



# MPST-10

Mental Performance  
Screening Test 10

Informe  
para el  
psicólogo

Entidad: [REDACTED]

Grupo: [REDACTED]

Nº de deportistas: 23

Solicitado por: [REDACTED]

## Informe elaborado por

Eneko Larumbe Zabala, PhD EuroPsy  
Colegiado T-849 (Colegio Oficial de Psicología  
de Santa Cruz de Tenerife)

T: +34 670 688 591

E: [REDACTED]

W: [psicologiadeportiva.net/eneko](http://psicologiadeportiva.net/eneko)

W: [sportpsychologist.online](http://sportpsychologist.online)



## Observaciones preliminares

Recuerde que este cuestionario sólo recoge las respuestas de un grupo de personas a ciertas preguntas previamente calibradas, pero no garantiza la veracidad de la información obtenida. En este test no se controla la sinceridad de los deportistas al emitir sus respuestas.

Recuerde también que este test sólo ofrece una instantánea global del grupo, permitiendo la detección temprana de áreas de mejora en el rendimiento psicológico de los deportistas. Siempre que sea posible, el psicólogo del deporte debería utilizar esta evaluación para elaborar un plan de intervención coordinado con el cuerpo técnico.

Al mismo tiempo, la información sobre cada individuo del grupo debe interpretarse con cautela. Dado que sólo se trata de una exploración inicial, antes de cualquier otra acción el psicólogo del deporte debe evaluar con mayor profundidad las áreas de mejora que se sugieren para confirmar o descartar la necesidad de una intervención específica. El siguiente paso debería incluir, entre otros procedimientos, la entrevista individual, la observación, auto-registros, cuestionarios más específicos o cualquier otro método que sea pertinente dentro del proceso de evaluación a criterio del especialista.

Este informe presenta un análisis de la puntuación total en el MPST-10 y tres subanálisis

Para contextualizar los resultados del test, tenga en consideración la siguiente información general antes de interpretar los análisis que se presentarán en los siguientes apartados:

### Rendimiento reciente percibido

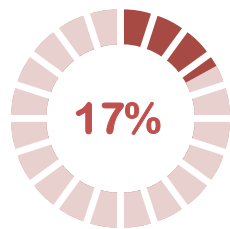
- 17 deportistas (74%) manifestaron que su rendimiento reciente había sido bueno o excelente.
- Un deportista manifestó que su rendimiento reciente había sido malo u horrible.
- El resto de los deportistas manifestó haber tenido un rendimiento ni bueno ni malo

### Probabilidad percibida de rendir al máximo

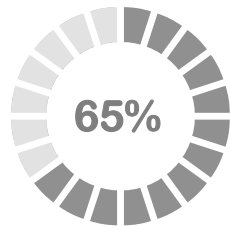
- 6 deportistas (26%) valoraron como alta (80% o mayor) su probabilidad de rendir al máximo.
- 3 deportistas (13%) valoraron su probabilidad de rendir al máximo por debajo del 50%.
- El resto de los deportistas valoró su probabilidad de rendir al máximo entre 50 y 70%.



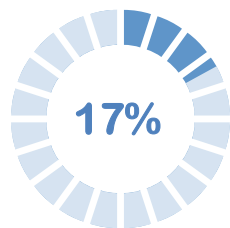
## Análisis 1: Detección de casos de riesgo



Una minoría, 4 deportistas (17%) presentaron indicios de un funcionamiento psicológico que habitualmente se asocia a mal rendimiento en el ámbito del deporte.



Dos de cada tres, 15 deportistas (65%) mostraron un nivel aceptable de rendimiento psicológico en el ámbito del deporte.



Una minoría, 4 deportistas (17%) respondieron de acuerdo a un patrón de funcionamiento psicológico óptimo en el ámbito del deporte.

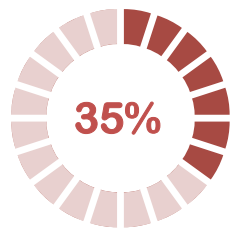
Las investigaciones sobre el funcionamiento del test indican que una puntuación baja en el MPST-10 se asocia a un riesgo al menos 6 veces mayor de rendir mal en la competición en comparación con una puntuación alta en el test. Uno de los objetivos del cuerpo técnico ha de ser, por tanto, minimizar el número de casos en riesgo y maximizar el número de deportistas en un estado óptimo.

Cuando se presentan casos de riesgo en el grupo, es conveniente analizar cuáles pueden ser las razones y buscar posibles soluciones por dos vías conjuntas: a) el trabajo psicológico del entrenador; y b) el trabajo grupal y/o individual del psicólogo. Las áreas en las que debe incidir la intervención se detallan en los siguientes análisis específicos.

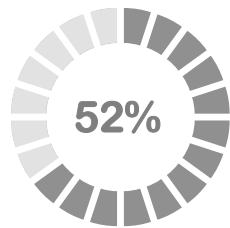
En el ámbito del rendimiento deportivo, a similar nivel de preparación física y técnica, el rendimiento psicológico puede determinar la pequeña diferencia entre un buen desempeño y la excelencia. El objetivo, en este sentido, es conseguir que el mayor número posible de deportistas no se acomoden en un nivel aceptable o normal de rendimiento psicológico, sino que presenten un nivel óptimo.



## Análisis 2: Motivación y autoconfianza



Uno de cada tres, 8 deportistas (35%) presentaron indicios de un mal funcionamiento psicológico en relación con la motivación y la autoconfianza.



Aproximadamente la mitad, 12 deportistas (52%) mostraron un manejo aceptable de la motivación y la autoconfianza.



Solamente 3 deportistas (13%) presentaron puntuaciones muy altas en cuanto al control de su motivación y autoconfianza.

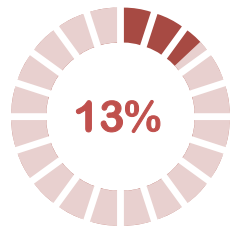
La motivación y la autoconfianza son variables que determinan el esfuerzo del deportista y su desempeño en la competición, por lo que es muy importante potenciarlas.

Los deportistas que presentan riesgo en este factor pueden tener problemas para sentir que son capaces de alcanzar un buen nivel y compararse positivamente con otros deportistas. También pueden percibir que no hay una salida viable para su situación de bajo rendimiento, que el esfuerzo que realizan no les compensará en el futuro, y no tienen metas claras hacia las que orientarse.

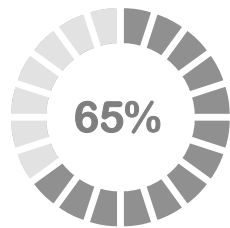
Los deportistas que puntúan alto en este factor perciben que pueden competir con la seguridad de hacerlo bien y, en caso de atravesar dificultades no tardan en recuperar el ánimo. En estos casos, se encuentran muy motivados y son capaces de establecer objetivos personales, que habitualmente suelen alcanzar.



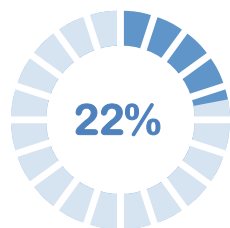
## Análisis 3: Manejo de ansiedad y estrés



Solamente 3 deportistas (13%) presentaron indicios de un mal manejo de la ansiedad o el estrés en el deporte.



Dos de cada tres, 15 deportistas (65%) mostraron un nivel aceptable de manejo de la ansiedad y el estrés en el deporte.



Una minoría, 5 deportistas (22%) respondieron de acuerdo a un patrón óptimo de manejo de la ansiedad y el estrés en el deporte.

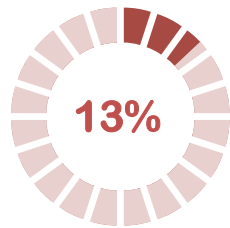
El nivel de activación del deportista, tanto fisiológico como psicológico, determina en gran medida su capacidad de ejecutar acciones con la intensidad adecuada, mantener la atención y ajustarse a las demandas de la competición.

Los deportistas que no disponen de la habilidad para manejar el nivel de activación, tienen dificultades para alcanzar el punto óptimo, y pueden estar demasiado relajados o, más frecuentemente, demasiado acelerados o bloqueados mientras compiten debido a la ansiedad. Por el contrario, los deportistas que saben manejar su nivel de activación están relajados cuando tienen que estarlo, no se preocupan en exceso cuando no es debido, y están activados cuando las tareas lo requieren.

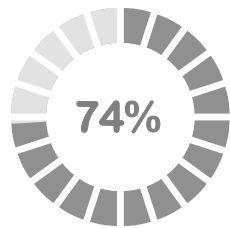
Por otra parte, dado que se enfrentan a una permanente evaluación, los deportistas se exponen a múltiples fuentes potenciales de estrés. Para los deportistas que no disponen de la habilidad para afrontarlo, el estrés excesivo supone una carga que les impide rendir bien. Por el contrario, los deportistas más eficientes disponen de habilidades para mantener el estrés en niveles que benefician su desempeño, impidiendo que se acomoden o que se presionen, por defecto o por exceso respectivamente.



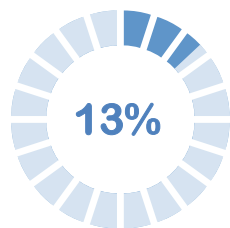
## Análisis 4: Interacción social y cohesión de equipo



Solamente 3 deportistas (13%) presentaron indicios de un mal funcionamiento en cuanto a los aspectos sociales y la cohesión de equipo.



Una mayoría, 17 deportistas (74%) mostraron un nivel aceptable en relación con los aspectos sociales y de cohesión de equipo.



Solamente 3 deportistas (13%) respondieron de acuerdo a un nivel óptimo de manejo de los aspectos sociales y de cohesión de equipo.

Tanto en el deporte como en cualquier otra actividad, la habilidad de las personas para manejar sus interacciones sociales puede determinar su rendimiento colectivo. Los equipos se caracterizan generalmente por ser un grupo de personas que comparten el mismo objetivo. Al mismo tiempo, el óptimo funcionamiento del grupo se caracteriza habitualmente por la capacidad de cooperación y comunicación de manera eficiente entre sus miembros.

Los deportistas que presentan riesgo en este factor suelen tener dificultades para relacionarse con otros deportistas y personas del entorno, les resulta difícil cooperar y no sienten que compartan las mismas metas.

En deportes individuales, pese a no competir en equipo, es posible que este factor también sea importante en ocasiones debido a que los deportistas pueden compartir entrenador, instalaciones, tiempo de entrenamiento y objetivos comunes. En todo caso, la interpretación de este factor debe ajustarse al contexto específico del deportista.



## Análisis 5: Detección temprana individual

Código	Global	Motivación- autoconfianza	Estrés- Ansiedad	Social- Cohesión
24875	Normal	Bajo	Normal	Normal
24874	Normal	Normal	Bajo	Óptimo
24873	Normal	Óptimo	Normal	Normal
24872	Normal	Normal	Normal	Óptimo
24871	Normal	Normal	Normal	Normal
24870	Normal	Normal	Normal	Normal
24869	Normal	Normal	Normal	Normal
24868	Bajo	Bajo	Normal	Bajo
24867	Normal	Normal	Óptimo	Normal
24866	Óptimo	Normal	Óptimo	Normal
24865	Normal	Normal	Normal	Normal
24864	Óptimo	Óptimo	Óptimo	Óptimo
24863	Normal	Bajo	Normal	Normal
24862	Normal	Normal	Normal	Normal
24860	Normal	Bajo	Normal	Normal
24859	Normal	Normal	Bajo	Normal
24858	Bajo	Bajo	Normal	Normal
24857	Normal	Normal	Normal	Normal
24856	Bajo	Bajo	Normal	Bajo
24855	Óptimo	Normal	Óptimo	Normal
24854	Normal	Bajo	Normal	Normal
24853	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
24852	Óptimo	Óptimo	Óptimo	Normal

La tabla presenta el código asignado a cada deportista y una valoración (óptimo, normal o bajo) del rendimiento psicológico general en el deporte, y en cada una de las áreas específicas que componen el cuestionario.



## Análisis 6: Áreas sugeridas al psicólogo para una evaluación individual detallada

### **Código: Áreas de mejora detectadas**

---

24875: Establecimiento de metas.

24874: Nivel de activación, Estrés.

24873: —

24872: Nivel de activación.

24871: Autoconfianza, Resiliencia.

24870: Ansiedad cognitiva.

24869: —

24868: Autoconfianza, Establecimiento de metas, Motivación, Resiliencia, Interacción social, Cohesión.

24867: —

24866: —

24865: —

24864: —

24863: Autoconfianza, Establecimiento de metas, Ansiedad cognitiva.

24862: —

24860: Resiliencia, Nivel de activación.

24859: Nivel de activación, Ansiedad cognitiva.

24858: Autoconfianza, Establecimiento de metas, Motivación, Resiliencia, Cooperación.

24857: —

24856: Autoconfianza, Establecimiento de metas, Cohesión.

24855: —

24854: Resiliencia.

24853: Resiliencia, Estrés, Ansiedad cognitiva, Interacción social, Cohesión.

24852: —

---

La tabla presenta el código asignado a cada deportista y una lista de áreas de rendimiento psicológico en las que la persona manifestó dificultad.





## Notas finales

En caso de duda sobre cualquier información presentada en este informe, por favor contacte con el autor del mismo.

Al comenzar una nueva temporada o ciclo de entrenamiento, es aconsejable utilizar este cuestionario para la detección de necesidades, tanto colectivas como individuales. De esta manera, se facilita la programación del trabajo psicológico, tanto el que desempeña el entrenador como el que realiza el psicólogo del deporte.

Este test también se puede repetir de manera periódica para dar seguimiento longitudinal al resultado de las intervenciones sobre los aspectos de riesgo detectados previamente.