vida/maternidad — observación

CICLO-SÍNTOMA-MJ

Registro voluntario de síntomas para buscar patrones propios de dolor, sueño, energía o percepción de rendimiento. Secuencia: Observar → Registrar → Interpretar → Adaptar → Revisar. Criterios: El dato sirve para conversar, no para etiquetar ni retirar participación por defecto. No existe un calendario universal de carga por fase menstrual. Síntomas premenstruales recurrentes: registro individual y adaptación consensuada, no exclusión automática.

Campos: La jugadora desea registrarlo (consentimiento); Fecha; Dolor; Sueño; Energía; Percepción de rendimiento; Interpretar — patrón observado; Adaptar — adaptación consensuada; Revisar

CONVERSA-MJ

Crear condiciones para hablar de síntomas sin vergüenza ni obligación. Secuencia: Normalizar → Preguntar → Escuchar → Proteger → Derivar. Criterios: La privacidad y el consentimiento son centrales.

Campos: Normalizar; Preguntar; Escuchar; Proteger — privacidad y consentimiento; Derivar — a quién

CUERPO-MJ

Conversar sobre cuerpo y composición corporal minimizando estigma, comparación y exposición innecesaria. Secuencia: Función → Salud → Contexto → Privacidad. Criterios: No existe un cuerpo ideal universal. La baja disponibilidad energética requiere abordaje interdisciplinar; no debe reducirse a voluntad, disciplina o apariencia corporal. Baja energía y preocupación corporal: derivación interdisciplinar, no charla de disciplina.

Campos: Función; Salud; Contexto; Privacidad; Derivación interdisciplinar

INDIVIDUALIZA-MJ

Llegar a una decisión individual integrando dato, síntoma, contexto y preferencia, sin convertir promedios en instrucciones automáticas. Secuencia: Dato → Síntoma → Contexto → Preferencia → Decisión. Criterios: El dato poblacional orienta; la jugadora concreta decide la intervención.

Campos: Dato; Síntoma; Contexto; Preferencia de la jugadora; Decisión

EMBARAZO-MJ

Acompañamiento psicológico durante el embarazo (identidad, incertidumbre, comunicación, expectativas y relación con el club). Secuencia: Escuchar → Proteger → Planificar → Coordinar → Revisar. Criterios: Las decisiones médicas corresponden a profesionales sanitarios.

Campos: Escuchar; Proteger; Planificar; Coordinar — con profesionales sanitarios y club; Revisar; Áreas trabajadas

MATERNA-MJ

Plan por fases de retorno posparto que integra carga, sueño, logística y rol. Secuencia: Cuidar → Reconstruir → Reintegrar → Competir → Consolidar. Criterios: El retorno posparto no termina con volver a entrenar.

Campos: Fase actual; Logística; Sueño; Lactancia (cuando exista); Condición física; Confianza; Identidad; Rol deportivo

DATA-MJ FEMENINO

Gobernanza de datos sensibles (ciclo, síntomas, embarazo, salud): por qué se recogen, quién los ve, qué decisión permiten y cuánto tiempo se conservan. Secuencia: Propósito → Consentimiento → Acceso → Decisión → Retención. Criterios: Cuanto más íntimo es el dato, mayor debe ser la justificación para recogerlo y más estrictos sus límites de acceso. Monitorizar solo tiene valor si la información puede comunicarse con seguridad y producir una decisión útil.

Campos: Tipo de dato; Propósito — por qué se recoge; Consentimiento obtenido; Acceso — quién lo ve; Decisión — qué decisión permite; Retención — cuánto tiempo se conserva

Preguntar antes de asumir

Propósito: Recoger necesidades y preferencias individuales antes de atribuir diferencias a una categoría general. Aplicación: Coordinar apoyos pertinentes con consentimiento. Qué observar: Intervención adaptada a la jugadora. · Libro, cap. 22

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Adicciones y apuestas 🔒

RIESGO-MJ + Semáforo

Detectar y organizar el riesgo de una conducta (sustancias, apuestas, gaming, redes, medicación, ejercicio) por función, control y consecuencias, y clasificarlo con el semáforo verde/ámbar/rojo. Marco de detección, no escala diagnóstica. Secuencia: Exposición → Función → Frecuencia → Control → Consecuencias → Ocultación → Interferencia. Criterios: Verde: uso sin interferencia relevante y con control suficiente. Ámbar: consecuencias emergentes, ocultación, aumento de frecuencia o pérdida parcial de control. Rojo: deterioro significativo, riesgo, deuda, abstinencia, conducta peligrosa o posible trastorno. Pregunta maestra: ¿cuánta libertad conserva la persona para dejar de hacerlo cuando la conducta empieza a dañarla?. Ejercicio/entrenamiento extra: señal de alarma si está gobernado por miedo, culpa o incapacidad para descansar, especialmente con lesión o riesgo alimentario. No asumir que un rendimiento externo normal descarta un problema. Uso frecuente de medicación no equivale por sí solo a adicción. No es escala diagnóstica ni sustituye evaluación clínica, médica, legal o de integridad.

Campos: Conducta; Exposición — dinero disponible, tiempos muertos, viajes, acceso digital, cultura de grupo; Función — ¿para qué sirve la conducta? (p. ej. diversión vs. dormir, recuperar pérdidas, escapar de malestar); Frecuencia; Control — ¿cuánta libertad conserva para dejar de hacerlo cuando empieza a dañarle?; Consecuencias; Ocultación; Interferencia — desplaza...; Se mantiene pese a consecuencias significativas...

APUESTAS-MJ

Prevención y abordaje de apuestas que integra riesgos clínicos y económicos, normas de integridad, conflictos de interés e información confidencial. Secuencia: Educar → Detectar → Proteger → Derivar → Seguir. Criterios: El conocimiento de fútbol no protege. Apuestas ocultas y deuda: proteger finanzas, integridad y acceso a tratamiento. Si hay obligación reglamentaria o amenaza a la integridad, aplicar INTEGRIDAD-MJ.

Campos: Educar — riesgos clínicos, económicos e integridad; Detectar — señales; Proteger — finanzas, integridad, acceso a tratamiento; Derivar — a quién; Seguir

INTEGRIDAD-MJ

Respuesta cuando existe una obligación reglamentaria o una amenaza a la integridad de la competición. Secuencia: Reconocer → No negociar → Proteger → Reportar. Criterios: La confidencialidad profesional no puede utilizarse para ocultar conductas que deben escalarse según normativa y ley.

Campos: Reconocer — qué ocurre; No negociar; Proteger; Reportar — a quién y cuándo; Fecha

MEDICA-MJ

Vigilancia psicológica del uso de medicación (analgésicos, antiinflamatorios y otra) dentro de la gobernanza sanitaria. Secuencia: Indicación → Supervisión → Registro → Revisión. Criterios: Uso repetido de analgésicos para competir: derivación médica y revisión de cultura. Psicología no prescribe ni interpreta farmacología fuera de competencia. Decisiones terapéuticas, exenciones y sustancias prohibidas: coordinación con medicina y normativa antidopaje.

Campos: Medicación; Indicación — ¿prescrita por quién?; Supervisión; Registro; Revisión; Señales de vigilancia

AYUDA-MJ

Primera conversación y circuito de ayuda: seguridad suficiente para conocer el problema y activar profesionales competentes. Secuencia: Escuchar → Asegurar → Evaluar → Derivar → Coordinar → Seguir. Criterios: La primera conversación no necesita un interrogatorio. Límites de confidencialidad (explicar al inicio): riesgos graves, protección de menores, obligaciones legales o integridad pueden exigir compartir información con personas o estructuras autorizadas. Sancionar no trata un trastorno.

Campos: Límites de confidencialidad explicados al inicio; Escuchar; Asegurar — ¿existe riesgo inmediato?; Evaluar; Derivar — profesional/servicio; Coordinar; Seguir

CAMBIO-MJ

Acompañar el cambio conductual trabajando motivación y consecuencias. Secuencia: Reconocer → Explorar → Decidir → Apoyar → Revisar. Criterios: El cambio rara vez es lineal; no convertir recaídas en prueba de falta de carácter.

Campos: Reconocer; Explorar; Decidir; Apoyar; Revisar; Recaída registrada

Matriz Participación-Adicción

Ordenar en seis dominios la situación de un jugador con un problema de conducta adictiva en relación con su participación. Criterios: Sanción, tratamiento y seguridad son procesos relacionados, pero no intercambiables. No compartir indiscriminadamente información clínica.

Campos: Seguridad — ¿Existe riesgo inmediato?; Función — ¿Para qué sirve la conducta?; Tratamiento — ¿Necesita atención especializada?; Control — ¿Qué capacidad de detener conserva?; Integridad — ¿Existen obligaciones reglamentarias?; Seguimiento — ¿Cómo se acompañará el proceso?

Protección y safeguarding 🔒

PROTEGE-MJ

Respuesta institucional al abuso online: la responsabilidad no recae solo en el jugador o la jugadora. Secuencia: Preservar → Reportar → Filtrar → Apoyar → Escalar. Criterios: El jugador no debería recibir como única intervención «no leas comentarios». Escalar a club, competición o autoridades según gravedad y normativa.

Campos: Fecha; Tipo de abuso; Preservar — evidencia guardada (cuando procede); Reportar — herramientas de plataforma utilizadas; Filtrar — moderación / filtros aplicados; Apoyar — apoyo activado; Escalar a; Coordinación de comunicación

Señales de alerta (no son pruebas)

Registrar señales observadas que justifican atención y, si procede, activar el procedimiento. No es una herramienta -MJ con nombre propio sino la lista del apartado 34.8. Criterios: Las señales no son pruebas. No investigar desde el banquillo. Las categorías legales varían; coordinar con normativa local.

Campos: Fecha; Señales observadas; Posible forma de violencia; Descripción factual

SAFE-MJ (respuesta a una revelación)

Responder a una revelación de abuso priorizando seguridad y procedimiento, sin interrogar como investigador forense. Secuencia: Escuchar → Creer la posibilidad → Explicar límites → Proteger → Reportar → Acompañar. Criterios: No prometer secreto absoluto. No culpar por tardar en contar. Priorizar seguridad y procedimiento. No interrogar como investigador forense: escuchar, registrar lo necesario, explicar límites y activar el procedimiento. Ante riesgo urgente o posibles delitos se siguen las obligaciones legales y los canales de protección competentes. Evitar: «No exageres»; «Eso siempre se ha hecho»; «Si fuera grave lo habrías contado antes»; «No arruines la carrera de nadie»; «Queda entre nosotros»; «La presión te hará más fuerte». El manual no sustituye asesoramiento jurídico ni protocolos locales.

Campos: Fecha; Quién recibe la revelación; Escuchar — registrar solo lo necesario; Creer la posibilidad; Explicar límites — no se promete secreto absoluto; Riesgo urgente o posible delito; Proteger — medidas de seguridad; Reportar — procedimiento / responsable activado; Acompañar

Fichaje e integración

SCOUT-MJ

Evaluar al jugador como hipótesis de transferencia: qué hizo, bajo qué condiciones y qué cambiará en nuestro club. Secuencia: Situación → Conducta → Oportunidad → Umbrales → Transferencia → Margen → Juicio. Criterios: Una ausencia de conducta puede significar carencia o simplemente que el entorno no permitió verla: buscar contextos donde la competencia sea realmente requerida. El error puede no ser "de carácter", sino una hipótesis de transferencia incompleta. SCOUT-MJ es un marco profesional, no un modelo predictivo validado.

Campos: Jugador; Fecha; Situación (titularidad, marcador, presión, rol, error, oposición, cultura del equipo); Conducta: qué hizo el jugador; Oportunidad: ¿el contexto permitió ver la competencia? (ausencia de conducta ≠ carencia); Umbrales; Transferencia: qué cambiará en nuestro club y qué recursos necesitará; Margen; Juicio

PREGUNTA-MJ

Entrevista conductual: pedir episodios reales y qué aprendió después, en lugar de respuestas abstractas ("soy líder"). Secuencia: Situación → Respuesta → Resultado → Aprendizaje. Criterios: Pedir episodios reales, no autodescripciones abstractas del tipo "soy líder".

Campos: Jugador; Fecha; Competencia o tema explorado; Situación (episodio real); Respuesta: qué hizo; Resultado; Aprendizaje: qué aprendió después

TRIANGULA-MJ

Comparar lo que la persona cuenta, lo que observamos y la información contextual disponible. Secuencia: Jugador → Observación → Contexto. Criterios: Ninguna fuente decide sola.

Campos: Jugador; Aspecto evaluado; Jugador: lo que cuenta; Observación: lo que observamos; Contexto: información contextual disponible; Coincidencias y discrepancias entre fuentes

CALIBRA-MJ

Conservar pronósticos y revisarlos para aprender del propio proceso de scouting. Secuencia: Predicción → Resultado → Error → Explicación → Ajuste. Criterios: Sin registro, el cerebro tiende a recordar mejor los aciertos que los errores: registrar la predicción antes del resultado. La experiencia no inmuniza frente a sesgos de confirmación, halo, anclaje, reputación y preferencia por perfiles familiares. Revisar la predicción del scout con CALIBRA-MJ en lugar de defenderla retrospectivamente.

Campos: Jugador; Evaluador; Fecha; Predicción; Resultado; Error; Explicación; Ajuste; Sesgos posibles

Premortem-MJ (fichaje)

Antes de firmar, imaginar que el fichaje no funciona y enumerar causas plausibles para reducir riesgos evitables. Secuencia: Imaginar fracaso → Identificar causas → Reducir riesgos evitables.

Campos: Jugador; Fecha; Causas plausibles del fracaso; Imaginar el fracaso: descripción; Causas identificadas (detalle); Medidas para reducir riesgos evitables

FIT-MJ

Definir el encaje como aprendizaje: qué debe aprender, qué rol tendrá y qué diferencias encontrará. Secuencia: Modelo → Rol → Aprendizaje → Entorno. Criterios: No preguntar si "encaja" como esencia personal.

Campos: Jugador; Modelo (de juego del club); Rol que tendrá; Aprendizaje: qué debe aprender; Entorno: qué diferencias encontrará

EXPECTATIVA-MJ

Clarificar expectativas para reducir la distancia entre "me ficharon para jugarlo todo" y el rol que realmente existe. Secuencia: Rol → Competencia → Desarrollo → Tiempo.

Campos: Jugador; Rol; Competencia; Desarrollo; Tiempo

90-DÍAS-MJ

Organizar onboarding, expectativas, revisión de adaptación y apoyos durante el inicio. Secuencia: Aterrizaje → Comprensión → Participación → Consolidación. Criterios: No es un calendario rígido.

Campos: Jugador; Fecha de llegada; Fase actual; Aterrizaje; Comprensión; Participación; Consolidación; Onboarding, expectativas y apoyos

MENTOR-MJ

Asignar un compañero que ayude a interpretar normas informales, logística y cultura. Criterios: El mentor debe ser formado y voluntario. No debe convertirse en vigilante.

Campos: Jugador; Compañero mentor; Mentor formado; Mentor voluntario; Áreas de ayuda; Notas

FLEX-MJ

Describir la adaptación como aprendizaje iterativo, no como prueba inmediata de personalidad. Secuencia: Recibe → Prueba → Ajusta → Consolida.

Campos: Jugador; Aspecto en adaptación; Recibe; Prueba; Ajusta; Consolida

Fichaje · datos privados 🔒

Privacidad y consentimiento

Delimitar qué información psicológica se recoge en un fichaje y con qué finalidad. Criterios: Diferenciar evaluación de rendimiento de evaluación clínica. Evitar recopilar datos que no se necesitan para la decisión. La curiosidad del club no es por sí sola una justificación suficiente para acceder a información psicológica privada.

Campos: Jugador; Tipo de evaluación; Consentimiento obtenido; ¿La información es necesaria para la decisión?; Datos que se recopilarán y finalidad

PRECIO-MJ

Separar el coste del fichaje de la tarea futbolística y ayudar al jugador a comprender qué puede controlar. Secuencia: Inversión → Expectativa → Tarea. Criterios: El coste puede modificar presión y paciencia externa aunque no cambie la tarea futbolística. Un fichaje caro no necesita demostrar su precio en cada acción; necesita aprender a ejecutar su función dentro del nuevo sistema.

Campos: Jugador; Inversión (y presión/paciencia externa que genera); Expectativa; Tarea: qué puede controlar el jugador

ADAPTA-MJ

Revisar las dimensiones de adaptación al cambiar de club o país, más allá del modelo táctico. Secuencia: Fútbol → Lengua → Vida → Relaciones → Identidad. Criterios: Vivienda, idioma, familia, compañeros, rutinas y pertenencia modifican disponibilidad psicológica. Un jugador extranjero silencioso no debe interpretarse como falta de personalidad cuando aún no domina idioma y códigos.

Campos: Jugador; Fecha; Fútbol; Lengua; Vida (vivienda, rutinas); Relaciones (familia, compañeros); Identidad (pertenencia)

Panel de seguimiento FICHAJE-MJ

Seguir hipótesis y adaptación del fichaje, no buscar un veredicto psicológico total. Criterios: Un panel de seguimiento de fichaje debe seguir hipótesis y adaptación, no buscar un veredicto psicológico total.

Campos: Jugador; Fecha; Rol · Hipótesis previa; Rol · Evidencia inicial; Rol · Riesgo; Rol · Apoyo; Rol · Evolución; Aprendizaje · Hipótesis previa; Aprendizaje · Evidencia inicial…

Entorno: familia, pareja y agente 🔒

APOYO-MJ

Identificar qué función de apoyo cumple cada relación del jugador. Criterios: Querer mucho no garantiza ayudar bien; la función del apoyo importa. El apoyo principal puede proceder de un amigo, compañero, mentor o profesional: entorno no significa familia.

Campos: Jugador; Persona / relación; Funciones que cumple; Emocional: escuchar y acompañar sin convertir cada emoción en problema; Instrumental: logística y ayuda práctica; Informativo: información útil sin sustituir criterio profesional; Identitario: recordar que la persona es más que rendimiento y dorsal; Protector: detectar deterioro, poner límites y facilitar ayuda cuando es necesario

ENTORNO-MJ

Organizar las relaciones que pueden afectar decisiones, bienestar y carrera. Secuencia: Quién → Función → Influencia → Dependencia → Límites → Conflictos → Autonomía. Criterios: No produce una puntuación total. Evaluar funciones y relaciones concretas, no etiquetar a una familia como "buena", "mala" o "problemática". Una red robusta distribuye recursos y evita que toda regulación dependa de un único vínculo.

Campos: Jugador; Fecha; Quién; Función; Influencia; Dependencia (¿qué ocurre si esa persona deja de estar disponible?); Límites; Conflictos; Autonomía

Escalera de Autonomía Familiar

Ubicar en qué peldaño está la función de los padres y favorecer que cambie a medida que el joven asume responsabilidad. Secuencia: Guiar → Enseñar → Consultar → Acompañar. Criterios: El objetivo no es que los padres desaparezcan, sino que cambien de función a medida que el joven puede asumir más responsabilidad.

Campos: Jugador; Peldaño actual; Decisiones que ya puede asumir el jugador; Siguiente transferencia de decisiones

PREFERENCIA-MJ

Preguntar al joven qué apoyo necesita después de competir, para evitar el "interrogatorio de coche".

Campos: Jugador; Después de competir prefiero...; Notas

FAMILIA-MJ

El club aclara expectativas, canales, límites y roles con la familia, y revisa cuando la etapa cambia. Secuencia: Informar → Definir → Escuchar → Alinear → Revisar. Criterios: Revisar cuando la etapa cambia. El éxito parental final no es tomar buenas decisiones por el jugador, sino ayudarle a aprender a tomarlas.

Campos: Jugador; Fecha; Informar; Definir (expectativas, canales, límites, roles); Escuchar; Alinear; Revisar

Onboarding familiar

Explicar a la familia cultura, canales, confidencialidad y expectativas para prevenir conflictos.

Campos: Jugador; Fecha; Temas explicados; Notas

PAREJA-MJ

Revisar que la pareja sea un espacio de seguridad sin convertirse en terapeuta obligatoria, agente informal o única fuente de regulación emocional. Secuencia: Red → Autonomía → Proyecto → Apoyo. Criterios: Pareja que se convierte en única reguladora emocional: ampliar red y límites. Traspasos, lesiones, retirada y migraciones afectan a todo el sistema: la pareja y familia también pueden perder red, trabajo, rutina y pertenencia.

Campos: Jugador; Red; Autonomía; Proyecto; Apoyo; Riesgos de rol

HOGAR-MJ

Acordar límites explícitos de conversación deportiva para que el hogar conserve espacios no gobernados por marcador, contrato y selección. Secuencia: Fútbol cuando toca → Vida cuando no toca.

Campos: Jugador; Fútbol cuando toca: cuándo y dónde se habla de fútbol; Vida cuando no toca: espacios sin fútbol

DINERO-MJ

Acordar apoyos y límites económicos con la familia para reducir culpa, expectativas implícitas y conflictos. Secuencia: Ayudar → Acordar → Limitar → Revisar. Criterios: Familia dependiente económicamente del jugador joven: acuerdos explícitos y asesoramiento competente.

Campos: Jugador; Ayudar; Acordar; Limitar; Revisar

AGENTE-MJ

Ayudar al jugador a comprender incentivos, comisiones, alternativas y qué decisiones continúan siendo propias. Secuencia: Interés → Incentivo → Información → Decisión → Control. Criterios: No demonizar ni idealizar: alfabetización contractual, transparencia y mecanismos de revisión. Agente y entrenador con mensajes incompatibles: clarificar incentivos y canal de información. El buen asesoramiento aumenta la capacidad de decidir del futbolista; no la sustituye.

Campos: Jugador; Interés; Incentivo (comisiones); Información (alternativas); Decisión; Control: qué decisiones siguen siendo del jugador; El jugador comprende

FILTRO ENTORNO-MJ

Antes de transmitir una crítica, rumor o consejo, comprobar si añade información útil o solo descarga ansiedad propia. Secuencia: ¿Es cierto? → ¿Es necesario? → ¿Es el momento?.

Campos: Mensaje a transmitir; ¿Es cierto?; ¿Es necesario?; ¿Es el momento?

CÍRCULO-MJ

Definir qué acceso tiene cada persona a decisiones, contratos, salud o intimidad. Secuencia: Núcleo → Profesionales → Periferia. Criterios: No todo el mundo necesita el mismo acceso a decisiones, contratos, salud o intimidad. Sacrificio previo no genera propiedad sobre toda decisión futura. La cercanía emocional no concede automáticamente acceso ilimitado a la vida profesional del futbolista.

Campos: Jugador; Persona; Círculo; Acceso a

Señales: cuando el apoyo se convierte en control

Detectar señales de que el apoyo del entorno se ha convertido en control. Criterios: Apoyar mucho no es el problema; la pregunta es qué ocurre si esa persona deja de estar disponible.

Campos: Jugador; Señales observadas; ¿Qué ocurre si esa persona deja de estar disponible?; Notas

Panel de seguimiento ENTORNO-MJ

Seguir cada relación del entorno por función, riesgo/fortaleza, límite y siguiente acción. Criterios: El club no debe controlar el entorno: reconocerlo, incluirlo cuando ayuda, poner límites cuando invade, educar cuando hace falta y proteger privacidad.

Campos: Jugador; Fecha; Familia · Función; Familia · Riesgo/fortaleza; Familia · Límite; Familia · Siguiente acción; Pareja · Función; Pareja · Riesgo/fortaleza; Pareja · Límite…

Coaching individual

COACH-MJ

Conversación de coaching orientada a clarificar objetivos, ampliar perspectiva, generar opciones, concretar acciones y aumentar responsabilidad. Secuencia: CONTEXTUALIZAR → OBJETIVAR → ABRIR OPCIONES → CONCRETAR → HACER RESPONSABLE → MEDIR Y REAJUSTAR. Criterios: Una sesión de coaching termina mejor con una conducta clara que con una frase inspiradora. Las opciones deben ser alternativas reales, no una pregunta cuya respuesta ya hemos decidido. Si aparece depresión, riesgo, trastorno alimentario, trauma, adicción, violencia o un problema clínico relevante, el coaching no debe usarse para evitar la evaluación profesional adecuada; se detiene como marco principal y se facilita evaluación clínica. Coaching no es psicoterapia, diagnóstico clínico, asesoramiento médico ni sustituto del conocimiento técnico del entrenador.

Campos: Paso · Contextualizar: rol, momento, relación con el entrenador, carga, lesión, minutos, expectativas y contexto vital; Paso · Objetivar: meta traducida a conducta; Paso · Abrir opciones: alternativas reales que reconoce el jugador; Paso · Concretar: qué hará, cuándo, dónde y cómo se revisará; Paso · Hacer responsable: qué asume el jugador; Paso · Medir y reajustar: resultado de la revisión y ajustes

5P-MJ

Secuencia de preguntas que evita preguntas decorativas: empieza por hechos, explora significado, abre perspectiva, genera posibilidades y termina en acción. Secuencia: PRECISAR → PROFUNDIZAR → PERSPECTIVA → POSIBILIDADES → PRÓXIMO PASO. Criterios: Toda conversación debe terminar en una acción o una decisión clara. Ejemplo de uso (suplencia): separar interpretación de información, definir dos conductas observables y acordar revisión con el entrenador.

Campos: Paso · Precisar: hechos; Paso · Profundizar: significado; Paso · Perspectiva: perspectiva que se abre; Paso · Posibilidades: posibilidades generadas; Paso · Próximo paso: acción acordada

META-MJ

Construir una meta útil que conecte el resultado deseado con la conducta diaria y el contexto de ejecución. Secuencia: MAPEAR → ESPECIFICAR → TRAZAR → ACTUAR. Criterios: El objetivo que no puede traducirse en una conducta y una revisión todavía no está suficientemente definido.

Campos: Paso · Mapear: resultado deseado y contexto; Paso · Especificar: conducta concreta; Paso · Trazar: plan en la conducta diaria; Paso · Actuar: primera acción y contexto de ejecución

ACUERDO 4R-MJ

Cerrar un acuerdo que aclare qué pretende conseguirse, qué depende del jugador, qué apoyos existen y cuándo se revisará. Secuencia: RESULTADO → RESPONSABILIDAD → RECURSOS → REVISIÓN. Criterios: El objetivo que no puede traducirse en una conducta y una revisión todavía no está suficientemente definido.

Campos: Paso · Resultado: qué pretende conseguirse; Paso · Responsabilidad: qué depende del jugador; Paso · Recursos: qué apoyos existen; Paso · Revisión: cuándo se revisará; Fecha de revisión

Escalera de Intervención MJ

Elegir el nivel de intervención (preguntar, facilitar, aportar o instruir) que produce aprendizaje y acción con el menor grado de dependencia innecesaria. Secuencia: PREGUNTAR → FACILITAR → APORTAR → INSTRUIR. Criterios: No existe superioridad moral de la pregunta: un jugador novato puede necesitar instrucción; un profesional experto puede beneficiarse de exploración. Criterio: qué intervención produce aprendizaje y acción con el menor grado de dependencia innecesaria. Si se trata de una norma de seguridad, una responsabilidad táctica básica o una conducta innegociable, convertirlo en descubrimiento puede aumentar la confusión: instruir. Preguntar no es abdicar de dirigir; dirigir bien incluye saber qué debe descubrir el jugador y qué debe quedar inequívocamente claro.

Campos: Situación; Nivel de intervención elegido; Por qué este nivel produce aprendizaje y acción con menor dependencia; Aprendizaje y acción observados

SI-ENTONCES MJ

Preparar respuestas simples ante disparadores previsibles (plan de implementación). Secuencia: SI APARECE X → ENTONCES EJECUTO Y. Criterios: Las respuestas deben ser simples y vinculadas a disparadores previsibles.

Campos: Tipo de disparador; SI aparece X (disparador concreto); ENTONCES ejecuto Y (respuesta simple)

FPA-MJ

El profesional aporta una observación concreta, pregunta por la interpretación del jugador y termina en una conducta para probar. Secuencia: FEEDBACK → PREGUNTA → ACCIÓN. Criterios: Terminar siempre en una conducta concreta para probar.

Campos: Paso · Feedback: observación concreta aportada; Paso · Pregunta: interpretación del jugador; Paso · Acción: conducta para probar

POSTERROR 3-MJ

Conversación posterior a un error que reduce la tendencia a convertir el fallo en juicio personal y dirige la atención hacia información utilizable. Secuencia: HECHO → APRENDIZAJE → SIGUIENTE ACCIÓN. Criterios: Ante un error repetido no se necesita una conversación de autoestima de veinte minutos: identificar el hecho, extraer un aprendizaje y preparar la siguiente acción.

Campos: Paso · Hecho: qué ocurrió; Paso · Aprendizaje: aprendizaje extraído; Paso · Siguiente acción: acción preparada

DECIDE-MJ

Estructurar decisiones de carrera, rol o hábitos cuando existen varias opciones y consecuencias reales. Secuencia: DEFINIR → EXPLORAR → COMPARAR → IMPLEMENTAR → DAR SEGUIMIENTO → EVALUAR. Criterios: La conversación no decide por el futbolista; mejora la calidad de la decisión. La conversación de calidad no elimina la responsabilidad del jugador; la hace más explícita.

Campos: Paso · Definir: decisión a tomar; Paso · Explorar: opciones y consecuencias; Paso · Comparar: comparación de opciones (p. ej., minutos probables, entrenador, estilo, vida, contrato y desarrollo); Paso · Implementar: decisión tomada y cómo se aplica; Paso · Dar seguimiento: seguimiento realizado; Paso · Evaluar: evaluación de la decisión

Formulación integral MJ

Modelo Funcional MJ

Analizar una situación de juego a través de los seis movimientos que se alimentan entre sí. Secuencia: Percibir → Interpretar → Regular → Decidir → Actuar → Reorganizarse. Criterios: No es una cadena rígida: los procesos se solapan y el ciclo vuelve a empezar inmediatamente. La competencia psicológica no está en eliminar toda emoción ni en pensar siempre de manera positiva, sino en que la experiencia anterior proporcione información sin secuestrar la siguiente acción.

Campos: Jugador; Situación / momento; Percibir: ¿Qué información relevante está disponible?; Interpretar: ¿Qué significa para el jugador y para el juego?; Regular: ¿Qué hace con su activación, emoción y pensamiento?; Decidir: ¿Qué opción selecciona?; Actuar: ¿Qué conducta ejecuta?; Reorganizarse: ¿Qué hace con lo que acaba de ocurrir?

Tres preguntas maestras y seis niveles de intervención

Formular un problema antes de intervenir: qué ocurre, qué lo mantiene, en qué nivel se origina y qué necesitamos modificar. Secuencia: ¿Qué está ocurriendo? → ¿Qué lo mantiene? → ¿Qué necesitamos modificar?. Criterios: Un mismo problema visible puede requerir intervenciones diferentes según dónde se origine o mantenga. Cuando explicamos todo desde el jugador, convertimos en defecto individual problemas que a veces pertenecen a la tarea, al equipo o al sistema. No elegimos la intervención porque nos guste; la elegimos porque encaja con el problema formulado.

Campos: Jugador; Fecha; ¿Qué está ocurriendo? (hechos, conductas, contexto y consecuencias, antes de etiquetar); ¿Qué lo mantiene? (disparadores, interpretaciones, hábitos, restricciones o relaciones); Nivel(es) donde se origina o mantiene; ¿Qué necesitamos modificar? Intervención elegida; Por qué encaja con el problema formulado

Ciclo Profesional Mente de Juego

Guiar un caso desde la observación hasta la reformulación de la hipótesis. Secuencia: Observar → Formular → Intervenir → Entrenar → Transferir → Evaluar → Reformular. Criterios: Una intervención que no funciona no demuestra automáticamente que el jugador sea resistente al cambio; puede demostrar que nuestra hipótesis era insuficiente. Entrenar antes de exigir transferencia.

Campos: Jugador; Caso / etiqueta inicial; Observar: Describir conducta, momento y contexto.; Formular: Construir una hipótesis provisional.; Intervenir: Elegir una acción coherente con la hipótesis.; Entrenar: Repetir en condiciones funcionales.; Transferir: Reducir ayudas y aumentar representatividad.; Evaluar: Comprobar qué cambió.; Reformular: Actualizar la hipótesis si los datos no encajan....

Plan de intervención por niveles (caso completo)

Distribuir la intervención entre consulta, campo, staff, partido y seguimiento. Criterios: El progreso psicológico no siempre consiste en sentir menos; a veces consiste en volver antes a hacer lo que el juego necesita. En partido, registrar conducta tras pérdidas, no solo goles o asistencias.

Campos: Jugador; Hipótesis; Consulta; Campo; Staff; Partido; Seguimiento; Cambio funcional observado

Evaluación longitudinal: cuatro fuentes

Triangular autoinforme, observación, contexto y resultado funcional. Criterios: Una cifra aislada dice poco: priorizar cambio, contexto y conducta. Ninguna fuente se convierte automáticamente en verdad absoluta. La evolución importa más que una fotografía y el contexto importa más que una cifra aislada.

Campos: Jugador; Fecha; Dominio evaluado; Autoinforme: Cómo vive el jugador la experiencia.; Observación: Qué hace realmente.; Contexto: Dónde, cuándo y bajo qué condiciones ocurre.; Resultado funcional: Qué efecto produce la conducta en el juego, aprendizaje o bienestar.

Panel de seguimiento Mente de Juego

Seguir tendencias por dominio sin nota global. Criterios: Sin nota global: no proponemos un "estado mental 83/100"; una cifra total produciría precisión aparente y ocultaría diferencias entre dominios. Medir sin fingir precisión.

Campos: Jugador; Fecha; Atención funcional · Tendencia / nota contextual; Regulación posterror · Tendencia / nota contextual; Confianza conductual · Tendencia / nota contextual; Decisión · Tendencia / nota contextual; Rol · Tendencia / nota contextual; Comunicación · Tendencia / nota contextual; Carga mental · Tendencia / nota contextual...

Pregunta final de transferencia

Comprobar la transferencia de una intervención al fútbol real. Criterios: Cuanto más dependa una competencia de percibir y decidir dentro del fútbol, más importante será comprobarla dentro del fútbol. La transferencia convierte una intervención interesante en una intervención útil.

Campos: Jugador; Fecha; ¿Qué está haciendo ahora, dentro del fútbol, que antes no podía hacer con la misma calidad o estabilidad?; Evidencia en campo (información, oposición, cansancio, marcador, tiempo)

salud28

Frontera rendimiento–clínica

Distinguir lo que corresponde al psicólogo del rendimiento de lo que requiere evaluación clínica competente. Criterios: Si aparece alguna de estas situaciones, se requiere evaluación clínica competente: derivar cuando el problema supera el rendimiento. Un futbolista no debería recibir simplemente "trabaja tu resiliencia" cuando necesita tratamiento. Una mala toma de decisión táctica no debe convertirse automáticamente en diagnóstico psicológico.

Campos: Jugador; Fecha; Situaciones que requieren evaluación clínica competente; Derivación clínica; Notas

26 Herramientas · Partidos

Postderrota

Debrief emocional postpartido

Momento de mayor activación, qué sentimos, qué hicimos, coste o beneficio, qué funcionó y qué entrenar.

Campos: Momento de mayor activación; Qué sentimos; Qué hicimos; Coste o beneficio; Qué estrategia funcionó; Qué necesitamos entrenar

Descanso · Modelo

Descanso · 3C

Quince minutos no son un seminario: CALMAR, CLARIFICAR uno o dos problemas y COORDINAR qué haremos juntos. El descanso no necesita toda la verdad del primer tiempo: necesita mejorar la coordinación del segundo.

Campos: Calmar · cómo reducimos ruido; Clarificar · problema 1; Clarificar · problema 2 (opcional); Otros problemas (si los anotas, revísalo); Señal a reconocer; Coordinar · ajuste; Responsabilidades; Primera acción; ¿Qué observaremos en los primeros 3 minutos?

Entrada competitiva · ENTRA-MJ

El suplente no entra al mismo partido que empezó: necesita el modelo actual del partido, no el de la charla. Escenario, Necesidad, Trigger, Rol y Acción, en lugar de veinte instrucciones.

Campos: Jugador que entra; Minuto; E · Escenario; N · Necesidad; T · Trigger; R · Rol; A · Acción; Primeras dos acciones (anclas)

Mapa de desalineación

Un error visible puede pertenecer a un jugador; la desalineación que lo produjo puede pertenecer al equipo. Buscamos el error generador, no solo el terminal.

Campos: Minuto; Acontecimiento; Interpretación del jugador A; Interpretación del jugador B; Conductas de cada uno; Consecuencia; Tipo de desalineación; Criterio que faltaba compartir

3P-MMC · Percibir, Predecir, Participar

Localiza dónde se rompe la coordinación: si falla percibir, no vio la señal; si falla predecir, la vio pero no anticipó a sus compañeros; si falla participar, comprendió pero no coordinó su acción.

Campos: Jugador; Situación; Percibir · reconoce la señal; Predecir · anticipa a su equipo; Participar · ajusta de forma compatible

Conducta · RCC

Revisión Postpartido PT-MJ

Convierte el partido en información para el siguiente microciclo. El microciclo termina en el partido y vuelve a empezar cuando el partido nos devuelve información.

Campos: Principio trabajado en la semana; ¿Apareció en el partido?; ¿Dónde dejó de aparecer?; Información que nos devuelve el partido; Ajuste para el siguiente microciclo; Demanda que debemos proteger

27 Herramientas · Entrenamiento

Decisión · DISEÑA-MJ

Ficha DISEÑA-MJ

No diseñamos ejercicios: diseñamos oportunidades para percibir, decidir, actuar y aprender. Problema antes que ejercicio; el formato es solo el vehículo.

Campos: Tarea; D · Conducta observable a desarrollar; I · Información que debería activarla; S · Problema futbolístico; E · Alternativas reales; Ñ · Restricción e hipótesis (no robotices); Intervención del entrenador; A · Indicador: qué observaremos; M · Qué modificaremos si no aparece...

Índice de Oportunidad Decisional · IOD-MJ

Describe la oportunidad que ofrece la tarea, nunca al jugador. No buscamos el máximo número de decisiones: buscamos suficientes decisiones relevantes.

Campos: Tarea y objetivo; Duración (min); Situaciones objetivo (nº); Con alternativas reales (nº); IOD-MJ 0–4; Calidad observada

Matriz de Restricciones MJ

Cada regla enseña algo, aunque el entrenador no lo pretenda. Cambia poco para aprender mucho: los efectos son hipótesis, no leyes.

Campos: Tarea

Auditoría de representatividad

Una tarea no necesita reproducir todo el partido: necesita conservar aquello que permite reconocer el problema del partido.

Campos: Tarea

Control de voz del entrenador

Durante cinco minutos, cuenta cuántas decisiones intenta dirigir el entrenador y cuántas eran realmente necesarias. Si cada decisión necesita confirmación desde el banquillo, quizá hemos entrenado obediencia.

Campos: Tarea / bloque; Minutos observados; Decisiones dirigidas (nº); De ellas, necesarias (nº); Preguntas (nº); Bloques sin intervención (nº)

Control de transferencia

La transferencia empieza cuando desaparece la ayuda y continúa apareciendo la conducta. Compara tarea, juego ampliado y partido.

Campos: Conducta objetivo

Auditoría de sesión decisional

Qué problema entrenamos, si apareció, cuántas veces, qué información usaron, qué regla ayudó, cuál sobró, cuánto hablamos y qué transferimos. (19 · herramienta 10)

Campos: Problema entrenado; ¿Apareció?; ¿Cuántas veces? (aprox.); Información que utilizaron; Regla que ayudó; Regla que sobró; ¿Cuánto hablamos?; ¿Qué transferimos?

Auditoría del entrenador · decisión

El entrenador que quiere jugadores autónomos necesita soportar momentos en los que conoce la respuesta y decide no prestársela todavía.

Mapa Problema-Restricción

Conectar un problema competitivo del partido con una condición de tarea (restricción) y registrar el efecto observado. Secuencia: Problema del partido → Restricción propuesta → Efecto observado. Criterios: Cada restricción necesita una razón. Una regla debe tener una hipótesis: si el efecto no ocurre, revisamos el diseño; si ocurre demasiado, quizá la restricción está dictando la respuesta. La mejor restricción no ordena la respuesta: hace que una respuesta sea comprensible.

Campos: Columna 1 · Problema del partido; Columna 2 · Restricción propuesta; Columna 3 · Efecto observado

Periodización · PT-MJ

Perfil Psicológico del Principio

Las siete preguntas PT-MJ. No añadimos psicología a la tarea después de diseñarla: preguntamos qué psicología ya exige el comportamiento táctico.

Campos: 1 · Principio de juego; Momento del juego; 2 · Información que necesita reconocer; 3 · Conducta psicológica que exige; 4 · Demanda física; 5 · Adversidad que puede añadirse; 6 · Comportamiento observable que registraremos; 7 · Cómo comprobaremos transferencia

Auditoría de Información

Reuniones, vídeo, mensajes, charlas y correcciones entran en la misma mente. La pregunta es cuánta información nueva puede utilizar realmente el jugador hoy.

Campos: Día; Conceptos nuevos (nº); Vídeo y reuniones (min); Mensajes y correcciones relevantes (nº); ¿Qué información podemos retirar?

Registro de Incertidumbre

Valora si la tarea exige adaptación o reproduce un patrón fijo. Si la conducta no emerge, revisamos primero el diseño; si aparece siempre automática, quizá eliminamos demasiada incertidumbre.

Campos: Tarea; Incertidumbre 0–4; La conducta objetivo…; Ajuste de diseño

Perfil del No Titular

Menos minutos significan menor exposición competitiva y menor carga decisional específica. Identifica qué estímulos le faltan.

Campos: Jugador; Minutos en las últimas semanas; Compensación prevista

Auditoría MD-1

Pregunta qué información puede retirarse. MD-1 debe dejar claridad, energía y orientación, no saturación.

Campos: ¿Qué información hemos retirado?

Cinco errores al aplicar Periodización Táctica

Marca los que reconoces en tu semana. Una metodología empieza a perder valor cuando dejamos de preguntarnos si está resolviendo nuestros problemas.

Diseño de tareas

Ficha Profesional DTP-MJ

Registro aplicado de la tarea. Toda tarea DTP-MJ debe poder explicar qué entrena, qué exige, qué modifica, qué observa y cómo transferirá.

Campos: Principio de juego; Subprincipio; Situación; Competencia psicológica; Tipo de restricción; Restricción; Indicador observable; Dificultad · fase; Intervención del entrenador…

TRP-MJ · Tasa de Representatividad Psicológica

Audita cuánto se parece la demanda psicológica de la tarea a la del problema competitivo. Propuesta profesional, no índice validado.

Campos: Tarea; ¿Existe incertidumbre real?; ¿Existe consecuencia?; ¿Existe información relevante?; ¿Existe posibilidad de error?; ¿Existe continuidad después del error?; Nivel TRP-MJ asignado

Índice de Transferencia MJ

No buscamos un promedio científico: buscamos localizar dónde deja de aparecer la conducta. Ese punto señala dónde se rompe el aprendizaje.

Campos: Conducta objetivo; Nivel observado 0–4

Auditoría DTP-MJ

Chequeo previo de diseño en doce preguntas. Una restricción útil crea un problema; no regala una respuesta.

Campos: Tarea

Mapa de Adversidad

Dosificación de la dificultad: suficiente para provocar adaptación, no tanta como para destruir la posibilidad de organizar una respuesta. Después debe existir recuperación y aprendizaje.

Campos: Tarea; Nivel de adversidad; Cómo la introducimos; Recuperación y aprendizaje después

Registro Conductual Contextual

Antes, durante y después. Minuto, evento, respuesta, duración y consecuencia táctica: una buena observación reduce adjetivos y aumenta acontecimientos.

Campos: Antes · ¿Qué esperamos ver?; Después · ¿Qué cambió?

28 Herramientas · Equipo y staff

Habilidades colectivas

Auditoría del staff postderrota

Perder puede hacer que el staff haga demasiado. Simplificar puede ser más sofisticado que añadir.

Campos: ¿Estamos corrigiendo o descargándonos?; ¿Qué sabemos realmente que falló?; ¿Qué cambiamos por evidencia?; ¿Qué cambiamos por ansiedad?; ¿Qué debemos proteger?

Reunión de crisis con estructura

Hablar de conductas, no de identidades. La crisis no se define contando derrotas.

Campos: Hechos · ¿qué observamos?; Percepciones · ¿cómo lo estamos viviendo?; Responsabilidades · ¿qué corresponde a cada nivel?; Necesidades · ¿qué debe cambiar?; Acuerdos · ¿qué haremos concretamente?

Auditoría motivacional del staff

La motivación del jugador también se construye dentro de las contingencias del staff.

Campos: Acuerdos

Auditoría de información del staff

Imprescindible, útil y prescindible. Si eliminar una instrucción no reduce rendimiento y aumenta claridad, probablemente era ruido.

Campos: Número de mensajes antes del partido; ¿Qué podríamos eliminar?

Mapa de co-regulación del equipo

Un equipo emocionalmente competente distribuye funciones de regulación. Los primeros 120 segundos tras un golpe necesitan menos épica y más estructura.

Campos: Cuando el equipo se acelera · responsable / señal; Cuando el equipo cae · responsable / señal; Palabra de calma; Palabra de activación; Señal de reagrupamiento; Primer comportamiento tras un golpe

Auditoría del lenguaje del entrenador

La voz del entrenador se interioriza. El lenguaje es más útil cuando describe una conducta corregible.

Campos: Ajustes acordados

Diccionario colectivo

Una palabra colectiva es poderosa cuando once futbolistas la traducen en conductas compatibles entre sí.

Campos: Palabra; Significado compartido; Conducta que dispara; Quién la usa

Auditoría prepartido del staff

La preparación del jugador depende también de la capacidad del staff para regular su propia necesidad de hablar.

Campos: ¿Qué mensaje podemos retirar?

Ventanas Críticas MJ

Identificar los momentos críticos del partido para los que el equipo necesita prioridades claras y conductas conocidas.
Criterios: Los momentos críticos no necesitan mensajes largos: necesitan prioridades claras y conductas conocidas.

Campos: Ventanas críticas contempladas; Prioridades claras para cada ventana; Conductas conocidas para cada ventana

DESCANSO-MJ

Organizar el descanso para recuperar capacidad de escucha y dejar dos o tres ajustes que el equipo pueda ejecutar.
Secuencia: REGULAR → LEER → PRIORIZAR → ACTIVAR.
Criterios: El descanso no es un segundo entrenamiento. Primero se necesita capacidad de escuchar; después, dos o tres ajustes que el equipo pueda ejecutar. El descanso no necesita contar todo lo que ocurrió; necesita mejorar lo que ocurrirá después.

Campos: Paso · Regular: cómo se recupera la capacidad de escuchar; Paso · Leer: qué ha ocurrido y qué problema domina; Paso · Priorizar: dos o tres ajustes ejecutables; Paso · Activar: cómo se activa al equipo para la segunda parte

90+ MJ

Ajustar la urgencia funcional al contexto en el tramo final del partido. Secuencia: MARCADOR → TIEMPO → RIESGO → CONDUCTA. Criterios: La urgencia funcional depende del contexto. Ir perdiendo no convierte automáticamente cualquier decisión arriesgada en buena; ganar no significa esconderse.

Campos: Paso · Marcador: situación del marcador; Paso · Tiempo: tiempo disponible; Paso · Riesgo: nivel de riesgo que conviene asumir; Paso · Conducta: conducta acordada

PARTIDO-MJ

Marco paraguas de las herramientas de día de partido: organizar la preparación y la regulación competitiva. No tiene secuencia propia; agrupa los protocolos en juego del capítulo. Criterios: Las herramientas PARTIDO-MJ son propuestas profesionales y deben interpretarse como marcos de preparación, no como protocolos científicamente validados. Preparar respuestas funcionales para demandas previsibles es útil; pretender controlar todo lo que ocurrirá en un partido no lo es.

Campos: Protocolos PARTIDO-MJ preparados

Presión y error

Periodización de la carga emocional

La exposición a presión también necesita recuperación. Microdosis de cinco minutos pueden ser suficientes; las simulaciones máximas deben ser poco frecuentes y con propósito claro.

Campos: Semana; Microdosis (nº); Simulaciones máximas (nº); Clima del grupo; Notas

Firma del staff bajo presión

El entrenador también puede bloquearse: hipercontrol, cambios excesivos, más instrucciones, decisiones precipitadas o necesidad constante de intervenir. El staff debe practicar escenarios críticos.

Campos: Miembro o rol; Escenario crítico practicado; Respuesta acordada

Auditoría de cultura del error

La cultura del error no se define por lo que el entrenador dice, sino por lo que realmente ocurre después de que alguien falla. Antes de diagnosticar miedo al error en un futbolista, comprueba qué consecuencias produce equivocarse en su entorno.

Campos: ¿Qué hace el entrenador cuando alguien falla?; ¿Qué hacen los compañeros?; ¿Se vuelve a dar balón?; ¿Se humilla o se informa?; ¿Qué errores toleramos?; ¿Qué errores castigamos?; ¿Somos coherentes con el modelo de juego?

Mapa de riesgo aceptable

Un modelo que exige valentía debe decidir antes qué errores tolera como precio de esa valentía. El entrenador define el riesgo que acepta por cómo reacciona cuando ese riesgo produce una pérdida real.

Presión colectiva

Un equipo puede modificar su comportamiento por miedo al resultado sin recibir ninguna instrucción táctica. Bajo presión colectiva: menos interpretación emocional y más referencias compartidas.

Campos: Minuto; Marcador; Frase colectiva («nos van a empatar», «otra vez lo mismo»); Conducta observada; Quién co-reguló (portero, capitán, pivote, entrenador); Referencia compartida utilizada

Código posterror en partido

INFORMA → APOYA → REPARA. Durante la transición no necesitamos reproche: el análisis puede esperar. El primer mensaje de un compañero puede aumentar vergüenza o acelerar recuperación.

Campos: Reproches observados (nº); ¿Se volvió a dar balón a quien falló?; Lenguaje no verbal del banquillo; Notas

Modelo mental

Pirámide del Modelo Mental

Cuanto más alto queremos llegar en coordinación, más sólida debe ser la comprensión de lo que hay debajo. El lenguaje y la actualización atraviesan todos los niveles. (20 · Parte XIII)

Campos: 1 · Intención · ¿por qué jugamos así?; 2 · Principios (uno por línea); 3 · Señales · ¿cuándo activamos cada principio?; 4 · Roles · ¿qué corresponde a cada uno?; 5 · Interdependencia · ¿cómo nos coordinamos?; 6 · Adaptación · ¿qué permanece cuando todo cambia?

Matriz Señal-Respuesta

Hace explícita la relación entre información y comportamiento. Una señal compartida puede coordinar once comportamientos sin once instrucciones. Después, el campo debe volver a introducir incertidumbre.

Mapa de interdependencia

Una coordinación fuerte no contiene once órdenes independientes: contiene relaciones. Entender tu función incluye entender qué obligación produces en los demás.

Campos: Cadena (p. ej. extremo presiona → lateral acompaña → central desplaza → pivote protege intervalo); Cuando yo hago X, ¿qué necesita cambiar en ti?; ¿Qué necesito que tú hagas para poder hacerlo?; ¿Qué jugador queda afectado indirectamente?; Función crítica con redundancia (¿quién la asume si falta?)

Diccionario Táctico

Un código táctico solo es rápido cuando su significado ya ha sido construido. No necesitamos cien palabras, sino las necesarias, utilizables bajo fatiga.

Teach-Back

No preguntamos «¿está claro?». Pedimos: «explícamelo como si acabara de llegar al equipo». Revela huecos, diferencias de lenguaje e interpretaciones incompatibles.

Campos: Jugadores / pareja; Principio explicado; Método; Lo que explicó; Huecos detectados; Resultado

Auditoría del modelo del staff

Antes de pedir que once jugadores compartan un modelo, conviene comprobar si el cuerpo técnico comparte uno.

Campos: ¿Qué queremos provocar? (intención); ¿Qué principio priorizamos? (jerarquía); ¿Qué señal estamos enseñando? (información); ¿Qué conducta esperamos? (operativización); ¿Qué permitiremos adaptar? (flexibilidad); ¿Coinciden las respuestas de todo el staff?

Introducir un nuevo principio

Primero enseñamos la idea. Después enseñamos cuándo sirve. Finalmente dejamos que el juego decida si debe aparecer. (20 · Parte XXXIII)

Campos: Principio

Auditoría del Staff

Comprobar la coherencia entre los profesionales del cuerpo técnico antes de pedir a los jugadores que compartan un modelo. Criterios: Antes de pedir que once jugadores compartan un modelo, conviene comprobar si el cuerpo técnico comparte uno. Señal de alerta: entrenador principal, segundo, preparador físico, analista y psicólogo transmiten prioridades o lógicas no integradas, y el jugador acaba intentando resolver el modelo del staff además del partido.

Campos: ¿Qué queremos provocar? (revela: intención); ¿Qué principio priorizamos? (revela: jerarquía); ¿Qué señal estamos enseñando? (revela: información); ¿Qué conducta esperamos? (revela: operativización); ¿Qué permitiremos adaptar? (revela: flexibilidad)

Auditoría del Modelo

Evaluar si el Modelo de Juego realmente vive en el equipo, valorando de 0 a 4 las ocho dimensiones del MMC-MJ. Criterios: Escala MMC-MJ 0-4: 0 No compartido · 1 Frágil · 2 Funcional · 3 Robusto · 4 Adaptativo. Usar la escala como hipótesis, no como etiqueta: cada puntuación se acompaña de su porqué (ej.: Señales = 3 porque reconocen triggers habituales bajo presión; Interdependencia = 1 porque anticipan poco cómo afectan al resto). No se exige concordancia absoluta; se busca similitud funcional. MMC-MJ es una herramienta conceptual y aplicada creada para esta obra; no es una prueba psicométrica validada.

Campos: 1. Intención · ¿Comprendemos qué queremos provocar?; Intención · porque… (conducta y evidencia observada); 2. Principios · ¿Compartimos prioridades?; Principios · porque… (conducta y evidencia observada); 3. Señales · ¿Reconocemos cuándo actuar?; Señales · porque… (conducta y evidencia observada); 4. Roles · ¿Cada jugador conoce su responsabilidad?; Roles · porque… (conducta y evidencia observada); 5. Interdependencia · ¿Anticipamos a compañeros?…

Entrenador

Panel de seguimiento del entrenador MJ

Un sistema de revisión que no dependa exclusivamente del marcador. Solo lo ve el psicólogo.

Campos: Autorregulación · ¿qué situaciones me sacaron de mi zona funcional?; Comunicación · ¿qué mensaje sobró?; Relación · ¿qué conversación estoy evitando?; Decisión · ¿qué decisión debo revisar sin sesgo del resultado?; Staff · ¿dónde transmitimos mensajes incompatibles?; Recuperación · ¿cómo llego a la siguiente semana? (0–10)

RPA-MJ · reconocer, priorizar, actuar

Bajo presión, la primera función del entrenador no es hablar rápido; es priorizar bien.

Campos: Reconocer · ¿qué es información?; Reconocer · ¿qué es reacción propia?; Priorizar · el problema que necesita intervención ahora; Actuar · intervención proporcional; Efecto observado

CFC-MJ · feedback funcional

Conducta → función → continuidad. «Has abandonado la cobertura» en lugar de «eres un irresponsable».

Campos: Conducta · qué ocurrió; Función · qué necesita el equipo de esa conducta; Continuidad · qué debe hacer ahora

Matriz de Decisión del Entrenador MJ

Alineaciones, cambios y sanciones rara vez ofrecen información perfecta: explicitar criterios, aceptar incertidumbre y revisar después.

Campos: Decisión; Información · ¿qué sabemos y qué suponemos?; Objetivo; Coherencia con criterios y valores; Riesgo · coste potencial; Revisión · cuándo y con qué evidencia

Protocolo Doble Mirada MJ

Mirada 1 · juego: ¿qué ocurre tácticamente? Mirada 2 · sistema humano: atención, comunicación, emoción, relaciones y roles. Evita psicologizar un problema táctico e ignorar una desregulación visible.

Campos: Mirada 1 · juego; Mirada 2 · sistema humano; Descanso · una o dos correcciones de alto impacto

Regla de propiedad de los mensajes

Definir quién lidera cada tipo de mensaje y cuándo complementan otros. La discrepancia, en privado: el staff es una sola fuente de experiencia para el jugador.

Estructura del Descanso MJ

Estructurar la intervención del staff en el descanso para que el jugador reciba lo que necesita utilizar, no todo lo que el staff ha visto. Secuencia: REGULAR → LEER → PRIORIZAR → ACTIVAR. Criterios: Entrar gritando puede descargar al entrenador y empeorar la capacidad del grupo para procesar. Priorizar una o dos correcciones de alto impacto. El descanso no es el lugar donde el staff demuestra cuánto ha visto; es el lugar donde decide qué necesita utilizar el jugador.

Campos: Paso · Regular: cómo baja el staff el ruido para poder leer; Paso · Leer: qué problema domina realmente el partido; Paso · Priorizar: una o dos correcciones de alto impacto; Paso · Activar: responsabilidad y primera conducta de la segunda parte

Vestuario

Pulso semanal y termómetro VEST-MJ

Cinco preguntas al grupo y termómetro VEST-MJ. Se registra lo que dice el vestuario, sin convertirlo en una nota: monitorizar sirve para detectar cambios antes de que se conviertan en conflicto.

Campos: Función · ¿sé qué necesita el equipo de mí?; Contribución · ¿he podido aportar esta semana?; Cooperación · ¿nos ayudamos a resolver problemas?; Ayuda · ¿sé a quién acudir?; Eficacia colectiva · ¿podemos responder juntos?; Termómetro

Integrar al nuevo · ENTRA-MJ

Recibir → ubicar → conectar → participar. Fichar incorpora talento; integrar incorpora ese talento al sistema.

Campos: Jugador; Compañero de referencia; Rol actual comunicado (sin prometer estatus futuro); Revisión

VOZ-MJ · participación sin gobierno por asamblea

Ver → opinar → zonificar → acordar. Dar voz no significa ceder toda autoridad: significa mejorar la información antes de ejercerla.

Campos: Ver · problema identificado; Opinar · qué aportaron los jugadores; Zonificar; Acordar · criterio y responsable

Protocolo Conflicto MJ

Hecho → impacto → necesidad → acuerdo. Mediar no significa que todos piensen igual: significa reconstruir condiciones suficientes para cooperar.

Campos: Hecho · sin añadir intención no demostrable; Impacto · en persona, relación o equipo; Necesidad · qué debe cambiar para cooperar; Acuerdo · qué hará cada parte; Revisión

Panel de seguimiento VEST-MJ

Reunir indicadores longitudinales del sistema del vestuario para detectar cambios antes de que se conviertan en conflicto. Criterios: No se utiliza para puntuar moralmente el vestuario. No toda conversación debe convertirse en dato compartido; la utilidad organizativa nunca justifica romper confidencialidad clínica o confianza interpersonal. Un club puede monitorizar el sistema sin convertir la intimidad de sus jugadores en información de gestión.

Campos: Fecha; Claridad de roles; Incidentes; Integración de nuevos; Participación; Subgrupos; Cohesión de tarea; Clima; Acuerdos pendientes

Club

FO-MJ · formulación organizacional

Del síntoma al sistema: qué parte pertenece a la persona, la relación, la tarea, la estructura o la cultura.

Campos: Problema observado; Persona · recursos y limitaciones; Relación · interacción que lo mantiene; Tarea · demanda que lo activa; Estructura · proceso organizativo que lo produce; Cultura · norma implícita que lo refuerza

MDT-MJ · decisión transdisciplinar

Estado → riesgo → objetivo → opciones → decisión → responsable → revisión. No busca consenso obligatorio: hace visibles criterios y responsabilidad final.

Campos: Estado; Riesgo; Objetivo; Opciones; Decisión; Responsable final; Revisión

DAT-MJ · dato, interpretación, decisión

El dato no decide. Si nadie puede explicar qué decisión cambiará un dato, quizá no necesitamos recogerlo.

Campos: Dato o indicador; Interpretación y responsable; Decisión que puede modificar

Índice de Alineación MJ

Compara si propósito, mensajes, incentivos y decisiones apuntan en la misma dirección. No es una escala validada.

Campos: Valor o propósito declarado; Nivel 0–4; Ejemplo de contingencia real

Modelo de Sostenibilidad MJ

Exigencia → recursos → recuperación → sentido. Exigencia sin recursos produce desgaste; recursos sin exigencia no producen alto rendimiento.

Campos: Ámbito (primer equipo, cantera, staff…); Exigencia; Recursos; Recuperación real; Sentido

PUENTE-MJ · transiciones internas

Preparar → acompañar → integrar → revisar. La promoción de cantera a primer equipo cambia estatus, exigencia, vestuario, contratos, medios y autonomía.

Campos: Jugador o profesional; Transición; Discontinuidades evitables detectadas

INTEGRA-MJ

Integrar la información de distintos departamentos sobre un caso para que el club no responda por separado: decidir qué información es relevante, qué riesgos existen y quién coordina. Secuencia: DATO → INTERPRETACIÓN → RIESGO → OPCIONES → DECISIÓN. Criterios: Integrar no es compartir toda la información con todos; es compartir la información necesaria con quienes tienen responsabilidad legítima. El dato no decide: siempre existe una capa de interpretación y un responsable.

Campos: Paso · Dato: información disponible y relevante; Paso · Interpretación: lectura de los datos; Paso · Riesgo: riesgos existentes; Paso · Opciones: opciones consideradas; Paso · Decisión: decisión y quién coordina

Matriz de Prioridad Organizacional

Priorizar problemas o decisiones organizacionales analizando riesgo, impacto, control, urgencia, reversibilidad y ética.

Campos: Problema o decisión; Riesgo · ¿Qué puede ocurrir si no actuamos?; Impacto · ¿Cuántas personas/procesos afecta?; Control · ¿Qué parte depende del club?; Urgencia · ¿Cuándo debe decidirse?; Reversibilidad · ¿Podemos corregir después?; Ética · ¿Qué derechos o límites están implicados?

Panel de seguimiento organizacional

Seguir cualitativamente el funcionamiento del club en integración, información, seguridad, desarrollo, sostenibilidad y alineación. Criterios: Los indicadores son cualitativos. El panel no debe transformarse en un depósito de datos clínicos; la gobernanza de información necesita finalidad, acceso, minimización y responsabilidad. Cada indicador debería responder qué decisión puede modificar; si nadie puede explicarlo, quizá no es necesario recogerlo.

Campos: Fecha; Integración · Decisiones interdisciplinares resueltas; Información · Duplicidades / contradicciones; Seguridad · Incidentes y vías de reporte; Desarrollo · Planes activos y promociones; Sostenibilidad · Carga profesional y rotación; Alineación · Coherencia entre discurso y contingencias

Protección 🔒

PODER-MJ

Analizar la relación de poder alrededor de un jugador: el riesgo aumenta cuando poder, dependencia, ausencia de supervisión y miedo a consecuencias se combinan. Secuencia: Posición → Oportunidad → Dependencia → Entorno → Respuesta. Criterios: El poder no es el problema: el riesgo aumenta cuando poder, dependencia, ausencia de supervisión y miedo a consecuencias se combinan. Los menores requieren protección reforzada; los adultos vulnerables también existen. Jugador adulto migrante dependiente de una sola figura: revisar poder y canales alternativos.

Campos: Posición — quién ejerce poder (entrenador, médico, directivo, agente…); Oportunidad; Dependencia; Factores de vulnerabilidad; Entorno — supervisión existente; Respuesta — canales alternativos y medidas

Matriz EXIGENCIA-MJ

Separar la alta exigencia legítima de la conducta degradante o de riesgo al analizar una conducta observada. Criterios: No todo conflicto es abuso: discutir, corregir con firmeza o tomar una decisión impopular no equivale automáticamente a maltrato. Entrenador que humilla sistemáticamente tras error: separar exigencia de degradación y activar supervisión. Herramienta profesional; no es instrumento forense, jurídico ni diagnóstico.

Campos: Conducta observada; Alta exigencia legítima; Conducta degradante o de riesgo; Criterios analizados; Análisis y acción

Mapa de Riesgo SAFE-MJ

Revisar por áreas los riesgos de safeguarding del club. Criterios: Los límites digitales forman parte de safeguarding: contacto con menores, contenido sexualizado, mensajes privados y exposición de imágenes necesitan normas explícitas.

Campos: Espacios — ¿Dónde quedan menores o jugadores aislados?; Viajes — ¿Cómo se gestionan habitaciones, transporte y supervisión?; Comunicación — ¿Qué canales y horarios son apropiados?; Tratamiento físico — ¿Consentimiento, privacidad y chaperón cuando procede?; Selección — ¿Puede el miedo a perder minutos silenciar?; Reporte — ¿Existe alternativa si la persona señalada tiene poder?

Auditoría SAFE-MJ

Auditoría de sistema de safeguarding del club con siete preguntas sí/no. Criterios: Una política escrita no basta: formación, responsable identificable, canales seguros, gestión de conflictos de interés, protección contra represalias y revisión de casos.

Campos: ¿Existe responsable de safeguarding visible?; ¿Los menores conocen canales de ayuda?; ¿Hay alternativas al responsable directo?; ¿Se explican límites de confidencialidad?; ¿Se protege contra represalias?; ¿Se revisan viajes, vestuarios, transporte y comunicación digital?; ¿Las investigaciones son independientes cuando existe conflicto de interés?; Acciones de mejora

Canales seguros

Propósito: Revisar que cualquier jugador sepa a quién acudir y cómo se gestionan comunicaciones de protección. Aplicación: Comprobar independencia, confidencialidad y obligaciones de actuación. Qué observar: Canales conocidos y procedimientos activables. · Libro, cap. 24

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Dirección deportiva 🔒

DECIDE-CLUB-MJ

Hacer visible el razonamiento de una decisión del club y reducir decisiones imposibles de auditar meses después. Secuencia: Definir → Evidencia → Contexto → Interpretaciones → Decidir → Evaluar. Criterios: No es un algoritmo ni un modelo predictivo validado. Una decisión mejora cuando podemos reconstruir qué sabíamos, qué suponíamos y qué riesgo aceptamos.

Campos: Fecha; Participantes; Definir: ¿qué estamos decidiendo exactamente?; Evidencia: ¿qué sabemos realmente y de qué fuente procede?; Contexto: ¿qué circunstancias pueden estar influyendo?; Interpretaciones: ¿qué parte es dato y qué parte es hipótesis?; Decidir: ¿qué opción elegimos y qué coste o riesgo aceptamos?; Evaluar: ¿cuándo y con qué criterios revisaremos la decisión?; Fecha de revisión

Seis sesgos de la dirección deportiva

Revisar qué sesgos pueden estar actuando en una decisión del club. Criterios: Una reunión que termina demasiado rápido puede significar que nadie considera seguro discrepar. La calidad del desacuerdo mejora cuando se centra en criterios y datos, no en atacar identidades o territorios profesionales. La experiencia reduce algunos errores y crea la confianza suficiente para cometer otros sin revisarlos.

Campos: Decisión; Sesgos posiblemente activos; Discrepancias expresadas (seguridad psicológica); Cómo se contrarrestan

Preguntas antes de despedir al entrenador

Precisar qué significa "ha perdido al equipo" y decidir con criterios definidos antes de la crisis. Criterios: No existe un algoritmo universal para despedir o mantener: definir antes qué consideraremos deterioro temporal, señal de alarma y ruptura estructural. Sostener y cambiar son decisiones; ninguna debería ser automática. Cambiar rápido puede ser liderazgo; cambiar solo para aliviar presión puede ser reacción.

Campos: Fecha; ¿Qué ha perdido exactamente?; ¿El deterioro es temporal o estructural?; ¿La plantilla disponible corresponde al proyecto?; ¿Qué indicadores muestran recuperación o empeoramiento?; ¿Existen conflictos no resueltos entre staff y dirección?; ¿Qué coste tendría mantener?; ¿Qué coste tendría cambiar?; ¿El sustituto disponible encaja realmente con el proyecto?...

Tres niveles de identidad del club

Definir qué principios del club son no negociables, adaptables o contextuales. Criterios: Un club sin criterios estables termina utilizando el último resultado como identidad.

Campos: No negociable: principios que definen al club más allá de un entrenador concreto; Adaptable: elementos que pueden evolucionar con plantilla, entrenador y contexto; Contextual: ajustes temporales para responder a una situación específica

Premortem aplicado

Verbalizar riesgos que quizá nadie quiere introducir en una reunión optimista. Secuencia: Imaginar que han pasado seis meses y la decisión ha salido mal → Preguntar por qué. Criterios: El ejercicio no predice el futuro; permite verbalizar riesgos.

Campos: Fecha; Decisión; Han pasado seis meses y ha salido mal: ¿por qué?; Riesgos verbalizados

Diario de Decisiones MJ

Registrar cómo se decidió para poder aprender del proceso, no solo del resultado. Criterios: Juzgar una decisión únicamente por su resultado impide aprender a decidir mejor. Un club empieza a aprender cuando deja de recordar únicamente resultados y empieza a recordar cómo decidió.

Campos: Fecha; Decisión; Información disponible; Hipótesis; Riesgos aceptados; Criterios de revisión; Resultado posterior; Aprendizaje

Auditoría de Decisión

Revisar una decisión con nueve preguntas antes de tomarla o al revisarla.

Campos: Fecha; ¿Qué estamos decidiendo exactamente?; ¿Qué sabemos y qué suponemos?; ¿Qué información falta?; ¿Qué sesgos podrían estar actuando?; ¿Quién discrepa y por qué?; ¿Qué riesgo tiene cada alternativa?; ¿Qué coste tiene no actuar?; ¿Qué nos haría cambiar de opinión?...

Sistema MJ

Implementar Mente de Juego en un club

Planificar la implantación del sistema en seis fases. Criterios: Seleccionar pocas necesidades relevantes; no trabajar veinte competencias a la vez. Revisión periódica cada 4-6 semanas según contexto. Integrar no significa utilizar todas las herramientas; significa saber cuál necesitamos ahora y cuál no.

Campos: Fase actual; 1 · Comprender: Auditoría inicial de Modelo de Juego, cultura, necesidades y recursos.; 2 · Priorizar: Seleccionar pocas necesidades relevantes; no trabajar veinte competencias a la vez.; 3 · Integrar: Conectar consulta, campo, staff y microciclo.; 4 · Observar: Recoger datos y conductas útiles.; 5 · Revisar: Revisión periódica cada 4-6 semanas según contexto.; 6 · Consolidar: Convertir prácticas útiles en hábitos organizacionales y cultura.; Próxima revisión

Objetivos bajo marcador adverso

Propósito: Acordar dos comportamientos controlables que deben mantenerse después de encajar un gol. Aplicación: Ensayarlos en una tarea con marcador y tiempo. Qué observar: Continuidad de las conductas acordadas. · Libro, cap. 3

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Un principio compartido

Propósito: Elegir un principio táctico y pedir a diferentes jugadores que expliquen sus señales de activación. Aplicación: Contrastarlas en vídeo y entrenarlas juntos. Qué observar: Coordinación sin instrucciones continuas. · Libro, cap. 12

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Microciclo coherente

Propósito: Vincular un principio de juego con una demanda psicológica y una tarea representativa. Aplicación: Revisar con el staff la carga, las consignas y el feedback. Qué observar: Aparición de la conducta en contextos comparables. · Libro, cap. 13

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Acuerdo de vestuario

Propósito: Definir tres comportamientos colectivos tras un error o gol recibido. Aplicación: Ensayar quién comunica, quién reorganiza y quién apoya. Qué observar: Coordinación observada en la siguiente acción. · Libro, cap. 16

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Decisiones en frío

Propósito: Acordar de antemano criterios para revisar un problema en una racha adversa. Aplicación: Separar datos, interpretaciones, riesgos y responsables. Qué observar: Acuerdo documentado y revisable. · Libro, cap. 17

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

Ciclo Mente de Juego

Propósito: Seleccionar un problema, formular una hipótesis, entrenar una alternativa y observar el cambio. Aplicación: Revisión conjunta y retirada de apoyos innecesarios. Qué observar: Más autonomía del jugador y del equipo. · Libro, cap. 25

Campos: Fecha; Situación y conducta elegida; Qué hicimos; Qué observamos; Resultado; Siguiente ajuste

29 Herramientas · Club

Club

Responsabilidad del club en salud mental

La salud mental no puede depender exclusivamente de que el deportista tenga la energía suficiente para pedir ayuda en el peor momento.

REFERENCIA

Anexos

Correspondencias, siglas, preguntas frecuentes y contacto.

30 Anexo A · Del libro a la app

Qué capítulo del libro explica cada parte de la app.

CAP.	CAPÍTULO Y PRINCIPIO	MÓDULOS	DÓNDE TRABAJARLO EN LA APP
1	**El fútbol empieza antes de tocar el balón** *«Antes de corregir la conducta que ves, comprende el juego que la produjo»*	1	Partidos › En directo
2	**Observar antes de etiquetar** *«Comprender no es poner nombre a un jugador; es descubrir qué puede cambiar»*	2	Demanda inicial, Entrevista, Observación en juego, Formulación, Hipótesis, PPF-MJ, Evaluaciones específicas, Sistema, Salud mental, Plan y seguimiento, Informe para el staff, Bitácora
3	**Ganar, perder y construir una mentalidad competitiva** *«Ganar es la dirección; competir bien es el camino que podemos entrenar»*	4, 6, 7	Mentalidad competitiva, Adversidad y plan competitivo, Éxito y victoria, Derrota y error decisivo; Partidos › Auditoría MC-MJ
4	**Motivación, confianza y compromiso** *«La confianza crece cuando encontramos razones para actuar, no cuando exigimos sentirnos seguros»*	8, 9	Motivación, Autoconfianza
5	**El error y la frustración: aprender a volver** *«El error pertenece a la jugada anterior; la responsabilidad vuelve con la siguiente»*	5, 16	Frustración · TF-MJ, Suplencia y sustitución, El error en fútbol
6	**Atención y regulación emocional en plena competición** *«La atención competitiva no permanece inmóvil: aprende a regresar»*	10, 11, 31	Atención y concentración, Regulación emocional, Recuperación, sueño y fatiga
7	**El diálogo interior y el poder de la imaginación** *«Hablarse bien no es engañarse: es darse instrucciones que ayuden a jugar»*	12, 13	Autodiálogo, Imaginería
8	**Jugar bajo presión: del minuto decisivo al penalti** *«La valentía competitiva no espera a que desaparezcan los nervios»*	15, 17	Jugar bajo presión, Penaltis; Entrenamiento › Penaltis
9	**Preparar el partido: rutinas que ayudan a competir** *«La rutina no controla el partido; prepara al jugador para responder a él»*	14	Preparación de partido

CAP.	CAPÍTULO Y PRINCIPIO	MÓDULOS	DÓNDE TRABAJARLO EN LA APP
10	**Del despacho al césped** *«Una herramienta psicológica termina de aprenderse cuando aparece en la competición»*	3	Kit competitivo, Transferencia
11	**Percibir, anticipar y decidir con balón** *«La decisión no empieza con el pase: empieza con la información que permite elegirlo»*	18, 19	Toma de decisiones; Entrenamiento › Decisión
12	**El Modelo de Juego también es un modelo mental** *«Un equipo comprende su modelo cuando sabe decidir juntos, incluso sin instrucciones»*	20	Equipo y staff › Modelo mental
13	**Periodización Táctica y entrenamiento psicológico integrado** *«No se entrena la mente al margen de una forma de jugar»*	21	Entrenamiento › Periodización PT-MJ, Diseño de tareas
14	**Observar lo que mejora: evaluación y transferencia** *«El buen indicador no impresiona: ayuda a decidir»*	22	Evaluación OPT-MJ, Plan de desarrollo PIDP-MJ
15	**El entrenador como líder psicológico** *«La autoridad del entrenador se demuestra también en cómo trata a quien acaba de decepcionar»*	23	Coaching individual; Equipo y staff › Entrenador
16	**El vestuario: confianza colectiva, roles y conflictos** *«Once buenos jugadores no forman un equipo hasta que aprenden a responder juntos»*	24	Equipo y staff › Vestuario
17	**Cultura de club y decisiones bajo presión** *«La cultura del club aparece con claridad cuando las cosas dejan de salir bien»*	25, 37	Equipo y staff › Club, Dirección deportiva 🔒
18	**Cantera, talento, familias y desarrollo** *«En cantera, el futuro de una persona importa más que acertar una predicción»*	29, 36	Talento y cantera, Entorno: familia, pareja y agente
19	**Fichajes, adaptación y transiciones deportivas** *«Un fichaje no termina con una firma, ni una salida termina con un comunicado»*	28, 35	Carrera y transiciones, Fichaje e integración, Fichaje · datos privados

CAP.	CAPÍTULO Y PRINCIPIO	MÓDULOS	DÓNDE TRABAJARLO EN LA APP
20	**Salud mental y rendimiento** *«Ningún resultado deportivo sustituye a una evaluación de la salud de quien lo consigue»*	26	Expedientes › Salud mental 🔒
21	**Lesión, recuperación y regreso a la competición** *«El regreso empieza antes del primer partido y continúa después del alta»*	27	Lesión y retorno
22	**Psicología del fútbol femenino y atención individualizada** *«Individualizar no es ignorar el contexto; es impedir que el contexto borre a la persona»*	32	Fútbol femenino
23	**Redes sociales, apuestas, adicciones y exposición pública** *«La exposición pública no convierte a una persona en alguien que deba soportarlo todo»*	30, 33	Exposición, redes y medios, Adicciones y apuestas
24	**Protección del futbolista y entornos seguros** *«El rendimiento pierde legitimidad cuando exige silencio ante el daño»*	34	Protección y safeguarding; Equipo y staff › Protección 🔒
25	**El método Mente de Juego: de la teoría a la acción** *«La mejor herramienta es la que deja de necesitar explicación y empieza a verse en el juego»*	38, 39	Ciclo Mente de Juego, Formulación integral MJ; Equipo y staff › Sistema MJ

31 Anexo B · Siglas del método

Las siglas terminadas en -MJ son herramientas propias del método. Entre paréntesis, el nombre completo de la ficha donde aparecen.

SIGLA	SIGNIFICADO / FICHA
3-MJ	CHECK 3-MJ
3A-MJ	Rutina 3A-MJ
3I-MJ	Filtro 3I-MJ
3P-MJ	Banco de cues · regla 3P-MJ
4D-MJ	Identidad 4D-MJ
4R-MJ	ACUERDO 4R-MJ
4R-REGULA-MJ	Mapa de activación y plan de ira
5P-MJ	5P-MJ
72-MJ	MAPA 72-MJ
90-DÍAS-MJ	90-DÍAS-MJ
90-MJ	Protocolo 90-MJ
A-MJ	Atención funcional A-MJ
AC-MJ	Autoconfianza AC-MJ
AD-MJ	Autodiálogo AD-MJ
ADAPTA-MJ	ADAPTA-MJ
AGENTE-MJ	AGENTE-MJ
APOYO-MJ	APOYO-MJ
APUESTAS-MJ	APUESTAS-MJ
AYUDA-MJ	AYUDA-MJ
BANQUILLO-MJ	BANQUILLO-MJ
BLACKOUT-MJ	BLACKOUT-MJ
CALIBRA-MJ	CALIBRA-MJ
CAMBIO-MJ	CAMBIO-MJ

SIGLA	SIGNIFICADO / FICHA
CESIÓN-MJ	CESIÓN-MJ
CFC-MJ	CFC-MJ · feedback funcional
CICLO-SÍNTOMA-MJ	CICLO-SÍNTOMA-MJ
CLÍNICO-MJ	CLÍNICO-MJ · coordinación
COACH-MJ	COACH-MJ
CONVERSA-MJ	CONVERSA-MJ
CUERPO-MJ	CUERPO-MJ
CÍRCULO-MJ	CÍRCULO-MJ
D-MJ	Perfil Funcional D-MJ
DAT-MJ	DAT-MJ · dato, interpretación, decisión
DATA-MJ	DATA-MJ FEMENINO
DECIDE-CLUB-MJ	DECIDE-CLUB-MJ
DECIDE-MJ	DECIDE-MJ
DESCANSO-MJ	DESCANSO-MJ
DESCONECTA-MJ	DESCONECTA-MJ
DINERO-MJ	DINERO-MJ
DISEÑA-MJ	Ficha DISEÑA-MJ
DTP-MJ	Ficha Profesional DTP-MJ
E-MJ	Error Mente de Juego E-MJ
EMBARAZO-MJ	EMBARAZO-MJ
ENTORNO-MJ	ENTORNO-MJ
ENTRA-MJ	Entrada competitiva · ENTRA-MJ
EPE-MJ	EPE-MJ
EXIGENCIA-MJ	Matriz EXIGENCIA-MJ
EXPECTATIVA-MJ	EXPECTATIVA-MJ
EXPOSICIÓN-MJ	EXPOSICIÓN-MJ
FAMILIA-CANTERA-MJ	FAMILIA-CANTERA-MJ

SIGLA	SIGNIFICADO / FICHA
FAMILIA-MJ	FAMILIA-MJ
FICHAJE-MJ	Panel de seguimiento FICHAJE-MJ
FIT-MJ	FIT-MJ
FLEX-MJ	FLEX-MJ
FO-MJ	FO-MJ · formulación organizacional
FPA-MJ	FPA-MJ
HOGAR-MJ	HOGAR-MJ
IM-MJ	Imaginería IM-MJ
INDIVIDUALIZA-MJ	INDIVIDUALIZA-MJ
INTEGRA-MJ	INTEGRA-MJ
INTEGRIDAD-MJ	APUESTAS-MJ
IOD-MJ	Índice de Oportunidad Decisional · IOD-MJ
IRC-MJ	IRC-MJ
JUGADORA-MJ	JUGADORA-MJ · Panel de seguimiento
M-MJ	Modelo de Motivación M-MJ
MATERNA-MJ	MATERNA-MJ
MDT-MJ	MDT-MJ · decisión transdisciplinar
MEDICA-MJ	MEDICA-MJ
MENTOR-MJ	MENTOR-MJ
META-MJ	META-MJ
MMC-MJ	Auditoría del Modelo
NOCHE-MJ	NOCHE-MJ
OPT-MJ	Mapa de funcionamiento OPT-MJ
P-MJ	Penalti Mente de Juego P-MJ
PAREJA-MJ	PAREJA-MJ
PARTIDO-MJ	PARTIDO-MJ
PENAL-MJ	PENAL-MJ

SIGLA	SIGNIFICADO / FICHA
PETTLEP-MJ	Checklist PETTLEP-MJ
PODER-MJ	PODER-MJ
PP-MJ	Preparación de partido PP-MJ
PR-MJ	Presión y Respuesta PR-MJ
PRECIO-MJ	PRECIO-MJ
PREFERENCIA-MJ	PREFERENCIA-MJ
PREGUNTA-MJ	PREGUNTA-MJ
PROTEGE-MJ	PROTEGE-MJ
PT-MJ	Perfil Psicológico del Principio
PUENTE-MJ	PUENTE-MJ · transiciones internas
RE-MJ	Regulación emocional RE-MJ
RECONECTA-MJ	Plan de recuperación motivacional
RECONSTRUYE-MJ	RECONSTRUYE-MJ
RECUPERA-MJ	RECUPERA-MJ
REFOCO-MJ	Registro de reenfoque
RETORNO-MJ	RETORNO-MJ
RETURN-MJ	Reunión RETURN-MJ
RIESGO-MJ	RIESGO-MJ + Semáforo
RPA-MJ	RPA-MJ · reconocer, priorizar, actuar
SAFE-MJ	SAFE-MJ (respuesta a una revelación)
SALIDA-MJ	SALIDA-MJ
SCOUT-MJ	SCOUT-MJ
TALENTO-MJ	TALENTO-MJ
TD-MJ	Toma de Decisiones TD-MJ
TF-MJ	Protocolo posterror TF-MJ
TOTAL-MJ	CARGA TOTAL-MJ
TRANSFER-MJ	TRANSFER-MJ · traspaso y cambio de club

SIGLA	SIGNIFICADO / FICHA
TRIANGULA-MJ	TRIANGULA-MJ
TRP-MJ	TRP-MJ · Tasa de Representatividad Psicológica
VAR-MJ	VAR-MJ
VEST-MJ	Pulso semanal y termómetro VEST-MJ
VIAJE-MJ	VIAJE-MJ
VOZ-MJ	VOZ-MJ · participación sin gobierno por asamblea
ÁRBITRO-MJ	ÁRBITRO-MJ
TRF	Tiempo de recuperación funcional: intervalo hasta que vuelven las conductas útiles para el juego.
MJ-5	Ventana de cinco segundos: respuesta inmediata tras una situación adversa.
RDER	Resultado, decisión, ejecución y respuesta, evaluados por separado.
RCC	Registro conductual contextual.
MD±n	Días antes (MD-) o después (MD+) del partido.
5P	Problema actual, predisponentes, precipitantes, perpetuantes y protectores.

32 Anexo C · Preguntas frecuentes

¿Tengo que rellenar todas las fichas?

No. Usa las que ayudan a decidir. El criterio de cierre del libro vale también aquí: si una herramienta no cambia una conversación, una tarea o una decisión, simplifícala o retírala.

¿Puedo desactivar módulos que no uso?

Sí: Club › Módulos activos del club. Desactivar oculta el módulo para todos sin borrar sus datos.

¿Las escalas son pruebas validadas?

No. Son marcos profesionales de observación. Muchos perfiles se registran de forma cualitativa: prioridad y conducta observada, sin puntuación.

He olvidado la contraseña

Usa el código de recuperación que guardaste al crear el administrador.

Quiero pasar los datos a otra tableta

Club › Datos y copias › Exportar copia en la antigua y Restaurar copia en la nueva.

¿Qué ve el entrenador?

Lo que tú le enseñes en los informes para el staff y lo que registre como observador. Nunca las secciones 🔒.

No hay internet en el estadio

Una vez instalada, la app funciona sin conexión.

¿Puedo usarla en inglés con un cuerpo técnico internacional?

Sí. ES/EN cambia toda la app y los informes.

¿Dónde leo la teoría de una herramienta?

En la franja «Para comprenderlo» de cada sección o en Método › El libro.

Soporte

Escríbenos y te ayudamos.

info@mentedejuego.com mentedejuego.com