



MÁS ALLÁ DEL FALLO

Entrenando la Resiliencia

Herramientas prácticas para que
tus jugadores nunca dejen de jugar.

Jorge Maroto Cuadrado

INDICE

Prólogo.....	4
INTRODUCCIÓN	6
Capítulo 1: Introducción a la FAP. Elementos clave	10
Capítulo 2: ¿Cómo detectar la CCR1?.....	15
Capítulo 3: Provocando la CCR2. Cómo "activar" al jugador tras el fallo.....	20
Capítulo 4: La CCR3. Creando jugadores que se entrenan a sí mismos.....	24
Capítulo 5: Metáforas.....	28
Capítulo 6: El Test CFEB-FAP. Ítems de "Antes del Partido"	32
Capítulo 7: Durante el partido. ¿Bloqueo o Reenganche?	38
Capítulo 8: El Entrenador. ¿Apoyo o Presión?	42
Capítulo 9: Después del partido. Soltar para aprender...46	
Capítulo 10: ¿Cómo saber si mi equipo ha mejorado de verdad?.....	50
Jugador: Perfil "Anclado" Estado Inicial Resultado Total: 16 / 76 puntos Estado: SEMÁFORO ROJO.....	52
ANEXO: Pack de Herramientas CFEB-FAP (Versión de Pista)	55
Bibliografía.	62

Prólogo

Hay un instante que todo entrenador teme y todo psicólogo reconoce: ese segundo en que el jugador deja de ver el aro y empieza a verse a sí mismo fallando. No ocurre en el marcador. Ocurre en la mente.

La escena que abre este manual lo describe con precisión: minuto 10, partido decisivo, play-offs en juego. El jugador franquicia, aquel que siempre asume la responsabilidad, está bloqueado. Cero puntos. Dos bandejas erradas. Solo frente al aro. Cuando el coach indaga, la respuesta no es técnica ni táctica, es mental: “Me ha presionado mucho que el rival haya traído refuerzos de Liga Oro”.

Desde la psicología deportiva sabemos que el rendimiento no lo define la habilidad aislada, en la cancha rendir no depende solo de la técnica, sino la relación del deportista con la presión, con la expectativa y con el error. Cuando la mente del deportista se llena de “qué va a pasar”, deja de jugar en presente. El rival ya no está enfrente. Está en su mente.

En psicología reconocemos allí un patrón de rumiación ansiosa: el atleta deja de habitar el presente del juego y queda atrapado en una amenaza anticipada. Es en ese momento, tal como se refleja en el desarrollo de la escena, cuando la intervención del entrenador es clave para el logro de una reestructuración cognitiva breve. El entrenador no niega ni oculta el problema; pone al jugador por encima de este y le ofrece una nueva identidad: “Si ellos son Oro, tú hoy vas a ser de Platino”.

Lo relevante no es el desenlace del relato. Es el mecanismo, el cómo. El método aplicado para activar en el jugador lo que, en la clínica, llamaríamos flexibilidad

psicológica: registrar el pensamiento intrusivo, no fusionarse con él, y ser capaz de elegir jugar como sabe hacerlo.

Este manual nace de esa intersección. No pretende que los jugadores no fallen, porque eso es inhumano e imposible, sino que, cuando fallen, dispongan de un “limpiaparabrisas emocional” ya entrenado. Que el error sea información, un dato, no una etiqueta. Que el intervalo entre el fallo y la siguiente acción sea cada vez más corto porque existe un plan mental ensayado.

Como psicólogo y jugador de básquet, celebro que una investigación académica se convierta en herramienta aplicada. Porque me tocó estar de los dos lados: como el chico que erraba la que no tenía que errar y como el compañero que no supo qué decirle. Y es que, cuando la mente aprieta y las piernas no responden, yo también necesito de las mismas tres preguntas que utilizó el coach en la escena; necesito de su intervención.

El trabajo real no solo está en la pizarra, también está ahí, cuando el jugador cree que le falló a todos. Ahí se gana o se pierde mucho más que un partido.

Que estas páginas sirvan para que más entrenadores tengan palabras precisas en ese momento. Y para que más jugadores descubran que el “Platino” no es ausencia de presión, sino la capacidad de seguir siendo competitivos bajo ella.

Natanael Solanas

Licenciado en Psicología UNLP

Especializado en Psicología Deportiva APDA

Mayo, 2026

Capítulo 1: Introducción a la FAP. Elementos clave

La escena: El “apagón” en el último cuarto

Quedan dos minutos. Partido empatado. Pablo, tu mejor tirador, falla un triple liberado que nos ponía por delante. En lugar de correr al balance, se queda mirando al suelo, sacudiendo la cabeza. Su frustración es un imán: no ve que su par sale al contraataque solo. Recibimos una canasta fácil porque Pablo seguía “jugando” el tiro que ya había fallado.

Ese “quedarse enganchado” al error es lo que en este manual identificamos como el problema central de la formación.

Los entrenadores nos centramos en corregir gestos técnicos (posición del codo, la mano al finalizar el tiro, los pasos, etc.). Sin embargo, nos centramos poco en corregir la respuesta al error. Para ello, he creado una herramienta que se apoya en la Psicoterapia Analítica Funcional (FAP).

Alguien puede pensar que la FAP es una terapia de diván, y no le faltaría razón; pero sí nos puede proporcionar las herramientas necesarias para evitar que el fallo de un jugador sea quien domine las siguientes acciones, con el perjuicio que esto tiene

para el equipo. En este primer capítulo, se pretende hacer una introducción a los elementos clave de la FAP.

1. ¿Qué es la FAP?

Kanter et al. (2010) nos indican que la esencia de la FAP es utilizar el refuerzo social natural para conseguir moldear conductas en el momento exacto en el que estas ocurren. Es decir, en lugar de dar largas charlas en el vestuario, se trata de intervenir de forma inmediata mientras el balón aún está botando sobre el parqué.

2. Las CCR

Para poder aplicar este método, el entrenador debe conocer tres tipos de conductas que pueden emitir sus jugadores. Para esto, vamos a adaptar estas Conductas Clínicamente Relevantes (CCR) al baloncesto, basándonos en Kohlenberg y Tsai (1991):

- **2.1 CCRI:** El Problema (Lo que queremos disminuir) Son las reacciones automáticas que bloquean al jugador tras el fallo y dañan al equipo.
 - Ejemplos: Agachar la cabeza, insultar al árbitro, trotar lento en el balance o hacer una falta de frustración.
 - La raíz: Según García-Naveira (2017),

estas conductas suelen ser formas de "evitación": el jugador intenta escapar del malestar del error desconectándose del juego.

2.2 CCR2: La Mejora (Lo que queremos potenciar) Es la conducta funcional que ocurre a pesar del error. Es el "jugador pro".

- Ejemplos: El jugador falla un tiro libre, pero es el primero en esprintar para defender. O pierde un balón y levanta la mano para avisar a sus compañeros del cambio defensivo.
- El objetivo: Como explica Holman et al. (2017) en *FAP Made Simple*, estas conductas son "clases de respuesta" que debemos capturar y premiar para que el cerebro las automatice como la reacción estándar al fallo.

2.3 CCR3: La Interpretación (El puente al aprendizaje) Ocurre cuando el jugador es capaz de observar y explicar su propio proceso.

- Ejemplo: En un tiempo muerto, el jugador te dice: "Entrenador, me he frustrado al fallar la entrada, pero he recordado el gesto de reset y por eso he podido bajar rápido a defender".

- El valor: La CCR3 demuestra que el jugador ya no solo reacciona, sino que entiende qué le pasa. Según Kanter (2010), reforzar estas descripciones ayuda a que el jugador sea capaz de entrenarse a sí mismo en el futuro.

3. Como juegas, vives

Con este método se pretende que estas vivencias de la pista también puedan repercutir de forma positiva en las demás facetas de la vida del jugador. García-Naveira (2017) destaca que, si enseñamos a un niño a gestionar el error en el deporte, le estamos dando herramientas de resiliencia que usará en sus exámenes, en sus relaciones y en su futuro laboral.

4. El premio inmediato

El aprendizaje solo será real si la consecuencia sigue a la conducta sin demora. Siguiendo a Kanter (2010) y Holman et al. (2017), el refuerzo del entrenador debe ser:

1. Inmediato: En el segundo exacto de la reacción.
2. Específico: No digas "¡Bien!"; di "¡Gran reacción tras el fallo!".
3. Auténtico: El jugador debe sentir que valoras su resiliencia más que su acierto técnico.