

**D/D^a Rosalía Rodríguez Alemán SECRETARIO/A DEL
DEPARTAMENTO DE Psicología y Sociología DE LA UNIVERSIDAD
DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA,**

CERTIFICA,

Que el Consejo de Doctores del Departamento en su sesión de fecha.....tomó el acuerdo de dar el consentimiento para su tramitación, a la tesis doctoral titulada “LA FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO CON DEFICIENCIA VISUAL” presentada por el/la doctorando/a D/D^a Ángela María Urrea Cuéllar y dirigida por el/la Doctor/a Félix Guillén García

Y para que así conste, y a efectos de lo previsto en el Artº 6 del Reglamento para la elaboración, defensa, tribunal y evaluación de tesis doctorales de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, firmo la presente en Las Palmas de Gran Canaria, a.....de.....de dos mil.....



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA

**PROGRAMA DE DOCTORADO "COMPORTAMIENTO HUMANO EN CONTEXTOS
DEPORTIVOS, DE EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA"**

**LA FORTALEZA MENTAL EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO CON DEFICIENCIA VISUAL**

Tesis Doctoral presentada por Dña. Ángela María Urrea Cuéllar
Dirigida por el Dr. D. Félix Guillén García

Director

El Doctorando

Las Palmas de Gran Canaria, 2015

AGRADECIMIENTOS

Hoy quiero expresar mi agradecimiento primeramente a Dios, por haberme dado la salud y la oportunidad de cumplir uno de mis sueños, el cual se convirtió en una meta real y alcanzable.

Quiero agradecer a mi madre, porque gracias a ella y a su esfuerzo logre viajar a España a realizar mis estudios de Maestría y seguidamente los estudios de Doctorado, gracias a su apoyo incondicional y a su amor de madre, gracias por sus palabras cuando sentía desfallecer en un país lejano, gracias a ella, a mi tía y a mi prima porque siempre recibí de ellas mensajes de aliento, de fortaleza y de valentía para enfrentar cada cosa que se me atravesara en el camino, gracias por siempre estar allí.

A mi director de tesis el Dr. D. Félix Guillén García de quien recibí conocimiento, experiencia y apoyo incondicional; a los profesores de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria que han estado presentes durante todo el proceso de formación, es especial quiero dar las gracias por sus palabras de aliento a la Dra. Dña. Isabel Balaguer.

Durante los casi tres años que estuve en España en donde conocí y compartí momentos con muchas personas que me apoyaron, no sólo en lo académico y en lo científico, sino también en lo personal. A todas ellas, y sin dejar a nadie en el olvido, quiero agradecerles su tiempo, sus palabras y su apoyo (María, Ro, Jorge, Evelia, Julio, Nebio, Jaime, Roci, Ángela y Gemma).

Al Comité Paralímpico Colombiano (CPC) en cabeza del Dr. Carlos Alberto Parra Dussan, a la Federación Colombiana de Deportes de Limitados Visuales (FEDELIV) en especial a su Presidente el Señor Héctor Julio Castañeda y al Profesor Juan Pablo Martínez, a la Unión Nacional de Limitados Visuales (UNLV) con el Abogado Carlos Mario Jaramillo, y al Club de Deportistas con Discapacidad Visual de Antioquia (DELVA) representado por su Presidenta y Profesora Blanca Elena Cortés, por haber abierto las puertas de las instituciones y permitir el trabajo con los deportistas, entrenadores y demás personas vinculadas en este proceso.

DEDICATORIA

Quiero dedicar de manera muy especial a mi mejor amigo, a la persona incondicional, al ser que estaba al tanto de cada paso que daba en España, la persona que desde hace cinco años se convirtió en mi compañero de viaje, mi esposo; gracias por apoyarme y comprenderme, por ayudarme en el montaje experimental y en las diferentes etapas de la tesis. Quiero agradecerle el darme todo su cariño, estímulo, por aguantar junto a mí y por respetar mis decisiones.

Y ahora a nuestros dos hijos, uno que nos acompaña desde el cielo y una que está por nacer, a nuestra Valentina dedicó todo este esfuerzo y espera.

El escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar".

Gabriel García Márquez

"En la vida no es obligación triunfar pero si es indispensable intentar ganar"
FIAPO

"Las personas no son recordadas por el número de veces que fracasan, sino por el número de veces que tienen éxito".
Thomas Alba Edison

I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEORICO	7
CAPÍTULO 1. FORTALEZA MENTAL.....	11
1.1. Definición y conceptualización de fortaleza mental	13
1.2. Características de la fortaleza mental.....	14
1.3. Instrumentos de medida de la fortaleza mental.....	17
1.4. Investigaciones sobre fortaleza mental.....	18
CAPÍTULO 2. LA MOTIVACIÓN.....	23
2.1. Definición y conceptualización de la motivación	25
2.2. Teoría de la autodeterminación	25
2.2.1. Mini-teorías que conforman la Teoría de la Autodeterminación	26
2.3. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca	34
2.4. La motivación en el deportista	35
2.5. Modelos motivacionales.....	36
2.5.1. Percepción de competencia	36
2.5.2. Teoría de Maslow. La pirámide de las necesidades	36
2.5.3. Modelo de aprendizaje en equipo.....	38
2.5.4. Motivación por logro.....	39
2.6. Proceso motivacional en el deporte	40
2.6.1. Motivación hacia la práctica	40
2.6.2. Motivación en el deporte y la sociedad.....	41
2.7. Instrumentos de medida de la motivación deportiva	42
2.8. Investigaciones sobre la motivación deportiva	43
2.8.1. Desde la Teoría de la Autodeterminación	43
2.8.2. Motivación desde la Meta de Logros.....	44
2.8.3. Otras teorías de la motivación	45
2.8.4. Propiedades psicométricas de escalas que evalúan la motivación deportiva.....	46
CAPÍTULO 3. AUTOCONCEPTO FÍSICO	49
3.1. Definición y conceptualización del autoconcepto.....	49
3.1.1. Conceptualización del autoconcepto físico	50
3.2. Modelos explicativos del autoconcepto físico	52
3.2.1. Modelo de Shavelson. Estructura multidimensional	52
3.2.2. Modelos de Marsh y Hattie.....	54
3.3. Instrumentos de medida del autoconcepto físico	54
3.4. Investigaciones sobre el autoconcepto físico	59
CAPÍTULO 4. RESILIENCIA.....	61
4.1. Definición y conceptualización de la resiliencia	63
4.2. La distinción “resiliencia”	65

4.3. Factores asociados a la resiliencia personal	66
4.4. Resiliencia y situación de discapacidad	66
4.5. Dominios y variables de la resiliencia	67
4.5.1. Dominio de adaptabilidad	68
4.5.2. La psicología positiva	69
4.6. Instrumentos de medida de la resiliencia	70
4.7. Investigaciones sobre la resiliencia	72
CAPÍTULO 5. COMPROMISO DEPORTIVO	75
5.1. Definición y conceptualización de compromiso deportivo.....	77
5.2. Modelo de compromiso deportivo	77
5.3. Instrumentos de medida del compromiso deportivo	80
5.4. Investigaciones sobre el compromiso deportivo	80
CAPÍTULO 6. OPTIMISMO	83
6.1. Definición y conceptualización del optimismo	85
6.2. El optimismo como recurso psicológico	85
6.3. El estilo explicativo pesimista-optimista.....	86
6.4. El optimismo disposicional.....	91
6.5. Instrumentos de medida del optimismo.....	92
6.6. Investigaciones sobre el optimismo.....	93
III. ESTUDIO EMPIRICO	95
1. MÉTODO.....	97
1.1. Objetivos	99
1.1.1. Objetivos generales	99
1.1.2. Objetivos específicos	99
1.1.3. Hipótesis.....	100
1.2. Participantes.....	101
1.2.1. Características según el género	101
1.2.2. Características según la edad	102
1.2.3. Características según tipo de deficiencia.....	102
1.2.4. Características según tipo de clasificación por deficiencia	103
1.2.5. Características según tipo de clasificación según la causa de la discapacidad	104
1.2.6. Características según tipo de clasificación según los años de práctica del deporte.....	105
1.2.7. Características según el deporte practicado	105
1.3. Procedimientos	106
1.4. Instrumentos	107
1.4.1. Descripción de los instrumentos	107
1.5. Tratamiento estadístico	109

2. RESULTADOS.....	113
2.1. Escala de motivación deportiva (sms-28)	115
2.1.1. Fiabilidad	115
2.1.2. Validez de constructo	115
2.1.3. Descripción general de la Motivación Deportiva	120
2.1.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas	120
2.2. Escala de autoconcepto físico (PSPP).....	131
2.2.1. Fiabilidad	131
2.2.2. Validez de constructo	131
2.2.3. Descripción general del Autoconcepto Físico	135
2.2.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas	136
2.3. Escala de resiliencia (CD-RISC)	150
2.3.1. Fiabilidad	150
2.3.2. Validez de constructo	150
2.3.3. Descripción general de la Resiliencia	154
2.3.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas	154
2.4. Cuestionario de compromiso deportivo (SCQE).....	162
2.4.1. Fiabilidad	162
2.4.2. Validez de constructo	162
2.4.3. Descripción general de Compromiso Deportivo	166
2.4.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas	166
2.5. Escala de optimismo (LOT-R).....	177
2.5.1. Fiabilidad	177
2.5.2. Validez del constructo	177
2.5.3. Descripción general del Optimismo	178
2.5.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas	179
2.6. Análisis correlacionar entre variables sociodemográficas y características psicológicas.....	183
2.7. Análisis de Regresión	184
2.7.1. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Optimismo	184
2.7.2. Análisis de regresión tomando como variable dependiente la resiliencia	186

2.7.3. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Compromiso Deportivo	187
2.7.4. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Autoconcepto Físico	189
2.7.5. Análisis de regresión tomando como variable dependiente la Motivación.....	191
2.8. Modelo Explicativo de la fortaleza mental asumiendo como variable moduladora el Optimismo	193
IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	197
V. REFERENCIAS.....	207
VI. ANEXOS	237
ANEXO I. Escala de Motivación Deportiva (SMS-28)	325
ANEXO II. Escala de Autoconcepto Físico (PSPP).....	327
ANEXO III. Escala de Resiliencia (CD-RISC)	329
ANEXO IV. Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQe)	331
ANEXO V. Escala de Optimismo (LOT-R)	333

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ejemplos en la dimensión permanencia circunstancia negativa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004)	87
Tabla 2. Ejemplos en la dimensión permanencia circunstancia positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004)	88
Tabla 3. Ejemplos en la dimensión amplitud situación adversa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).....	88
Tabla 4. Ejemplos en la dimensión amplitud situación positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).....	88
Tabla 5. Ejemplos en la dimensión desesperanza. Fuente. Adaptado de Seligman (2004)	88
Tabla 6. Ejemplos en la dimensión personalización situación adversa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004)	89
Tabla 7. Ejemplos en la dimensión personalización situación positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004)	89
Tabla 8. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según género.....	101
Tabla 9. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según edad	101
Tabla 10. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según tipo de deficiencia	102
Tabla 11. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según clasificación por deficiencia	103
Tabla 12. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según causa de la discapacidad	104
Tabla 13. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según años de práctica	104
Tabla 14. Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según deporte practicado.....	105
Tabla 15. Variables e instrumentos utilizados para su medida	108
Tabla 16. Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Motivación Deportiva	116
Tabla 17. Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett	118
Tabla 18. Matriz de componentes rotados.....	119
Tabla 19. Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva.....	120
Tabla 20. Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	122
Tabla 21. Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	123

Tabla 22. Diferencia de medias según años práctica, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	124
Tabla 23. Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	125
Tabla 24. Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	126
Tabla 25. Diferencia de medias según causa de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	128
Tabla 26. ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva	129
Tabla 27. Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Autoconcepto Físico	131
Tabla 28. Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett	133
Tabla 29. Matriz de componentes rotados.....	134
Tabla 30. Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	135
Tabla 31. Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	137
Tabla 32. Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	139
Tabla 33. Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	141
Tabla 34. Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	143
Tabla 35. Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	144
Tabla 36. Diferencia de medias según causa de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	146
Tabla 37. ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico	148
Tabla 38. Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Resiliencia	151
Tabla 39. Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett	152
Tabla 40. Matriz de componentes rotados.....	153
Tabla 41. Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Resiliencia.....	154
Tabla 42. Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	155

Tabla 43. Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	156
Tabla 44. Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	157
Tabla 45. Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	158
Tabla 46. Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	159
Tabla 47. Diferencia de medias según causa de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	160
Tabla 48. ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia	161
Tabla 49. Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Compromiso Deportivo	163
Tabla 50. Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett	164
Tabla 51. Matriz de componentes rotados.....	165
Tabla 52. Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo.....	166
Tabla 53. Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	168
Tabla 54. Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	169
Tabla 55. Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	170
Tabla 56. Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	171
Tabla 57. Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	172
Tabla 58. Diferencia de medias según causa de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	173
Tabla 59. ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo	175
Tabla 60. Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett	177
Tabla 61. Matriz de componentes rotados.....	178
Tabla 62. Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Optimismo.....	178
Tabla 63. Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	179

Tabla 64. Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	180
Tabla 65. Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	180
Tabla 66. Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	181
Tabla 67. Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	181
Tabla 68. Diferencia de medias según causa de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	182
Tabla 69. ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Optimismo	183
Tabla 70. Correlación entre las distintas variables estudiadas.....	184
Tabla 71. Coeficiente de correlación entre el Autoconcepto Físico y el Optimismo.....	184
Tabla 72. ANOVA Autoconcepto Físico y Optimismo	185
Tabla 73. Coeficientes de regresión parcial del Autoconcepto Físico o del Optimismo.....	185
Tabla 74. Coeficiente de correlación entre la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo	186
Tabla 75. ANOVA de la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo.....	186
Tabla 76. Coeficientes de regresión parcial de la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo.....	187
Tabla 77. Coeficiente de correlación entre el Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica	187
Tabla 78. ANOVA Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica	188
Tabla 79. Coeficientes de regresión parcial del Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica	189
Tabla 80. Coeficiente de correlación entre el Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo	189
Tabla 81. ANOVA del Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo	190
Tabla 82. Coeficientes de regresión parcial del Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo	191

Tabla 83. Coeficiente de correlación entre la Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica.....	192
Tabla 84. ANOVA Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica	192
Tabla 85. Coeficientes de regresión parcial de la Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica.....	192
Tabla 86. Descriptivos de la salida del modelo	194
Tabla 87. Medidas de ajuste del modelo	196

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema de las mini-teorías que conforman la TAD (Deci y Ryan, 2012).....	25
Figura 2. Características que predicen la motivación intrínseca según la teoría de la evaluación cognitiva (Mandigo, Nicholas y Holt, 1999).	28
Figura 3. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000).	29
Figura 4. Tipos de amotivación (Villacorta, Koestner y Lekes, 2003).....	30
Figura 5. Tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 2012).	32
Figura 6. Relaciones causales, en un nivel jerárquico, según Modelo Jerárquico.	35
Figura 7. Pirámide de Jerarquización de los Motivos de Maslow (1991).	37
Figura 8. Organización jerárquica de las autopercepciones físicas (Fox y Corbin, 1989).....	51
Figura 9. Modelo de Shavelson et al. (1976).....	53
Figura 10. Adaptado de Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999).	56
Figura 11. Modelo de Compromiso Deportivo con los determinantes del compromiso y sus efectos, adaptado de Scalan, Russell, Wilson y Scalan (2003).	79
Figura 12. Porcentaje de los participantes, según género	101
Figura 13. Distribución porcentual de la edad	102
Figura 14. Distribución porcentual del tipo de deficiencia.....	102
Figura 15. Distribución porcentual de la clasificación de la deficiencia	103
Figura 16. Distribución porcentual por la causa de la discapacidad.....	104
Figura 17. Distribución porcentual de años de práctica deportiva	105
Figura 18. Distribución porcentual del deporte practicado	105
Figura 19. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Motivación Deportiva	117
Figura 20. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Autoconcepto Físico	132
Figura 21. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Resiliencia	151
Figura 22. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Compromiso Deportivo.....	163
Figura 23. Modelo propuesto	195

I NTRODUCCIÓN

INTRODUCCION

El deporte y la actividad física constituyen un fenómeno social de interés público, contribuyen a la formación y al desarrollo integral de los sujetos, la mejora de la calidad de vida y al bienestar individual y social (Mollá-Serrano, 2007; Sánchez-Bañuelos 2002).

Al hablar de deporte se hace referencia a aquel que forma parte de los agentes de la educación física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la educación física y con él los instrumentos didácticos (fundamentación, expectativas de logro, metodología, recursos y evaluación / feed-back) para su implementación.

Por su parte, el término Discapacidad puede utilizarse como sinónimo: disminución, deficiencia, capacidades diferentes, minusvalía; en inglés se encuentra que los dos más utilizados son disability y handicap. En Argentina se utiliza generalmente el término "Discapacidad". A mi entender esta es la palabra justa ya que figura una disminución de alguna/s capacidad/es en comparación al grado que se considera normal. El deporte para sujetos con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.

Para poder delimitar el campo de estudio se llamará a esta área deporte adaptado a sujetos con discapacidad, de esta manera se dejará el lugar para luego completar con la discapacidad que posea la sujeto dentro de los tres grandes grupos: motora, sensorial y mental.

Muchas veces por cuestión de rapidez y economía también se denomina al área: deporte adaptado, también se denomina de esta manera a aquellos deportes que van dirigidos a poblaciones reclusas, embarazadas, tercera edad, trasplantados; así como a los mini-deportes.

El inconveniente que acarrear los términos como rótulos es lo discriminatorio que el mismo puede llegar a ser, por lo tanto se debe tener cuidado con el uso de los mismos, frente a sujetos con "handicap" o sensibles a la problemática. En los deportes exclusivos a sujetos con discapacidad se hace más fácil la denominación: Ej. : Basquetbol en silla, Boccia, Maratón en silla, quadrugby.

Como se dijo anteriormente se dividirá en un primer paso la población en tres grandes grupos:

- Sujetos con discapacidad motora.
- Sujetos con discapacidad intelectual o mental.
- Sujetos con discapacidad sensorial.

Cualquier niño, adolescente, adulto o adulto mayor con alguna/s de estas tres grandes disminuciones puede practicar deporte, sólo habrá que buscar aquel que corresponda según la patología y el grado de afección, así como del gusto y las cualidades. El certificado médico previo es importante ya que en algunas patologías el deporte está contraindicado: insuficiencias cardíacas agudas, enfermedades infecciosas en su período crítico, artritis reumatoidea, etc.

En el ámbito deportivo, existen dos términos, que se relacionan el logro y la competitividad. La motivación al logro, es la orientación del deportista hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a través de los fracasos y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas (Araújo, Davids y Hristovski, 2006). La competitividad se refiere a una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al establecer comparaciones con algún estándar de rendimiento en presencia de evaluadores (Martens, 1976).

En la actualidad hay numerosas teorías relacionadas con el logro y la competitividad. Existen explicaciones que fundamentan la necesidad de logro (Teoría de la necesidad de logro), el modo en que los deportistas explican sus éxitos o fracasos (Teoría de la atribución) y las estrategias de los deportistas para conseguir sus objetivos (Teoría de metas de logro). La Teoría de las metas de Logro defiende, frente a las teorías clásicas de la motivación que considera que la percepción de habilidad y la motivación son constructos unidimensionales (White, 1959), que existe relación entre los que los sujetos consideran habilidad y el tipo de objetivo que estos presentan en los entornos de logro, apareciendo distintos objetivos o metas de logro atendiendo al tipo de concepción de lo que es habilidad.

La perspectiva de las metas de logro ha constituido uno de los modelos teóricos más utilizados en la comprensión de las variables cognitivas, emocionales y conductuales relacionadas con el logro de los deportistas. Según esta teoría, en contextos de logro existen dos orientaciones motivacionales predominantes: una orientación a la tarea y una orientación al ego (Nicholls, 1989). Para poder estudiar y analizar las hipótesis defendidas por la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) se han ido creando diferentes instrumentos

para medir las orientaciones disposicionales, el clima motivacional y el estado de implicación situacional de los sujetos. La pertinencia de las orientaciones de meta de logro en la experiencia deportiva ha sido confirmada en diferentes estudios. Estos trabajos han analizado las relaciones que se establecen entre la orientación de meta disposicional (ego y tarea) y la diversión con la práctica deportiva (Cervelló, Escartí y Balagué, 1999; Trudeau y Shephard, 2008; Duda, Fox, Biddle y Armstrong, 1992), los criterios sobre los propósitos que debería cumplir el deporte (Duda, 2007; Treasure y Roberts, 1994; Walling y Duda, 1995), las creencias sobre las causas de éxito en el deporte (Cervelló et al. 1999; Duda, 2007; Treasure y Roberts, 1994; Trudeau y Shephard, 2008), la satisfacción con resultados deportivos (Duda, 2007; Treasure y Roberts, 1994), y los estados afectivo-emocionales (Vealey y Campbell, 1988; White y Duda, 1991; White y Zellner, 1996).

Estos estudios han evidenciado que la orientación a la tarea se relaciona con patrones más adaptativos: creer que el éxito deportivo se consigue a través del esfuerzo, pensar que el deporte tiene como único fin la formación personal, mostrar una mayor satisfacción con los resultados que informan acerca del progreso personal, y evidenciar una mayor motivación intrínseca hacia la práctica deportiva. Por el contrario, la orientación al ego se relaciona con la creencia de que el éxito deportivo se alcanza a través del uso de técnicas engañosas, con considerar que el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social respecto al resto compañeros, con la satisfacción con aquellos resultados que proporcionan información sobre la posesión de mayor habilidad que los demás, y con un nivel inferior de motivación intrínseca.

Esta tesis introduce al lector en la conceptualización de las variables psicológicas del deporte y el optimismo dentro del contexto deportivo en específico en el mundo de los deportistas con discapacidad visual; posteriormente, se puntualiza el trabajo de investigación que se llevó a cabo.



MARCO TEÓRICO

VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE

A lo largo del desarrollo de la psicología del deporte, ha habido muchos intentos por encontrar diferencias entre deportistas y no deportistas (Weinberg y Gould, 2010; Buceta, 1998). Asimismo se ha intentado determinar las diferencias de personalidad entre deportistas que practican distintos deportes, y aunque se han encontrado entre un 20-45% de la varianza en las diferencias entre grupos (Morgan, 2007) ha sido ampliamente criticado por las medidas utilizadas (Weinberg y Gould, 2010), en general cuestionarios de personalidad del estilo 16PF de Catell.

La especialización deportiva exige instaurar qué variables pueden servir para predecir el éxito deportivo (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005). La autoestima (Armstrong y Oomen-Early 2009), el estilo de atención (Mellalieu, Hanton y O'Brien, 2004), la imaginación mental (Robazza, Pellizzari, Bertollo y Hanin, 2008), medidas cognitivas como la autoeficacia (Pajares, 2003), el locus de control (Polman, Rowcliffe, Borkoles y Levy 2007), y la capacidad de autocontrol (Peres y Gómez, 2004), son variables psicológicas que pueden prever mejores rendimientos deportivos (Taylot, Gould y Rolo, 2008).

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki 1993; Elferink-Gemser, Visscher, Lemmink y Mulder, 2004; García, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007; Harmison, 2011; Roberts, 2001; Rowley Lander, Kylo y Etnier, 2007; ; Ruíz-Barquín, 2008; Schredl y Erlacher, 2008).

Por ello, el conocimiento y la operación de estas variables, puede favorecer que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones.

Weinberg y Gould (2010), citan como variables psicológicas más importantes, la motivación (Duda, 2005); el miedo al fracaso (Metzler y Conroy, 2004 y Storch, Storch, Killiany y Robarti, 2005), el nivel de aspiraciones, el locus de control y la atribución casual (Martin y Carron, 2012); el sentido de maestría (Bandura, 2006); las actitudes, valores y conductas respecto al deporte (Allen, 2003).

A continuación se consideran las variables psicológicas como predictoras del rendimiento deportivo.

CAPITULO 1

FORTALEZA MENTAL

- 1.1 Definición y conceptualización de la fortaleza mental
- 1.2 Características de la fortaleza mental
- 1.3 Instrumentos de medida de la fortaleza mental
- 1.4 Investigaciones sobre fortaleza mental

CAPÍTULO 1. FORTALEZA MENTAL

1.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA FORTALEZA MENTAL

Algunos autores se refieren este término como una habilidad y otros como un conjunto de habilidades. Entre ellos se encuentra Loehr (1994, 1995) el cual ha definido la fortaleza mental o *mental toughness* como la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas y la posesión de habilidades superiores mentales; un estado de ánimo, el cual llaman “carácter en acción”; por su parte Middleton, Marsh, Martin, Richards y Perry (2004), la definen como una perseverancia inquebrantable y convicción hacia una meta a pesar de la presión o adversidad; Ureña (2005) puntualiza que la fortaleza mental se manifiesta en la capacidad del deportista para controlarse emocionalmente cuando pierde o juega mal, para aceptar la crítica sin sentirse lastimado y porque permanece al pie de la batalla sea cual sea el resultado; Sheard (2013) expresa que la fuerza mental es tan importante como el talento natural. En el nivel superior de cualquier deporte, todo retador tiene las habilidades técnicas necesarias, sino que requiere fortaleza mental para usar ese talento constantemente para convertirse en un atleta campeón; Clough y Strycharczyk (2012) enuncian que la calidad determina en gran medida cómo las personas pueden lidiar efectivamente con el desafío, los factores de estrés y presión, independientemente de las circunstancias imperantes.

La fuerza mental es tener la ventaja psicológica natural o desarrollada, que le permite hacer frente generalmente mejor que sus oponentes a las demandas, como: la competencia, entrenamiento y estilo de vida, los lugares deportivos, y específicamente, para ser más consistente y mejor que sus oponentes en permanecer determinado, centrado, seguro, resistente, y controlando la presión (Jones, Hanton y Connaughton, 2002, p. 209).

Por fortaleza mental (Serrato, 2010) entiende:

El conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognoscitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo.

Crust (2003), define el término en cómo afecta el comportamiento y el rendimiento, por lo que especifica a un atleta mentalmente fuerte, el cual probablemente:

- es capaz de lograr actuaciones relativamente consistente, independientemente de los factores situacionales;
- mantiene una actitud positiva y optimista confiado, incluso cuando las cosas no van bien;
- hace frente a las distracciones sin dejar que interfieran con un enfoque óptimo;
- tolera el dolor y el malestar;
- permanece persistente cuando las cosas se ponen difíciles;
- dispone de la capacidad de recuperación ante las decepciones.

Por último, para Carr (2010), la fortaleza mental es la capacidad para seguir cumpliendo con el máximo rendimiento, no importa lo que está pasando con la persona o lo que lo rodea. La fuerza mental es la capacidad para hacerse cargo de sí mismo y constantemente hacer lo que puede física, mental y emocionalmente para alcanzar un nivel de rendimiento.

1.2 CARACTERÍSTICAS DE LA FORTALEZA MENTAL

Las principales características psicológicas asociadas con deportistas de élite mentalmente fuertes que identificaron fueron las siguientes (Jones et al, 2002):

- **Auto-Creencia:** Tener una fe inquebrantable en su capacidad para alcanzar los objetivos de la competencia y las cualidades únicas que lo hacen mejor que sus oponentes.
- **Motivación:** Contar con un insaciable deseo y la motivación interiorizada para tener éxito (realmente tiene que desearlo) y tener la capacidad para recuperarse de las adversidades de rendimiento con mayor determinación para tener éxito.
- **Enfoque:** Permanecer totalmente centrado en la tarea a realizar de cara a la competencia específica, ser capaz de enfocar y cambiar según lo necesite y no estar afectado por el desempeño de los demás o sus propias distracciones internas (se preocupe, charla de la mente negativa).

- **Compostura/Manejo de presión:** Es capaz de recuperar el control psicológico después de eventos inesperados o distracciones, tener la capacidad de ir creciendo en la presión de la competencia (que abarca presión, entrando en el momento) y acepta que la ansiedad es inevitable en la competición y sabe que puede hacer frente a ella.

Por su parte, Nieri (2005), define diversos componentes que hacen parte de la fortaleza mental, entre ellos:

Autoestima: El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). Una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía pero, también, sus defectos, se quiere tal y como es, aceptando sus virtudes y defectos, sin que esto signifique que no trate de superarlos. Por esto, el deportista debe tener la capacidad de separar su vida personal, llámese amical, familiar, de pareja, etc., de la deportiva.

Autoconfianza: La confianza en sí mismo es vital para cualquier deportista, un deportista con una pobre confianza, nunca podrá rendir su verdadero potencial. Un elemento muy utilizado para alcanzar esto antes de las competencias son los llamados rituales o "cábalas", la creencia de que un hecho acción incrementa el rendimiento del atleta es real porque este lo cree así, es un afecto placebo (uno cree que algo funciona y esa misma creencia hace que funcione).

Tolerancia a la frustración: En este punto tiene un valor muy importante la educación que se le ha dado al deportista, mientras más acostumbrado haya estado a que le satisfagan sus caprichos y no se le haya fomentado la autonomía en sus acciones, tendrá menos tolerancia a la frustración y eso se verá, definitivamente, reflejado en su deporte. Esto sólo se podrá cambiar con un buen entrenador, que sea consciente de esto con el apoyo y asesoramiento de un psicólogo deportivo que lo ayude a trabajar el tema con los padres.

Perseverancia: Se debe tener una gran capacidad de perseverancia en el deporte competitivo para soportar largas, duras e intensas sesiones de entrenamiento, privaciones (alimentación, diversión, fiestas, trasnochadas, etc.) y los sinsabores de la vida competitiva en el deporte, derrotas con las que tiene que lidiar para llegar a la cima, la incertidumbre de si podrá lograr sus objetivos, etc. Una alta capacidad de perseverancia es fundamental para los atletas que desean llegar a lo más alto, los atletas que tienen esta capacidad

intrínsecamente o trabajada adecuadamente con un psicólogo deportivo, pueden perseverar en la lucha por la victoria hasta el último momento, nunca dan nada por perdido, nada está dicho hasta que acaba el partido, la contienda o el evento deportivo, perseveran en la lucha, hasta el final, a pesar del cansancio, fatiga, dolor o cualquier circunstancia que esté en contra de ellos (árbitros, clima, barra, fatiga, etc.).

Diversión: La práctica deportiva tiene su origen en la diversión, por eso un pequeño comienza a practicar deporte, porque lo disfruta y eso hace que siga perseverando en el mismo. Esto, muchas veces, comienza a desaparecer en las competencias.

Manejo de las emociones: Esto es muy importante, el deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia se apoderen de él, porque, eso, lo único que ocasionará es sacar al deportista de la competencia, consumir sus energías y desenfocarlo o desconcentrarlo de la labor que tiene que realizar. Todo deportista que se deje llevar por sus emociones, verá afectado su desempeño y su concentración.

Manejo de los pensamientos: La mente nos habla constantemente, es por eso, que un deportista debe educar su mente para que lo alimente de los pensamientos adecuados. El atleta necesita pensamientos positivos y no negativos. El cuerpo hace lo que le mente dice, si la mente dice "no puedes hacerlo", el deportista no lo va a hacer, porque su mente le dice a su cuerpo que no es posible lograrlo, pero si la mente dice: "tú puedes hacerlo", se incrementará el rendimiento, alcanzando muchas veces mayor importancia y relevancia que el aspecto técnico. El deportista juega como piensa, eso es lo que permitirá rendimientos picos.

Otros de los investigadores que aportan al término de fortaleza o dureza mental son Clough y Strycharczyk (2012), ellos hablan de cuatro pilares:

1. **Reto:** ver el reto como una oportunidad.
2. **Confianza:** un alto nivel de confianza en sí mismo.
3. **Compromiso:** ser capaz de pegarse a la tarea.
4. **Control:** la creencia de que usted controla su destino.

La National Coaching Foundation (Great Britain) (2007), expresa que además de perfeccionar la habilidad técnica/táctica y condición física, los entrenadores también deben asegurarse de que sus deportistas sean mentalmente fuertes,

para ello se necesita una serie de cualidades mentales que se deben de ir desarrollando:

1. **Compromiso:** luchar por sus metas.
2. **Confianza:** capacidad para tener éxito.
3. **Control:** enfocar su energía en la meta.
4. **Concentración:** para lograr sus objetivos.

Para Carr (2010) el buen uso de la fortaleza mental se debe de tener por medio de tres aspectos:

1. **Físico:** es el elemento de rendimiento, es el empuje de uno mismo para llegar más rápido y más fuerte por el desarrollo de una mayor flexibilidad y rango de movimiento con el fin de prevenir lesiones. El elemento físico también incluye una dieta bien equilibrada, una buena noche de sueño y evitar sustancias nocivas como las drogas y el alcohol.
2. **Emocional:** es el corazón y el alma de lo que se es. Se escucha en los partidos que se dijo: "él juega con el corazón", lo que es un cumplido. Este aspecto al igual que los otros requiere autocontrol y disciplina.
3. **Mental:** voluntad de estudiar el juego, evento y habilidad desde varias dimensiones y diversas demandas.

Y por último, Weinberg (2010) considera que hay cuatro categorías o áreas diferentes en el que organizar el concepto de dureza mental:

1. Motivación (persistencia)
2. Hacer frente a la presión
3. Concentración (foco de atención)
4. Confianza en sí mismo

1.3. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DE LA FORTALEZA MENTAL

- **Mental Toughness Questionnaire 48** (MTQ48; Clough, Earle y Sewell, 2002): El cuestionario de fortaleza mental fue diseñado para proporcionar una evaluación fiable y rápida de la capacidad de un individuo para resistir la presión en una gama de entornos de trabajo. Este cuestionario está compuesto por 48 ítems y cuatro subescalas desafío, control,

compromiso y confianza. Se responde por medio de un escala likert de cinco puntos.

- **Mental Toughness Inventory** (MTI; Middleton, Marsh, Martin, Richards y Perry, 2004a): está compuesto por 67 ítems que miden 12 componentes de la mental toughness.
- **Sports Mental Toughness Questionnaire** (SMTQ; Sheard, Golby y Van Wersch, 2009): cuenta con 14 ítems que proporciona una medida global de la mental toughness, así como las tres subescalas la confianza, la constancia y el control. Los participantes responden a los elementos mediante una escala Likert de 4 puntos.

1.4. INVESTIGACIONES SOBRE FORTALEZA MENTAL

"La definición de dureza mental y los atributos esenciales fundamentales del intérprete fuerte mentalmente que surgieron de este estudio representan un punto de partida para la investigación científica de la fortaleza mental" (p. 215). Jones et al. (2002) realizaron el primer estudio empírico con el propósito de definir e identificar los atributos de dureza mental.

Gould, Hodge, Peterson y Petlichkoff (1987) realizaron un estudio en el que el 82% de los entrenadores clasificaron la fortaleza mental como el atributo psicológico más importante o característica que determina el éxito en los luchadores. Desafortunadamente, los resultados también mostraron que sólo el 9% de los mismos entrenadores habían tenido éxito en el desarrollo de la fortaleza mental en sus atletas. "La falta general de claridad y precisión que rodea la fortaleza mental es lamentable, ya que es sin duda uno de los atributos psicológicos más importantes para lograr excelencia en el desempeño" (Jones et al., 2002, p. 206).

Asimismo se han realizados diversos estudios los cuales relacionan positivamente la dureza mental con otras variables, por ejemplo: Rana (2009), los luchadores exitosos puntúan alto en la dureza mental en comparación con los luchadores poco exitosos; Weissensteiner, Abernethy, Farrowd y Gross (2012) encontraron que los bateadores altamente cualificados sólo eran distinguibles de los bateadores de menor habilidad por su mayor grado de dureza mental global. Los bateadores expertos puntuaron significativamente más alto en las dimensiones de la fortaleza mental relacionados con la motivación (marcas personales, valor de la tarea y compromiso), el afrontamiento habilidad (Perseverancia) y confianza en sí mismo (potencial);

Kuan y Roy (2007), analizaron las áreas fundamentales de la fortaleza mental basados en perfiles objetivos revelando que los atletas del grupo uno (tarea alta y ego moderado) obtuvieron puntuaciones más altas en el control de la energía negativa que los atletas de la categoría dos (tarea moderada y ego bajo); Middleton, Marsh, Martin, Richards y Clark (2004), realizaron una comparación entre deportistas de élite y sub-élite obteniendo una serie de diferencias significativas en los niveles de dureza mental a través de la edad (favoreciendo a los atletas mayores), sexo (hombres), y entre los deportistas de élite y sub-élite (a favor de los deportistas de sub-élite), el estudio pone de relieve las diferencias en los patrones de dureza mental que pueden contribuir a los atletas que hacen el salto de la sub-élite para el rendimiento de élite.

Por su parte, Dewhurst, Anderson, Cotter, Crust y Clough (2012), trataron de identificar los fundamentos cognitivos de la fortaleza mental utilizando el paradigma de olvido dirigido, en el que los participantes se les daba una prueba de memoria sorpresa para el material que se les instruyó previamente a olvidar. Los análisis de regresión mostraron que la dureza mental, según lo medido por el MTQ48 (Clough, Earle, y Sewell, 2002), no influyeron en la recuperación de una lista a ser olvidada, pero los participantes con alta dureza mental mostraron un mejor recuerdo de la lista de ser recordados. Lo anterior sugiere que los individuos mentalmente duros tienen una mayor capacidad para evitar que la información no haya interferencias de los objetivos actuales. Estos hallazgos apoyan la propuesta de que la inhibición cognitiva es uno de los mecanismos que sustentan la fortaleza mental.

Dentro de esta misma línea, se expone la investigación de Gucciardi y Jones (2012) en la cual su objetivo fue identificar los perfiles de fuerza mental en adolescentes jugadores de críquet y analizar las diferencias entre estos perfiles en los activos de desarrollo y los estados emocionales negativos. La muestra estuvo compuesta por 226 jugadores de críquet, de edades comprendidas entre los 10 y los 18 años ($M = 14.41$ años, $DT = 2.11$). El análisis de cluster reveló tres perfiles de dureza mental que se caracteriza por niveles bajos, moderados y altos de los cinco activos de dureza mental (es decir, la inteligencia afectiva, deseo de lograr, confianza en sí mismo, control de la atención, capacidad de recuperación). Los jugadores de críquet con altos niveles de dureza mental informaron la posesión de activos de mayor y menor nivel de desarrollo de los estados emocionales negativos, en comparación con los jugadores de críquet con los niveles moderados de resistencia mental. Estos hallazgos proporcionan evidencia preliminar que sugiere que la dureza mental puede ser vista no sólo desde el punto de vista tradicional de un rendimiento óptimo, sino también de

una postura que puede representar una representación contextualmente relevante de prosperar en entornos deportivos juveniles.

Gucciardi (2010), en su estudio exploró las relaciones entre los grupos de fortaleza mental, metas de logro y la motivación deportiva. Un total de 214 no élites, futbolistas australianos de entre 16-18 años. El análisis de conglomerados apoyó la presencia de los dos grupos en los que los jugadores evidenciaron niveles moderados y altos de las cuatro subescalas de dureza mental. Importantes efectos multivariados se observa para las metas de logro y la motivación deportiva con el grupo de alta tenacidad mental, favoreciendo tanto el dominio y las metas de aproximación al rendimiento y la auto-determinado, así como las tendencias motivacionales extrínsecos. Los resultados sugieren que los adolescentes futbolistas australianos tienen una auto-percepción de la caída de la fortaleza mental dentro de dos grupos relacionados con formas altas y moderadas de los cuatro componentes, y que estos perfiles muestran variando las relaciones con las metas de logro (en particular el dominio de aproximación) y la motivación deportiva.

Llevando el tema de la fortaleza o dureza mental a la práctica, se retoma la investigación de Crust y Clough (2011) en la cual se argumenta que para desarrollar la fuerza mental, los atletas jóvenes deben ser gradualmente expuestos, salvo de situaciones exigentes en la formación y la competencia para aprender a sobrellevar la situación. Además, como los atletas se vuelven más maduros emocionalmente, deben participar cada vez más en la toma de decisiones relativas a su propio desarrollo. Los atletas deben ser alentados y apoyados en la reflexión sobre los reveses y fracasos que se producen como parte natural del proceso de desarrollo. Las experiencias negativas, así como los resultados de impulsar la confianza de los objetivos de desempeño, al proporcionar oportunidades para el crecimiento personal, y permitir que las lecciones importantes que aprender.

Nicholls, Polman, Levy y Backhouse (2008), el propósito de su trabajo fue explorar la relación entre: (a) la fortaleza mental y el afrontamiento, (b) la fortaleza mental y el optimismo, y (c) hacer frente y optimismo. Participaron 677 atletas (hombres 454; hembra 223) con edades comprendidas entre 15 y 58 años (edad $M = 22.66$ años, $DT = 7.20$). La fuerza mental correlacionó significativamente con 8 de las 10 subescalas de afrontamiento y el optimismo. En particular, el aumento de los niveles de dureza mental se asocia con un problema o un enfoque estrategias de afrontamiento (imágenes mentales, los gastos esfuerzo, control del pensamiento y el análisis lógico) pero menor uso de estrategias de afrontamiento de evitación (distanciamiento, distracción mental y

la resignación). Ocho subescalas de afrontamiento se correlacionaron significativamente con el optimismo y el pesimismo. En conclusión, las relaciones observadas en este estudio enfatizan la necesidad de que la inclusión de afrontamiento y entrenamiento optimismo en las intervenciones de dureza mental.

CAPITULO 2

L A MOTIVACIÓN

- 2.1. Definición y conceptualización de la motivación
- 2.2. Teoría de la autodeterminación
- 2.3. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca
- 2.4. La motivación en el deportista
- 2.5. Modelos motivacionales
- 2.6. Proceso motivacional en el deporte
- 2.7. Instrumentos de medida de la motivación deportiva
- 2.8. Investigaciones sobre la motivación deportiva

CAPÍTULO 2. LA MOTIVACIÓN

2.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

La motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo (Weinberg y Gould, 2010). La dirección del esfuerzo se refiere a si el sujeto busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones, por ejemplo: un deportista lesionado, para conseguir un tratamiento médico adecuado; mientras que la intensidad de esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que un sujeto emplea en una situación determinada, por ejemplo: cuando un levantador de pesas puede entrenarse cuatro días a la semana igual que sus amigos, pero diferenciarse de ello en la intensidad o el enorme esfuerzo que realiza en cada sesión de ejercicios.

Por su parte, Cox (2009) refiere que:

La motivación proviene del interior es intrínseca por naturaleza. Las tareas que son intrínsecamente motivantes son las que el deportista realiza debido a que le resultan interesantes. La volición y el control personal son componentes fundamentales de la motivación interna. Un deportista se compromete de forma espontánea con una actividad que le resulta intrínsecamente motivante. En este caso no son necesarias las recompensas ni ningún tipo de control externo. Un deportista habilidoso que se muestra muy motivado solamente por motivos externos es un peón eficaz. La conducta será regulada por factores externos.

Siguiendo con los motivos internos y externos, se retoma a Bakker, Whiting y van der Brug (1993), los cuales relacionan la motivación (combinación de factores internos (personales) y externos (de situación) con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso del tiempo.

2.2. TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN (TAD)

La TAD es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 2012). Esto es, el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria, por propia elección (Carratalá, 2004). Se basa en una meta-teoría organísmico-dialéctica que asume que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento psicológico y

del desarrollo, esforzándose por dominar los desafíos continuados e integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad.

La TAD es una teoría general de la motivación y la personalidad que ha evolucionado durante los últimos treinta años a través de cuatro mini-teorías (la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas) que comparten la meta-teoría organísmico-dialéctica y el concepto de necesidades psicológicas básicas (Figura 1). Cada mini-teoría fue desarrollada para explicar un concepto motivacional basado en los fenómenos que surgieron del laboratorio y la investigación de campo enfocados a los diferentes problemas.



Figura 1. Esquema de las mini-teorías que conforman la TAD (Deci y Ryan, 2012).

2.2.1. Mini-teorías que conforman la Teoría de la Autodeterminación

2.2.1.1. La teoría de la evaluación cognitiva

Es presentada por Deci y Ryan (2012) como una sub-teoría dentro de la TAD, que tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca. Se enfoca hacia las necesidades fundamentales de competencia y autonomía y fue formulada para integrar los resultados de los

experimentos iniciales del laboratorio sobre los efectos de los premios, regeneración, y otros aspectos externos en la motivación intrínseca.

La teoría propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona (Ridgers, Fazey y Fairclough, 2007). Estos cuatro puntos se pueden resumir de la siguiente forma (Figura 2):

- **Control:** Cuando los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen control, mejorará la motivación intrínseca. Pero si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca probablemente disminuirá (Spray, Wang, Biddle y Chatzisarantis, 2006).
- **Competencia:** En relación a la competencia, ésta indica cómo se siente el individuo con respecto a determinados dominios de su vida. Cuando se da a los practicantes mayor control y capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, es probable que la motivación intrínseca aumente (Deci y Ryan, 2012).
- **Factores extrínsecos:** Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca, mientras que los factores extrínsecos que se perciben como elementos de control, o la amotivación percibida como incompetencia, disminuyen la motivación intrínseca (Ridgers, Fazey y Fairclough, 2007).
- En los individuos motivados hacia la tarea tendrá una mayor influencia la motivación intrínseca, ya que toman parte en ella por el goce de la actividad, mientras que aquellos con una orientación hacia el ego probablemente no estarán intrínsecamente motivados, ya que sienten mayor presión y control para mantener su autoestima (Ridgers, Fazey y Fairclough, 2007).

2.2.1.2. La Teoría de la Integración Orgánica

El continuum de la motivación Deci y Ryan (2012) introdujeron esta sub-teoría para detallar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstos en la regulación de las conductas (Deci y Ryan, 2000). Estos autores establecen una taxonomía (Figura 3) donde la motivación se estructura en forma de un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta. Este continuo de la motivación abarca desde la conducta no

autodeterminada, hasta la conducta autodeterminada. El recorrido de un tipo de conducta a otra abarca tres tipos fundamentales de motivación: la amotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. A su vez, cada uno de estos tipos de motivación tiene su propia estructura y está regulado por el sujeto de forma interna o externa.



Figura 2. Características que predicen la motivación intrínseca según la teoría de la evaluación cognitiva (Mandigo, Nicholas y Holt, 1999).

Para completar el modelo, cada uno de los tipos de motivación está determinado por una serie de procesos reguladores, como pueden ser valores recompensas, autocontrol, intereses, diversión, satisfacción, etc. A continuación se describen los diferentes niveles de motivación propuestos por Deci y Ryan (2012, 2002, 2000).

Amotivación. Se encuentra en el extremo del continuo de auto-determinación, esta corresponde a la falta absoluta de motivación, tanto intrínseca como extrínseca, es decir, es el grado más bajo de autodeterminación (García-Calvo, 2004).



Figura 3. Continuo de autodeterminación mostrando los tipos de motivación con sus estilos de regulación, el locus de causalidad y los procesos correspondientes (Deci y Ryan, 2000).

La amotivación hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar (Deci y Ryan, 2012; Edmunds, Ntoumanis y Duda, 2006) y se produce cuando el individuo no valora una actividad (Deci y Ryan, 2008), no sintiéndose competente para hacerla (Bandura, 2001), o no esperando la consecución del resultado esperado (Seligman, 1975). Los atletas que están desmotivados practican sin propósito, experimentan efectos negativos, como apatía, incompetencia, depresión, y no buscan objetivos afectivos, sociales ni materiales (Vallerand, 2001). En este sentido, Villacorta, Koestner y Lokes (2003), consideran cuatro tipos dentro de la amotivación (Figura 4): a) una amotivación relacionada con las creencias de capacidad/habilidad (por lo que la amotivación es el resultado de la falta de habilidad para realizar una conducta), b) un segundo tipo, resultado de las creencias del individuo (que piensa que la estrategia a seguir no dará el resultado esperado), c) otra tercera variante relacionada con las creencias de capacidad y esfuerzo (la conducta requiere

demasiado esfuerzo, y el individuo no quiere implicarse en ese esfuerzo), d) y un cuarto tipo de amotivación, relacionado con las creencias de impotencia, donde el individuo percibe que el esfuerzo no tendrá gran trascendencia, teniendo en cuenta la gran tarea que debe realizar.

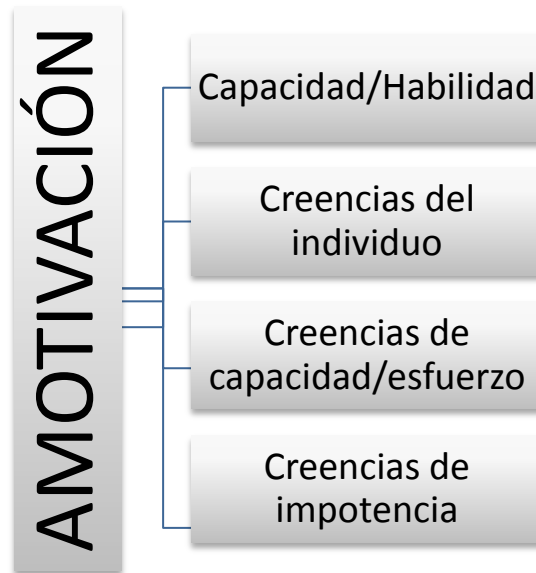


Figura 4. Tipos de amotivación (Villacorta, Koestner y Lekes, 2003).

Motivación extrínseca. Está determinada por recompensas o agentes externos. Dentro de la Teoría de la Integración Organísmica, la investigación ha determinado cuatro tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 2000, 2002, 2008, 2012): regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada (Figura 5).

El primer tipo de motivación extrínseca es la regulación externa. Es la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca, y por tanto, la de mayor contraste con la motivación intrínseca. La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas. Los individuos experimentan la conducta sintiéndose controlados o alienados (Deci y Ryan, 2000). La regulación externa constituye el típico caso de motivación por la búsqueda de recompensas o evitación de castigos (Deci y Ryan, 2000). Esta forma de regulación se caracteriza por tener un locus de control externo. Así, sería la situación en que se encuentran muchos individuos que practican

actividad física porque “los demás me dicen que debo hacerlo”, “los amigos, la familia, mi pareja, etc. me presionan para que haga ejercicio”, “el entrenador me dice que debo mejorar mi marca en 5 segundos si quiero hacer algo esta temporada”, etc.

El segundo tipo de motivación extrínseca es la regulación introyectada, también llamada introyección o regulación auto-ejecutada. Este tipo de regulación está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (Deci y Ryan, 2000). La regulación de la conducta sigue teniendo todavía un locus de control externo. Los motivos de participación en una actividad son principalmente el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa (García-Calvo, 2004). El individuo ejerce presión sobre sí mismo para regular su comportamiento. En este estadio encontraríamos a aquellas personas que muestran opiniones o sensaciones respecto a la práctica como “me siento mal si no he practicado”, “siento que he fallado si no he realizado un poco de ejercicio”, o “me siento mal por haber faltado al entrenamiento”.

El tercer nivel de regulación dentro del continuum de la motivación propuesto por Deci y Ryan es la regulación identificada. La conducta es altamente valorada y el individuo la juzga como importante, por lo que la realizará libremente aunque la actividad no sea agradable (Carratalá, 2004). Cuando una persona se identifica con la acción o el valor que expresa, de forma consciente, existe un alto grado de autonomía percibida (Deci y Ryan, 2002; Deci y Ryan, 2000). Por ejemplo, imaginemos a un sujeto que sale a correr desde hace poco tiempo. Es posible que la actividad no le resulte agradable, pero sabe que le reportará beneficios físicos y psicológicos. También en el ámbito competitivo podemos encontrar ejemplos de este tipo. Probablemente el atleta saltador de pértiga no encuentre demasiado agradable el trabajo aeróbico de principio de temporada, pero sabe que le ayudará a mejorar su capacidad de recuperación entre esfuerzos y le permitirá crear la base sobre la que asimilar entrenamientos más intensos.

El último nivel de regulación es el de la regulación integrada. En este caso, la conducta se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades. Sería el caso de aquellas personas que se comprometen con la práctica físico-deportiva porque forma parte de su estilo de vida activo.

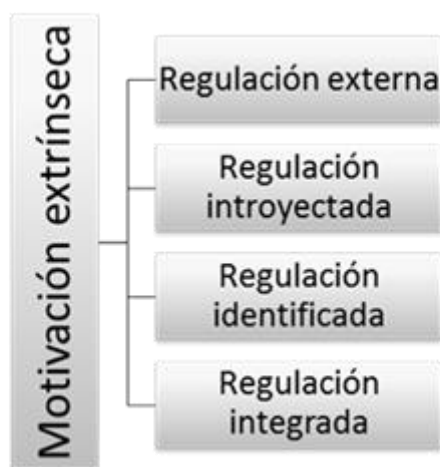


Figura 5. Tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 2012).

Motivación intrínseca. Se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización. Un aspecto importante de la conducta intrínsecamente motivada es que el interés por la actividad y las necesidades de competencia y autorrealización subsisten incluso después de haberse alcanzado la meta. Autores como Vallerand, Blais, Brière y Pelletier (1989) y Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal y Vallières (1993), plantean que existen tres tipos de motivación intrínseca: motivación intrínseca hacia el conocimiento (el sujeto se compromete en una actividad por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender), motivación intrínseca hacia la ejecución (el sujeto se compromete en la actividad por placer mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo), motivación intrínseca hacia la estimulación (el sujeto se compromete en la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Integración Organísmica, tienen una gran importancia los procesos de interiorización y de integración. Las personas interiorizan las distintas regulaciones y las asimilan a través del ego, experimentando mayor autonomía en la acción. Los distintos tipos de regulación constituyen el llamado PLOC (Perceived Locus Of Causality), o locus percibido de causalidad, relacionado con el locus de control (externo o interno).

Es normalmente medido a través de los diferentes tipos de razones (los motivos) para comprometerse en la conducta social (Deci y Ryan, 2012; Hagger y Armitage, 2004). Es un indicador de los distintos niveles de autonomía en la conducta.

2.2.1.3. La Teoría de las Necesidades Básicas

Uno de los conceptos fundamentales de la TAD es el de necesidades psicológicas básicas definidas como algo innato, universal, y esencial para la salud y el bienestar (Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2002). Es decir, las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) son un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura. En la medida en que las necesidades son satisfechas continuamente, las personas funcionarán eficazmente y se desarrollarán de una manera saludable, pero en la medida en que no se obtengan dichas necesidades, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo. En la TAD, las necesidades constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres principales tipos de motivación que a su vez influirán sobre la personalidad, los aspectos afectivos, etc.

La competencia se refiere a sentirse eficaz en algunas de las interacciones continuadas del individuo con el ambiente social y la experimentación de oportunidades para ejercer sus capacidades. La necesidad para la competencia lleva a las personas a buscar desafíos óptimos para sus capacidades e intentar mantener y mejorar esas habilidades. La competencia no es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la acción.

La relación se identifica con un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado o con un estado formal, pero sí con las preocupaciones sobre el bienestar, la seguridad y la unidad de los miembros de una comunidad.

La autonomía se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo. La autonomía involucra interés e integración de los valores. Cuando son autónomos, los individuos experimentan su conducta como una expresión del ego. Podemos poner el ejemplo de aquellas personas que realizan ejercicio físico y quieren tomar sus propias decisiones sobre qué ejercicios quieren realizar, conociendo sus propias necesidades y mostrando un mayor control de la conducta que realizan.

2.2.1.4. La teoría de las Orientaciones de Causalidad

Las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente duraderos de las personas que caracterizan el origen de la regulación, y el grado de libre determinación de su conducta. Deci y Ryan (2012), describen tres tipos de orientaciones causales que guían la regulación de los individuos: la orientación de control, la orientación de autonomía y la orientación impersonal.

La orientación de control incluye la conducta de las personas en las que existe un control en el entorno o dentro de ellos mismos. Cuando esto sucede, las personas buscan, seleccionan, o interpretan cómo controlar los sucesos. Cuando predomina esta orientación, las personas realizan la conducta porque piensan que “deben hacerla”. Además, juegan un papel importante las recompensas externas, los plazos para realizar una actividad y la vigilancia para motivarse (Deci y Ryan, 2012).

La orientación de autonomía incluye a aquellos individuos que tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno. Organizan sus acciones basándose en sus metas personales e intereses y se encuentran intrínsecamente motivados.

La orientación impersonal incluye a las personas que experimentan su conducta más allá del control intencional de la misma. Las personas con predominio de esta orientación tienden a creer que son incapaces de regular su conducta de forma fiable para conseguir los resultados esperados. Los individuos se sienten incompetentes e incapaces para dominar las situaciones. Ellos experimentan las tareas como algo dificultoso y los resultados como algo independiente de la conducta. Creen que el origen del control es desconocido o puede ser el antojo de algún agente externo. La orientación impersonal está a menudo en relación con los sentimientos depresivos o altos grados de ansiedad.

2.3. MODELO JERÁRQUICO DE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

Vallerand (Chantal y Bernache, 2003; Vallerand, 2001; Vallerand y Ratelle, 2002) propuso el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación como un instrumento para organizar y comprender los mecanismos básicos que regulan la motivación en el ámbito del deporte y el ejercicio. Este modelo se plantea a partir de la teoría de la evaluación cognitiva (Deci y Ryan, 2008, 2012; Hollembeak y Amorose, 2005) y plantea la existencia de motivación intrínseca, extrínseca y amotivación (Figura 6).



Figura 6. Relaciones causales, en un nivel jerárquico, según Modelo Jerárquico.

2.4. LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTISTA

Para Weinberg y Gould (2010) la caracterización de estas motivaciones del deportista responde a diversos aspectos de la personalidad y satisfacen complejas experiencias, desde el campo social como el individual, mostrando con ello las cargas afectivas y los mecanismos motores.

- a. Necesidad de sensaciones. Es la pura satisfacción de las necesidades básicas denominada hedonística, es la búsqueda de un placer, una diversión, un regocijo por la capacidad de imaginar y la capacidad creativa motora que proporciona sensación de placer.
- b. Interés por competir. La manifestación ostensiva de la necesidad de afirmación para obtener estima y reconocimiento.
- c. Necesidad de afiliación. De pertenecer al medio social, mediante la demostración de fuerza o de habilidad motora.
- d. Dificultad de afirmación en un nivel superior. Es una sobre compensación de búsqueda de parecidos para insatisfacciones, frustraciones y fracasos en la vida.
- e. Necesidad de evasión en los deportes como forma de exploración e integración en la vasta naturaleza. Es la identificación con el medio ambiente, respondiendo a vestigios y a un regreso a la vida infantil.

- f. Papel del cuerpo como situación motivante. La actividad deportiva constituye un eficaz medio de esclarecimiento de la función del cuerpo, dando paso a que el deporte se convierta en algo benéfico, constructivo y hasta terapéutico.
- g. Independencia económica. Ya que brinda la posibilidad de obtener mayores beneficios económicos y algunos deportes que lo brindan son el fútbol, boxeo, béisbol, etc.

2.5. MODELOS MOTIVACIONALES

2.5.1. Percepción de competencia

Es el más aceptado en el ámbito de la actividad física y el deporte, el propuesto por Harter citado por Papaioannou, Bebetos, Theodorakis, Christodoulidis y Kouli (2006). Este modelo, considera que la demostración de competencia es el determinante principal de la conducta humana. Se eligen tareas en las que se pueda tener éxito y se rehúyen aquellas en las que posiblemente no se alcance el éxito. Para Harter, la percepción de competencia se halla ligada a la percepción de aptitud o habilidad del sujeto, puesto que la dificultad de las tareas a realizar se elegirá en función de la percepción de aptitud del sujeto. Así sujetos hábiles elegirían tareas más difíciles, mientras que sujetos poco hábiles elegirían tareas muy fáciles o muy difíciles, al objeto de preservar su sentimiento de competencia. Otro componente importante en este modelo, es la influencia de los otros significativos del entorno del sujeto en la formación del sentimiento de competencia.

Sin embargo, a partir de la década de los 80, y gracias a los trabajos en el ámbito educativo de Elliot (2005), Reinboth y Duda (2006), Papaioannou, Zourbanos, Krommidas y Ampatzoglou (2012), Dweck y Leggett (2000), Martín (2002), Ames y Archer (1987), Greene, Miller, Crowson, Duke y Akey (2004) y Vansteenkiste, Lens y Deci (2006), se considera que los componentes direccionales de la motivación (objetivos) determinan en gran medida las conductas de logro que aparecen en los entornos competitivos. Estos objetivos, varían en función de lo que se considera tener habilidad.

2.5.2. Teoría de Maslow. La pirámide de las necesidades

Se puede decir que en el deporte la motivación es la suma de elementos de la agonística, es decir, el impulso psicológico de luchar, toda la agresividad competitiva inconsciente, por ello el estudio de la motivación toma incremento

dentro de la psicología y empieza a ser estudiado por Maslow (1991) el cual jerarquiza las motivaciones poniendo desde los inferiores hasta los más altos, explicando que el motivo más evolucionando es el de auto-realización por el hecho de realizar al máximo los potenciales personales, Maslow (1991) realiza la Pirámide de Jerarquización de los Motivos (Figura 7).

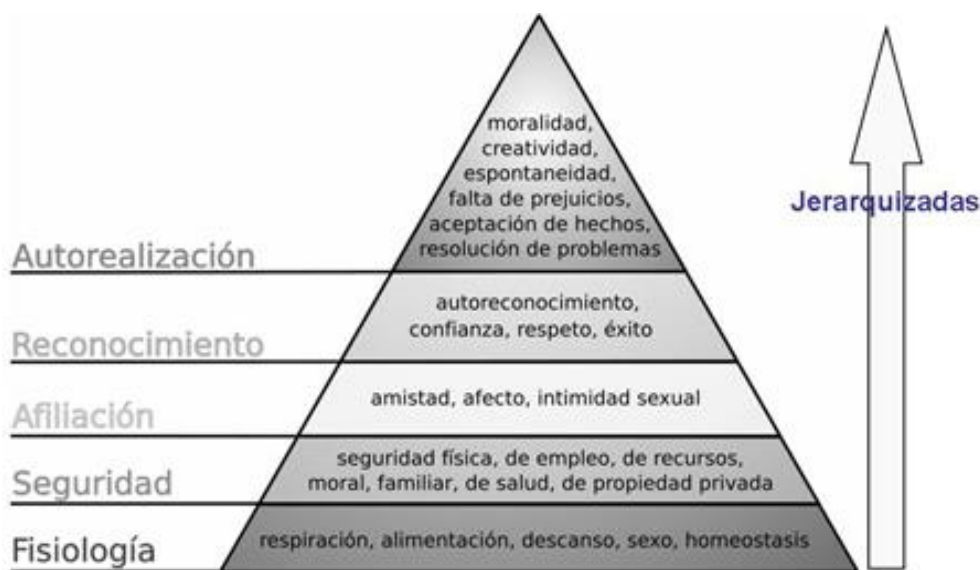


Figura 7. Pirámide de Jerarquización de los Motivos de Maslow (1991).

Con esto Maslow (1991) explica en orden ascendente que las etapas corresponden a lo fundamental que los motivos son para la supervivencia y al momento que aparecen en la evolución de la especie y en el desarrollo del sujeto.

Las teorías de la motivación, en psicología, establecen un nivel de motivación primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

Como Maslow (1991), Rogers consideró que los humanos tenían una tendencia natural a la realización, ambos incluían el crecimiento personal y la satisfacción de las potencialidades básicas; Rogers planteaba que los seres humanos necesitan y buscan básicamente su satisfacción personal y el

establecer relaciones muy estrechas con los demás, para así obtener una dirección satisfactoria de crecimiento personal y de realización, aunque teniendo en cuenta tanto las experiencias internas como los sentimientos, sensaciones, pensamientos, etc., sin dejar de lado el ambiente externo, ya que como lo plantea, se está en un estado de "ser y convertirnos en".

Éste explicaba que al mismo tiempo que el sujeto hace una elección, su conducta está siendo determinada por todas las condiciones relevantes que existen, es decir, que el sujeto es libre, pero todos los estímulos tienen ciertas conductas, donde los sujetos se comportan como si fueran libres; se puede decir que eligen actuar de forma eficaz y consistente con todos los estímulos internos y externos que están presentes, aunque por otro lado la conducta está determinada por los factores existentes.

2.5.3. Modelo de aprendizaje en equipo

Senge, Kleiner, Roberts, Ross y Smith (1994, 1999) y retomado por Martin Krumm, Sarrazín, Peterson y Famose (2003), explica a través de un ejemplo, donde los Celtics de Russell (ganadores de once campeonatos mundiales en trece años) demuestran su fenómeno que ha denominado "alineamiento", y que se refiere a cuando un grupo de sujetos funciona como una totalidad.

En la mayoría de los equipos, la energía de cada miembro se encausó en diversas direcciones. Por el contrario, cuando un equipo logra mayor alineamiento, surge una dirección común y las energías individuales se armonizan, hay menos desperdicio de energía. Los sujetos no sacrifican sus intereses personales a la visión del equipo, sino que la visión compartida se transforma en una prolongación de sus visiones personales.

El alineamiento es la condición necesaria para que la potencia del sujeto infunda potencia al equipo. Cuando hay poco alineamiento, la potencia del sujeto agrava el caos y dificulta el manejo del equipo.

El aprendizaje en equipo es el proceso de alinearse y desarrollar la capacidad de un equipo para crear los resultados que sus miembros realmente desean. Se construye sobre la disciplina de desarrollar una visión compartida. También se construye sobre el dominio personal, pues los equipos talentosos están constituidos por sujetos talentosos. Pero la visión compartida y el talento no son suficientes. El mundo está lleno de equipos de sujetos talentosos que comparten una visión por un tiempo pero no logran aprender. El aprendizaje en equipo también implica aprender a afrontar creativamente las poderosas fuerzas que se oponen al diálogo y discusión productivos.

La disciplina del aprendizaje en equipo requiere práctica, esto es precisamente lo que falta en los equipos de las organizaciones modernas. El proceso por el cual aprenden los equipos consiste en un vaivén continuo entre la práctica y el desempeño, a pesar de su importancia, el aprendizaje en equipo goza de escasa comprensión, mientras no tengamos alguna teoría, o métodos confiables para construir equipos que puedan aprender juntos, su aparición únicamente se deberán al azar.

Existen también determinantes motivadores los cuales facilitan una buena visión del valor concreto que posee la motivación dentro del contexto de las acciones humanas, esto lo explica Elliot (2006) determinando cinco factores: en primer instancia está la atribución causal, esta se refiere a que el contenido incitante de la situación limita las posibilidades por medio de las cuales puede verse cómo se configura la acción referida y el resultado previsible que debe producirse; en segunda instancia está la norma referencial, donde el contenido incitante situacional puede también establecer la norma de referencia, es decir, la medida, con el fin de fijar si los resultados obtenidos de una acción han sido suficientes; en tercera instancia aparece la estructuración del objetivo según una perspectiva temporal, mostrando que la situación puede contener indicaciones de que los resultados de una acción pueden tener consecuencias decisivas para el logro de unas metas superiores; en cuarta instancia la expectativa acción-resultado, la situación determina cuáles son las dificultades que deben superarse en este camino hacia el objetivo de la acción, con el fin de que se puede conseguir la consecuencia anhelada y por última instancia se encuentra la expectativa resultado-consecuencia, las circunstancias influyen sobre la medida en que uno puede confiar en que el resultado conseguido con una acción traiga consecuencia deseadas o indeseadas.

Se concluyen entonces que para cada situación concreta no existe un motivo propio, los motivos son, disposiciones valorativas generalizadas para situaciones básicas individuales, que se fundamentan en la forma de existencia humana, por la necesidad del sustento y la conservación de la existencia de acuerdo con unas condiciones vitales, referido a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y de conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea y que dirigen su conducta hacia una meta o unas metas fijadas.

2.5.4. Motivación por logro

“La motivación por logro es un impulso por vencer desafíos, avanzar y crecer” (Quesada, 2007). Por ejemplo, si a un sujeto en su familia, escuela, iglesia,

amigos y libros le hacían hincapié en el logro, su actitud hacia la vida tendía a ser familiar. Si recalcaban las amistades y la afiliación, las motivaciones estaban dominadas por las actitudes sociales.

También se ha comprobado que cuando se cuentan con un mayor número de sujetos motivados hacia el logro, tienden a manifestar un desarrollo económico y social más rápido. Este tipo de motivación conduce a metas e impulsos más elevados, ya que los sujetos trabajan mejor y alcanzan adelantos más sobresalientes.

El sujeto orientado hacia los logros busca el triunfo “per se”. No experimenta una “sed de dinero” particularmente fuerte, aunque puede adquirir riquezas en su esfuerzo por alcanzar el triunfo. Trabajan gracias a su deseo de vencer obstáculos, alcanzar metas y ser útiles a otros.

2.6. PROCESO MOTIVACIONAL EN EL DEPORTE

Dentro de este apartado se expondrá la motivación por logro, la motivación hacia la práctica, la motivación en el deporte y la sociedad.

2.6.1. Motivación hacia la práctica

Con respecto a la descripción de los motivos hacia el deporte, Weiss y Chaumeton citados por Valdés-Casal (2002) identifican que estos, tienen una causa biológica por la cual el hombre necesita el movimiento para su desarrollo y estabilidad cognitiva, identificando tres principales motivos para el cumplimiento de esta necesidad: a. motivos como el deseo de aprender y perfeccionarse deportivamente, el mantenimiento y desarrollo de la forma física, la afiliación, la competencia y la diversión; b. varios de estos, identificados como motivos fundamentales por cada sujeto y c. las respuestas no difieren con la edad, el sexo, el tipo de deporte o la experiencia deportiva.

Por ello hay motivos relacionados con la satisfacción en el proceso de actividad, según nos la plantea Fernández y García-Soidán (2010) como por ejemplo: emocionalidad, novedad, camaradería, colectivismo; hay otros motivos relacionados con el resultado de la actividad, los cuales son: la adquisición de habilidades, conocimientos, hábitos, superación de cargas físicas, dominio de movimientos complejos y mejoramiento de resultados y por último, aparecen los motivos de perspectivas que son: la salud, cualidades físicas, ser deportista, maestro del deporte, campeón, etc.

Puní en Dosil (2004) y Jaenes y Caracuel (2005) estableció tres fases del desarrollo de la motivación hacia la actividad deportiva: 1) Fase inicial de la práctica deportiva: esta actúa bajo tres tendencias; 1.1 Atracción emocional del ejercicio físico; 1.2 Cumplimiento de obligaciones y 1.3 Necesidad de la actividad condicionada por la forma de vida; 2) Fase de especialización y elección del deporte: en esta se desarrolla y surge la motivación hacia un deporte, tratando de satisfacer las emociones experimentadas por el éxito deportivo y por último 3) Fase de maestría deportiva: en este tratan de mantener la maestría, conseguir mayores éxitos, servir al país con los éxitos deportivos y contribuir al desarrollo del deporte elegido transmitiendo conocimientos a nuevos deportistas. Por ende, se puede decir que los principales motivos en el inicio de la preparación deportiva son por necesidades insuficientemente concientizadas.

La fijación de metas influye en la motivación de la práctica del deporte permitiendo que se manifiesten de forma amplia, suficiente y adecuada dependiendo del nivel de expectativas, está también tiene que ver con la energía con la que se hace algo (velocidad y vigor); la persistencia en la actividad y la dirección que toma la conducta.

El entrenador es el que tiene la función aparte del trabajo técnico y táctico, el de motivar a los deportistas a la práctica del deporte, utilizando diferentes fuentes de motivación, entre estas se encuentra cuatro retomadas por Friesen (2012) y González-Hernández y Ortín-Montero (2010): 1. Área propia del deportista: factores específicos del deportista como personalidad, nivel de aspiración, necesidad de cumplir y el interés intrínseco; 2. Área de la competencia: la dinámica de la situación del deportista, en la cual actúan variables como la presencia o ausencia de espectadores, composición del público, la importancia o características de la competencia; 3. Público: ya que las competencias se realizan bajo la motivación de estas sujetos las cuales influyen en el desempeño de los jugadores y 4. Características del público: su actitud, su relación con los deportistas son factores que inciden también en la motivación del deportista.

2.6.2. Motivación en el deporte y la sociedad

En la motivación puede estar la clave del éxito de un programa y de la realización de los objetivos propuestos, en este caso los hechos por el entrenador y los mismos jugadores; tanto las motivaciones como las emociones se pueden considerar como dos energizantes que dirigen la conducta del sujeto.

Como ya se había planteado, la motivación se divide en intrínseca y extrínseca, siendo la primera la más deseable para una mayor adherencia a los programas o escuelas, tomando los motivos intrínsecos como la auto-identificación, la seguridad, la satisfacción teniendo en cuenta que estos pueden ser derivados por las necesidades sociales demandantes, por ello se deben buscar elementos nuevos basados en los ya conseguidos que supongan nuevas metas motivadas hacia algún fin específico.

La motivación en el deporte debe implementarse de forma que sirva como campo de actividades sociales, en donde el deportista actúe de manera independiente por medio de la estimulación en el despliegue de las propias formas de movimiento, la configuración del aprendizaje durante la preparación, realización y reflexión de la actividad motora, esto se lleva a cabo por medio de la enseñanza deportiva en donde hay clases de deportes: por equipos y de competición, en donde se integra la enseñanza deportiva el componente social, mostrando con esto que la enseñanza significa hacer algo con los demás en equipo y conseguir un resultado común.

2.7. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

- Echelle de Motivation dans les Sports (EMS; Briere, Vallerand, Blais, and Pelletier, 1995).

Evalúa tres tipos de motivación intrínseca: hacia el conocimiento, al logro y a las experiencias estimulantes; tres tipos de motivación extrínseca: regulación externa, introyectada e identificada; y la conducta amotivada. Consta de 28 ítems y se presenta con una escala tipo Likert de 1 a 7 puntos. La dimensión regulación integrada no es evaluada puesto que resultados anteriores en otros dominios como en educación revelaron que no se distinguía claramente de la dimensión regulación identificada (Briere, et al., 1995).

Posteriormente se validó en inglés, denominándose Sport Motivation Scale (SMS, Pelletier y cols. 1995).

- Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ; Mullan, Markland e Ingledew, 1997).

Posteriormente, Markland y Tobin (2004) crearon una nueva versión de la BREQ, denominándola: cuestionario para medir la regulación de la conducta en el ejercicio (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2, BREQ-2). El cuestionario original fue desarrollado para medir la regulación externa, introyectada, identificada e intrínseca. Por su parte, la escala BREQ-2 consta de

19 ítems, frente a los 15 de la escala original, que miden los estadios del continuum de la autodeterminación. Utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos donde 0 = nada verdadero para mí y 4 = totalmente verdadero para mí.

2.8. INVESTIGACIONES SOBRE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA

2.8.1. Desde la Teoría de la Autodeterminación

En este trabajo Moreno-Murcia, Cervelló-Gimeno y González-Cutre Coll (2007) trataron de establecer relaciones entre los elementos que definen la Teoría de las Metas de Logro de Nicholls y la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan, así como analizar las diferencias existentes en función de una serie de variables demográficas. Para ello se empleó una muestra de 413 deportistas de diversos deportes con edades comprendidas entre los 12 y 16 años, que respondieron el POSQ, PMCSQ-2 y SMS. Los resultados revelan que los deportistas con un alto SDI muestran una mayor orientación a la tarea y perciben en mayor medida un clima tarea que los deportistas con un bajo SDI, que tienen una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego. Además, los chicos muestran una mayor orientación al ego y perciben un clima motivacional más implicante al ego que las chicas, que perciben un clima motivacional más implicante a la tarea y tienen un mayor SDI. También se ha encontrado que los deportistas más jóvenes perciben un mayor clima tarea, y que un mayor tiempo de práctica se relaciona con un mayor SDI. Los deportistas de deportes colectivos tienen una mayor orientación al ego y una mayor percepción de un clima ego, mientras que en los deportes individuales es mayor la orientación a la tarea y el SDI.

Moreno-Murcia y Martínez-Camacho (2006), en su trabajo "Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físicodeportiva: fundamentos e implicaciones prácticas", dicen, que la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2012) constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva. El objeto de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos de medida y aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación en la actividad física y el deporte. Dicha teoría determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada. Los estudios muestran que dicha motivación autodeterminada está altamente relacionada con la

motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

El objetivo del trabajo desarrollado por Moreno-Murcia, Conte-Marín, Hellín-Gómez, Hellín-Rodríguez, Vera-Lacarcel y Cervelló-Gimeno (2008), fue comprobar el poder de predicción de las estrategias utilizadas por el profesorado para mantener la disciplina y la orientación de meta disposicional sobre la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes de educación física, y la relación entre las mismas. Para ello, se empleó una muestra de 736 estudiantes correspondiente a los niveles educativos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato a los que se les pasaron las escalas de Estrategias para Mantener la Disciplina en Clase de educación física (SSDS), la Escala de Orientación Motivacional (POSQ) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS). Los resultados mostraron la importancia de dirigir al alumnado a través de estrategias de disciplina de preocupación y responsabilidad para conseguir una orientación a la tarea y como consecuencia una motivación autodeterminada. Además, las estrategias de preocupación/responsabilidad del profesorado y la orientación al ego aparecieron como factores clave en el desarrollo de la motivación autodeterminada.

2.8.2. Motivación desde la Meta de Logros

Carratalá, Guzmán, Martí y Carratalá (s.f.), basados en el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand y Ratelle, 2002), postulado a partir de la teoría de la evaluación cognitiva (Deci y Ryan, 2008, 2012) verificaron la capacidad predictiva de las variables de la teoría de las metas de logro (clima motivacional, orientación motivacional y percepción de competencia) sobre la motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación). La muestra estuvo compuesta por 230 sujetos en edades comprendidas entre los 11 y 18 años pertenecientes a las modalidades deportivas de los Planes de Especialización Deportiva de la Generalitat Valenciana. Los resultados de los análisis de regresión lineal verificaron la capacidad predictiva de las variables consideradas hacia uno y/u otro tipo de motivación a excepción de la percepción de competencia que no mostró capacidad predictiva.

En el presente trabajo Guzmán-Lujan y Carratalá-Deval (2006), analizaron las diferencias de la motivación en situación precompetitiva de judocas en función de los mediadores psicológicos (percepciones de competencia, apoyo a la

autonomía y relaciones sociales), tal y como postula el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación (Vallerand y Ratelle, 2002, Vallerand, 2001; Chantal y Bernache, 2003). Se empleó una muestra de 181 judocas de edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Utilizamos una metodología selectiva, con diseño prospectivo simple. Los datos se analizaron mediante un MANOVA, tomando como variables independientes los mediadores psicológicos y el sexo de los deportistas y como variables dependientes cada una de las subescalas de la motivación planteadas en la Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995). Los resultados apoyaron parcialmente los postulados de la teoría. Se verificaron las diferencias en motivación intrínseca en función de la percepción de competencia, apoyo a la autonomía y relaciones sociales. También se verificaron parcialmente las diferencias en la motivación extrínseca (ME) autodeterminada y de la amotivación en función de estas percepciones. Sin embargo cabe destacar que las diferencias en ME de regulación externa encontradas en función de estas percepciones se dieron en dirección opuesta a los postulados de la teoría. Se explica este resultado a partir de la situación precompetitiva en la que se encontraban los deportistas

2.8.3. Otras teorías de la motivación

Monroy-Antón y Sáez-Rodríguez, (2012), cuando se habla de deporte, surge inevitablemente la pregunta acerca de cuál es la motivación que lleva a ciertos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo libre y dedicar grandes esfuerzos y en definitiva, una gran parte de su vida, a la práctica deportiva. Se habla de dinero, de fama, de conseguir el éxito, etc., pero hasta la fecha no se ha conseguido llegar a un consenso sobre cuáles son las motivaciones - extrínsecas o intrínsecas- para ello.

Del mismo modo, la discusión sobre la posible influencia de la motivación en el rendimiento del deportista se ha mantenido hasta la saciedad sin que, hasta ahora, las conclusiones sean claras. Por todo ello, el estudio de la motivación en el deporte es un área de gran interés y se ha convertido en objeto de múltiples investigaciones, centradas ya no solo en el deporte de alto nivel, sino también en el popular, el infantil o el deporte para mayores, entre otros aspectos.

Uno de los retos importantes para el futuro estudio de la motivación es el de determinar y diferenciar los factores desencadenantes y consecuentes de la conducta motivada. Por ello, en este trabajo abordará un tema directamente relacionado con ello, como es el análisis de las teorías que, a lo largo del último

siglo, se han propuesto para explicar estos aspectos, al tiempo que se analizará su particular aplicación al ámbito deportivo.

2.8.4. Propiedades psicométricas de escalas que evalúan la motivación deportiva

El propósito de este estudio Núñez, Martín-Albo y Navarro-Izquierdo (2007), fue analizar las propiedades psicométricas de la versión española de la *Échelle de Motivation dans les Sports* (EMS). La muestra estaba formada por 496 deportistas, 314 hombres y 182 mujeres. El análisis factorial confirmatorio confirmó la estructura de siete factores correlacionados de la escala con efectos de método existiendo evidencias de su validez de constructo a partir de la relación entre las siete dimensiones motivacionales. Los resultados mostraron niveles satisfactorios de consistencia interna y finalmente, se han obtenido diferencias de género significativas. Estos resultados apoyan parcialmente el uso de la SMS para la evaluación de la motivación en el contexto deportivo.

Balaguer, Castillo y Duda (2007), analizaron las propiedades psicométricas (estructura factorial, fiabilidad, validez de constructo) de una versión Española de la Escala de Motivación Deportiva (SMS, Pelletier et al., 1995), en una muestra de 301 deportistas españoles. De los tres modelos hipotetizados el modelo de siete factores fue el que presentó un mejor ajuste de los datos, mostrando todas sus escalas una aceptable consistencia interna. Los otros dos modelos alternativos (con cinco y con tres factores) también presentaron un ajuste aceptable. Las correlaciones entre las subescalas ofrecieron evidencia para el continuo de la autodeterminación y la validez de constructo de la escala. Emergieron diferencias por género en las regulaciones de la motivación deportiva indicando que las mujeres deportistas informan en menores niveles de regulación externa y de no motivación que los hombres deportista.

CAPITULO 3

AUTOCONCEPTO FÍSICO

- 3.1. Definición y conceptualización del autoconcepto
- 3.2. Modelos explicativos del autoconcepto físico
- 3.3. Instrumentos de medida del autoconcepto físico
- 3.4. Investigaciones sobre el autoconcepto físico

CAPÍTULO 3. AUTOCONCEPTO FÍSICO

3.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es uno de los aspectos más relevantes para el bienestar personal. De manera general, muchos aspectos conductuales se relacionan con esta variable. Pero si nos centramos en su relación con la práctica deportiva, se ha comprobado el efecto beneficioso que produce sobre él esta actividad en diversos estudios (Alferman y Stoll, 2000; Fox, 2000b; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).

El autoconcepto es una variable que adquiere especial relevancia durante la adolescencia debido a los importantes cambios cognitivos, físicos y sociales que se producen en esta etapa (Cardenal y Fierro, 2003; Harter, 2012); además correlaciona positivamente con la calidad de vida (Huebner et al, 2004; Xenakis y Goldberg, 2010) y con otras variables como el rendimiento académico (Gómez-Vela, Verdugo y González-Gil, 2007; Molero, López-Barajas, Ortega-Álvarez, Valiente-Martínez y Zagalaz-Sánchez, 2010) o el efecto beneficioso de la actividad física sobre el autoconcepto en población adolescente (Fox, 1997, 2000a; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008), a pesar de éstos beneficios hay cada vez mayor número jóvenes sedentarios (García, 2005).

El autoconcepto, desde esta perspectiva, se entiende como la imagen que uno tiene de sí mismo y que se encuentra determinada por la acumulación integradora de la información tanto externa como interna, juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos (o forma específica que tiene el individuo de razonar sobre la información) y valores (o la selección de los aspectos significativos de dicha información con grandes dosis de afectividad). Esta acumulación de información elaborada proviene de la coordinación entre lo que el sujeto ya dispone y lo nuevo que debe integrar. En consecuencia, podemos afirmar que, al menos desde esta perspectiva, el autoconcepto es una de las variables centrales del ámbito de la personalidad (Inglés, Pastor, Redondo y García-Fernández, 2009).

Desde otros ámbitos también se concede gran relevancia a este constructo. Por ejemplo, la importancia de la capacidad para analizarse y conocerse también ha sido destacada actualmente por Gardner citado por Velásquez y Guillén (2007) dentro de su teoría de las inteligencias múltiples, como una de las siete inteligencias humanas (inteligencia intrapersonal). En el campo de la instrucción se destaca el autoconcepto como una de las variables más relevantes dentro de los nuevos modelos de enseñanza y aprendizaje.

El autoconcepto presenta tanto aspectos descriptivos como aspectos evaluativos (la autoestima). Este autor define la autoestima como la actitud positiva o negativa hacia uno mismo, que se compone de juicios cualitativos y sentimientos en cuanto a la descripción de sí mismo de una persona, por lo que supone un componente valorativo del autoconcepto.

Shavelson, Hubner y Stanton (1976), proponen la siguiente definición de autoconcepto:

El autoconcepto, brevemente definido, es la percepción que tiene una persona sobre sí misma. Esta percepción se forma a través de las interpretaciones que hacemos sobre las experiencias que nos ocurren. Y está influido especialmente por las evaluaciones que hacen los otros significativos, por los refuerzos, y por las atribuciones que hacemos sobre nuestra propia conducta. (p. 107).

Marsh, Chanal y Sarrazin (2006) nos habla de cuatro formulaciones diferentes sobre la estructura del autoconcepto (modelos nomotético, jerárquico, taxonómico y compensatorio). Sin duda, los datos más actuales apoyan una perspectiva multidimensional en la construcción de la identidad personal. Dentro de esta perspectiva, uno de los modelos más relevantes es el propuesto inicialmente por Shavelson et al. (1976), comprobado empíricamente en numerosos trabajos, y siendo revisado en la actualidad en algunos aspectos de interés como, por ejemplo, su organización y claridad estructural concreta (Areepattamannil y Freeman, 2008; Byrne, 2002; Marsh, 1987, 1990, 2008; Ozer y Benet-Martínez, 2006; Shapka y Keating, 2005), la consistencia de los supuestos fundamentales a través de la edad (Areepattamannil y Freeman, 2008; Marsh, 2008; Marsh, Ludtke, Frautwein y Morín, 2009), el género (Marsh, Hau, Sung y Yu, 2007), las dimensiones p.ej., académica, social, artísticas, etc. (Areepattamannil y Freeman, 2008; Byrne, 2002; Byrne y Gavin, 1996; Green, Nelson, Martin, y Marsh, 2006; Marsh, 2008) o los diferentes ámbitos culturales (Waugh, 2001). En general, los resultados de la mayoría de los estudios confirman las características de las que ya a mediados de los setenta nos informan Shavelson y sus colaboradores.

3.1.1. Conceptualización del autoconcepto físico

El autoconcepto físico experimenta un curso propio de desarrollo evolutivo internamente diferenciado en varios dominios (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004), guarda relación con los riesgos de padecer trastornos de conducta alimentaria (Goñi y Rodríguez, 2004) y muestra sensibilidad para captar diferencias asociadas a variables como el género, la edad, la frecuencia y el tipo

de actividad deportiva o el índice de masa corporal (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004). Pero probablemente son muchas más las variables con las que guarda estrecha relación el autoconcepto físico entre las que cabe citar los estilos de vida saludable o el bienestar psicológico.

La estrecha relación que el autoconcepto físico tiene con las actitudes y motivaciones hacia la actividad física y deportiva ha llevado a numerosos investigadores a profundizar en su conocimiento.

A partir de los años noventa se empieza a prestar particular atención al autoconcepto físico. Y una de las propuestas más convincentes (Fox y Corbin, 1989) diferencia cuatro dimensiones: la condición, la habilidad, el atractivo y la fuerza (Figura 8).

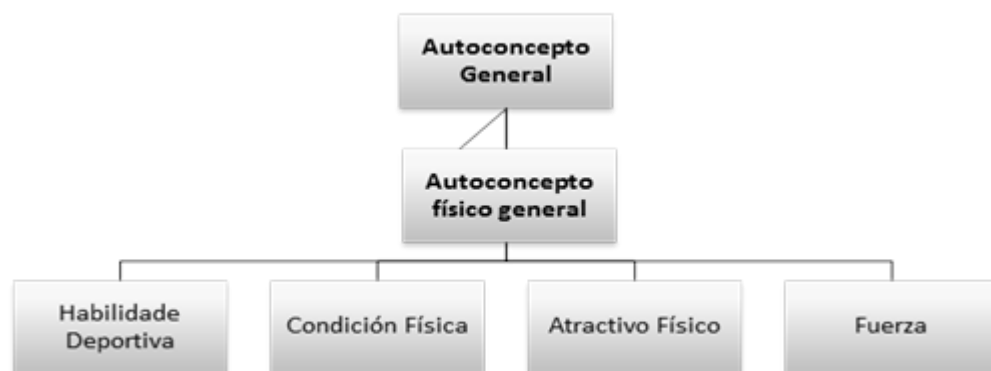


Figura 8. Organización jerárquica de las autopercepciones físicas (Fox y Corbin, 1989).

Esta estructura jerárquica ha sido confirmada en posteriores estudios como los de Hagger, Biddle y Wang (2005) y Lau, Cheung y Ransdell (2008) en el que mostraron, a través de la elaboración de un modelo de ecuaciones estructurales, que el autoconcepto físico general actuaba como mediador entre el autoconcepto general y dos de las dimensiones específicas (atractivo o apariencia física y fuerza física). También fue confirmada dicha estructura por Hagger, Biddle, Chow, Stambulova y Kavussanu (2003) de manera transcultural con estudiantes de diferentes países: Gran Bretaña, Hong Kong y Rusia. Asimismo, la estructura cuatridimensional del autoconcepto físico se ha ido

corroborando en diversos estudios en los últimos años (Esnaola, 2005a; Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2006). Para Fox (1997), las dimensiones que definen mejor el autoconcepto físico son aquellas que mejor diferencia la persona. Esta diferenciación dependerá del desarrollo evolutivo de cada uno.

3.2. MODELOS EXPLICATIVOS DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

3.2.1. Modelo de Shavelson. Estructura multidimensional

En el modelo propuesto por Shavelson, Hubner y Stanton (1976) se aprecian las siguientes características del autoconcepto:

1. Es multifacético en tanto que las personas categorizan la gran cantidad de información que tienen sobre ellas mismas y esta información está relacionada entre ella.
2. Está organizado jerárquicamente con percepciones acerca del yo en distintas subáreas (por ejemplo, en autoconcepto académico en lenguaje, en matemáticas, en ciencias sociales, etc.).
3. El Autoconcepto General es estable, pero a medida que descendemos en los niveles de jerarquía, el autoconcepto se refiere a situaciones cada vez más específicas y en consecuencia, decrece su estabilidad.
4. Y por último, se señala que a medida que la persona va creciendo y desarrollándose el autoconcepto va haciendo cada vez más compleja su estructura multifacética.

A mediados de los años setenta se acepta una concepción multidimensional y jerárquica dentro de la que se distribuye entre el autoconcepto académico, físico, social y personal (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976) (Figura 9).

Este modelo multidimensional de autoconcepto jerárquico se halla organizado de la siguiente manera. El autoconcepto general en la cima es relativamente libre de la coyuntura del contexto y está dividido más abajo en autoconceptos académico y no académico, en niveles de situación más específica. El autoconcepto académico es posteriormente dividido en conceptos de mayor especificidad según área diferente; inglés, historia, matemáticas y ciencias. El autoconcepto no académico se subdivide en componentes social, emocional y autopercepción física.

La naturaleza multidimensional del autoconcepto da pie a que la gente pueda lograr unos autoconceptos globales satisfactorios por vías bien distintas. Aquellos que no poseen niveles de competencia adecuados en determinados ámbitos podrán complementarlos o suplirlos desde otros subdominios; de ahí

que la educación física, por ejemplo, pueda ser una vía válida para mejorar la autoestima de algunos individuos.

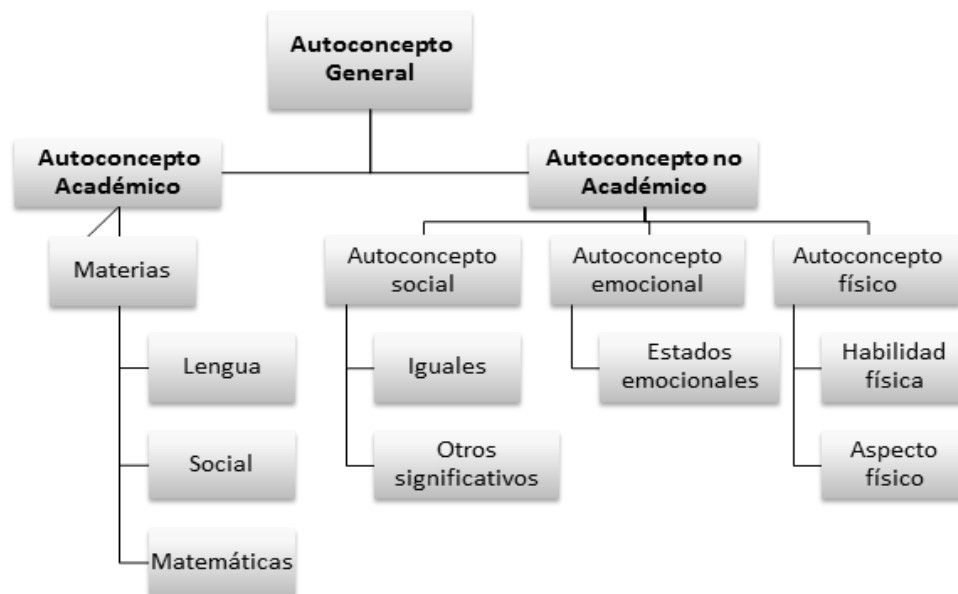


Figura 9. Modelo de Shavelson et al. (1976).

El autoconcepto es un constructo organizado de modo jerárquico; los distintos ámbitos y dimensiones que abarca no se sitúan en un mismo plano de importancia sino que se ordenan de modo piramidal en función de su relevancia.

En el esquema propuesto por Shavelson para representar la organización jerárquica del autoconcepto se aprecia, en la parte superior de la escala, el autoconcepto general; descendiendo progresivamente a facetas más específicas, aparecen diversos autoconceptos concretos, pudiendo llegar a analizar calificaciones académicas en áreas de aprendizaje específicas o influencia de terceras personas en función de su naturaleza, por ejemplo. Este modelo jerárquico permite medir percepciones de niveles inferiores, y posteriormente su posibilidad de generalización, extrapolación o incidencia en ámbitos más globales. Se ha mostrado una estructura estandarizada y representativa de la organización jerárquica de este constructo; no obstante, debe quedar patente que la citada clasificación jerarquizada podrá sufrir las modificaciones o adaptaciones pertinentes, en función de las apreciaciones subjetivas del propio sujeto. Las adecuaciones dependerán de la escala de

valores que posea cada sujeto y de las prioridades que prime. Los sujetos pueden personalizar sus estructuras de autoestima otorgando diferentes grados de importancia a los dominios de la autopercepción (Raustorp, Ståhle, Gudasic, Kinnunen y Mattsson, 2005; Fox, 2000).

3.2.2. Modelos de Marsh y Hattie

Marsh y Hattie (1996) propusieron una variedad de posibles modelos teóricos del autoconcepto que han venido derivándose de los modelos de la inteligencia, unas veces considerada como un factor de habilidad general y otras entendidas desde un punto de vista multidimensional.

1. El modelo multidimensional multifacético (Marsh y Hattie, 1996): es de una única faceta compuesta por el contenido de los dominios del autoconcepto como el social, el físico o el académico.
2. El modelo multidimensional multifacético taxonómico: en contraste con el anterior, incluye al menos dos facetas, y además cada uno de ellas tiene como mínimo dos niveles (Marsh y Hattie, 1996).

3.3. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO

- Physical Self-Perception Profile (PSPP; Fox y Corbin, 1989).

El PSPP aparece como el instrumento de medida del autoconcepto físico más consistente y de mayor relevancia en los últimos años, el cual fue diseñado para valorar los cuatro subdominios y el dominio de autovaloración física del modelo jerárquico de la autopercepción física con estudiantes universitarios. Este cuestionario consta de 36 ítems divididos en seis escalas: competencia atlética y deportiva (autopercepción de la habilidad atlética y deportiva de la capacidad para aprender destrezas deportivas y de la seguridad para desenvolverse en contextos deportivos), condición física (condición y forma física, resistencia y fuerza, capacidad para persistir en el ejercicio, confianza en el estado físico), atractivo físico (percepción de la apariencia física propia y de la capacidad para mantener un tipo corporal delgado y atractivo), fuerza física (confianza para afrontar situaciones que requieren fuerza y desarrollo muscular) autoconcepto físico general (impresión u opinión general en cuanto a felicidad, satisfacción, orgullo y confianza sobre el estado físico) y autoconcepto general (grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general).

Los ítems de este instrumento están redactados mediante dos mensajes contrapuestos (positivo y negativo) teniendo el sujeto que decidir con cuál de

ellos se identifica y en qué grado (bastante cierto o totalmente cierto). Las posibilidades de elección en cada ítem son entonces cuatro: bastante cierto o totalmente cierto tanto en el enunciado positivo como en el negativo. De esta forma, el sujeto responderá qué tipo de persona le define mejor y en qué grado. Cada ítem puntúa entre 1 y 4 en función de la casilla elegida, con lo que cada una de las seis subescalas oscilará entre 6 y 24 puntos. Este formato de estructura alternativa fue pensado para reducir el efecto de deseabilidad social en la respuesta, problema que se había dado en algunas investigaciones anteriores.

En el ámbito español, Moreno y Cervelló (2005) han realizado una adaptación a la población adulta española del PSPP (Physical Self-Perception Profile) de Fox. El PSQ quedó compuesto por 30 ítems y cinco factores: competencia deportiva, atractivo corporal, condición física, fuerza física y autoestima. Las respuestas a estos ítems quedaron expresadas en una escala tipo Likert de cuatro puntos desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo) puntos. Posteriormente desarrollaron una versión para edades de 9 a 11 años compuesta por 28 ítems con un rango de respuesta de 0 (totalmente en desacuerdo) a 100 (totalmente de acuerdo) puntos (Moreno, Cervelló, Vera y Ruiz, 2007).

Como resultado de esta adaptación han obtenido cinco subescalas o factores:

- Percepción de la imagen corporal,
- Percepción de competencia deportiva,
- Condición física,
- Percepción de competencia física general y
- Fuerza física.

Fox consideró un modelo jerárquico (Figura 10) en el que las autopercepciones de un determinado sujeto pueden variar dependiendo de los distintos niveles de análisis:

De este modo, y como producto de sus estudios experimentales, Fox determinó cinco escalas:

- Deporte (habilidad atlética, habilidad para aprender deportes, confianza deportiva),
- Condición (condición física, resistencia, estado físico, capacidad para mantenerse activo, seguridad en los escenarios físicos),

- Cuerpo (atractivo físico, habilidad para mantener un cuerpo atractivo, confianza en la apariencia personal),
- Fuerza (percepción de fuerza, desarrollo muscular, confianza en situaciones que requieren fuerza), y
- Competencia Física General (sentimiento general de orgullo, satisfacción, felicidad y confianza en el self físico).
- El Inventario de Autoconcepto Personal y Académico (Personal and Academic Self Concept Inventory) (PASCI; Fleming y Whalen, 1990).

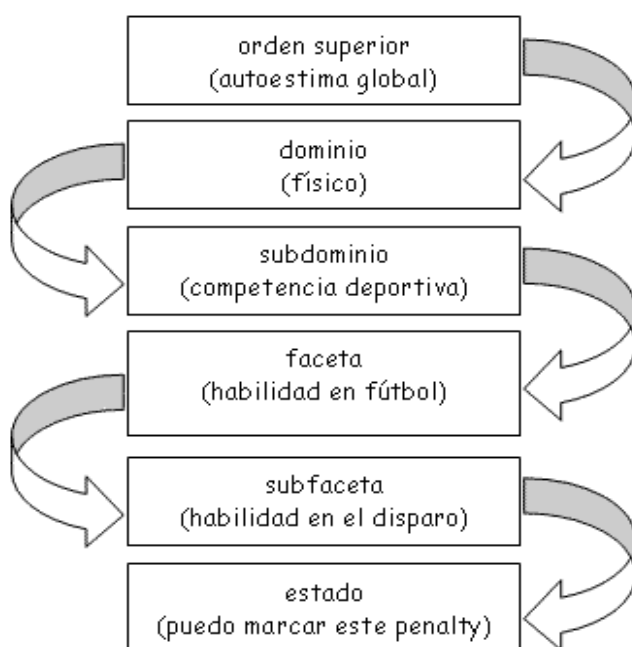


Figura 10. Adaptado de Gutiérrez, Moreno y Sicilia (1999).

Es una prueba desarrollada con estudiantes de secundaria y universitarios que pretende investigar y hacer operativo el modelo jerárquico multifacético del autoconcepto de Shavelson y sus colegas (Figura 10). El PASCI es una escala global de la autoestima y seis escalas adicionales de facetas, de las cuales dos tratan con los aspectos sociales del autoconcepto (aceptación social y ansiedad social), dos atañen a los aspectos físicos (apariencia y capacidad física) y las dos restantes son académicas (habilidad para las matemáticas y habilidad verbal).

- Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ; Marsh et al., 1994).

El PSDQ fue desarrollado en la línea del Self-Description Questionnaire (SDQ) en sus distintas versiones propuestas por Marsh y sus colaboradores en los años ochenta: SDQI (Marsh, Relich y Smith, 1983), SDQII (Marsh y O'Neil, 1984) y SDQIII (Marsh y Shavelson, 1985). El objetivo planteado por Marsh et al. (1994) fue conseguir una mejor y más completa valoración de las autopercepciones en el dominio físico que la que podrían ofrecer las dos subescalas (habilidad y apariencia física) que figuran en los SDQs. El Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ) está destinado a personas de entre 12 y 18 años de edad. Este cuestionario consta de 70 ítems presentados en un formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos que va desde 1 (totalmente falso) a 6 (totalmente verdadero). Los 70 ítems están distribuidos en las siguientes once escalas con seis u ocho ítems cada una. Nueve escalas específicas: salud (no ponerse enfermo con frecuencia, recuperarse rápidamente tras una enfermedad), coordinación (ser bueno en movimientos que requieren coordinación, ser capaz de realizar movimientos físicos con armonía), actividad física (ser físicamente activo, hacer muchas actividades físicas de forma regular), grasa corporal (no tener exceso de peso), competencia deportiva (ser bueno en los deportes, ser atlético, tener buenas habilidades deportivas), apariencia física (ser atractivo, tener un aspecto agradable), fuerza (ser fuerte, tener un cuerpo fuerte y musculado), flexibilidad (ser capaz de doblar y retorcer el cuerpo fácilmente), resistencia (ser capaz de correr una larga distancia sin parar, no cansarse fácilmente cuando se realiza un ejercicio físico) y dos escalas generales: autoconcepto físico global (actitud positiva sobre el propio autoconcepto físico) y autoestima (sentimientos positivos generales sobre uno mismo).

A partir de diversos estudios ha sido comprobada la estructura interna del PSDQ, así como su fiabilidad y validez, con sujetos de diferentes edades y de diferentes culturas (Asçi, Fletcher y Çağlar, 2009; Guérin, Marsh y Famose, 2004; Marsh, Bar-Eli, Zach y Richards, 2006; Marsh, Ellis, Parada, Richards y Heubeck, 2005; Marsh y Redmayne, 1994; Marsh, Tomás y Asçi, 2002). Este instrumento fue validado al castellano por Tomás (1998) en un estudio realizado con adolescentes, con el objetivo de comparar el autoconcepto físico en dos muestras de diferentes países y de distintos idiomas.

- Physical Self-Concept Scale (PSC; Richards, 1988).

Richards en Torhild, Skaalvik y Arild (2004) trató de desarrollar un instrumento corto y fácil de completar para medir las múltiples dimensiones de autoconcepto físico de hombres y mujeres mayores de 12 años de edad. El PSC

está basado en los instrumentos SDQs y una revisión de la literatura del autoconcepto físico. Este cuestionario consta de 35 ítems, divididos en siete escalas: crecimiento corporal, apariencia, salud, competencia física, fuerza, orientación y satisfacción física general. Cada una de estas subescalas consta de cinco ítems que se responden en una escala de ocho categorías de respuesta de verdadero-falso. Estudios llevados a cabo en Australia (Marsh et al., 1994; Torhild, Skaalvik y Arild, 2004) mostraron que el PSC posee buenas propiedades psicométricas generalizables para la edad y el género. Además, fue comprobada posteriormente su fiabilidad y validez por Marsh, Trautwein, Lüdtke, Köller y Baumet (2006).

- Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF; Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal, 2004).

Centrándonos en el estudio del autoconcepto físico en el contexto español, pasamos a describir el CAF. Se trata de un cuestionario en lengua castellana que se construyó tomando como referencia el PSPP de Fox y Corbin (1989) respondiendo a una misma concepción del autoconcepto físico desde los 12 años hasta la edad adulta. El CAF consta de 36 ítems divididos en cuatro escalas específicas (habilidad, condición, atractivo y fuerza física) y dos escalas generales (autoconcepto físico general y autoconcepto general) compuestas por 6 ítems cada una de las escalas que ofrecen como respuesta cinco opciones en un formato tipo Likert de cinco puntos que va desde 1 (falso) a 5 (verdadero). Las escalas de las que se compone este cuestionario son definidas de forma similar a como se definieron en el desarrollo del PSPP: la habilidad física se refiere a la percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes, capacidad de aprender deportes, seguridad personal y predisposición ante los deportes (p.e. "practicando deportes soy una persona hábil"), la condición física se refiere a la forma física, resistencia y energía, confianza en el estado físico (p.e. "tengo mucha resistencia física"), el atractivo físico se refiere a la percepción de la apariencia física propia, seguridad y satisfacción por la imagen propia (p.e. "me gusta mi cara y mi cuerpo"), la fuerza se refiere a verse y/o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y con predisposición a realizar dichos ejercicios (p.e. "me cuesta levantar tanto peso como a los demás"), el autoconcepto físico general se refiere a la opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza) en lo físico (p.e. "físicamente me siento bien") y el autoconcepto general se refiere a la satisfacción con uno/a mismo/a y con la vida en general (p.e. "desearía ser diferente"). La fiabilidad del cuestionario medida a través del alfa de Cronbach en su versión original fue de .93, y el de

cada una de sus escalas fue de .79 (autoconcepto general), .80 (habilidad), .83 (fuerza), .84 (condición física) y .88 (atractivo físico y autoconcepto físico general).

3.4. INVESTIGACIONES SOBRE EL AUTOCONCEPTO FÍSICO

El autoconcepto físico figura habitualmente como una de las dimensiones del autoconcepto, en donde el dominio físico ha estado usualmente representado por las dimensiones de apariencia física y habilidad física (Coatsworth y Conroy 2006; Shapka y Keating, 2005).

Sin embargo, Grabe, Ward y Hyde (2008) diferencian tres dimensiones del autoconcepto físico: habilidad física, apariencia física y conductas de control de peso. Sonstroem (1984) distingue la estatura, del peso, la constitución del cuerpo, el atractivo, la fuerza; por su parte Bracken (1992), distingue las dimensiones de competencia física, apariencia física, forma física y salud. Por otro lado, Fletcher y Hattie (2004) opina que el autoconcepto físico se compone de nuevos subdominios: fuerza, obesidad, actividad física, resistencia, competencia (habilidad) deportiva, coordinación, salud, apariencia y flexibilidad.

El estudio de Gutiérrez, Moreno y Sicilia, (1999) ha determinado un cuestionario de treinta preguntas. Las preguntas seleccionadas intentan comprender una triple dimensión dentro de cada escala: el producto (bueno en deporte), el proceso (capacidad para aprender las habilidades deportivas), y la percepción de confianza (confianza en el deporte). En consecuencia con estas aportaciones, no es de extrañar que Pintrich y Zusho (2007) recomendara abordar la investigación, dentro del campo de la psicología de la educación, desde un modelo general del aprendizaje en el que estaría incluido el autoconcepto como una de las variables con mayor relevancia en el proceso de aprendizaje. En nuestro país, existe un interés cada vez mayor en su estudio. Esto se encuentra reflejado no sólo en una mayor cantidad de trabajos que lo abordan sino, y sobre todo, en el hecho de que en el texto del modelo actual de enseñanza se establece como un objetivo básico el favorecer y promover en el alumno la construcción de una imagen positiva de sí mismo.

CAPITULO 4

R ESILIENCIA

4.1. Definición y conceptualización de la resiliencia

4.2. La distinción “resiliencia”

4.3. Factores asociados a la resiliencia personal

4.4. Resiliencia y situación de discapacidad

4.5. Dominios y variables de la resiliencia

4.6. Instrumentos de medida de la resiliencia

4.7. Investigaciones sobre la resiliencia

CAPÍTULO 4: RESILIENCIA

4.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse, y salir fortalecido, con éxito y de desarrollar competencia social, académica y vocacional, pese a estar expuesto a un estrés psicosocial grave (Giaveanu, 2010; Walsh, 2007; Rutter, 1985).

La resiliencia también puede referirse a los resultados positivos a pesar de las graves amenazas a la adaptación, desarrollo, o la capacidad de un sujeto para el mantenimiento, recuperación o mejora en los retos de salud mental después de la vida (Masten, 2001; Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo y Baver, 2005). Por ejemplo, las personas resilientes creen que pueden tener un efecto de refuerzo, son más capaces de adaptarse a los cambios, puede utilizar los éxitos del pasado para hacer frente a actual desafíos (Rutter, 1985) y el uso de las emociones positivas de recuperación de las consecuencias negativas experiencias emocionales (Tugade y Fredrickson, 2004). Otras cualidades asociadas con capacidad de recuperación son la paciencia, la tolerancia de afecto negativo, el optimismo (Connor, 2006), y la fé (Connor y Davidson, 2003).

La resiliencia encarna las cualidades personales que le permiten al sujeto crecer en la adversidad. Las investigaciones realizadas durante los últimos 20 años han demostrado que la resiliencia es una característica multidimensional que varía según el contexto, tiempo, edad, sexo y origen cultural, así como dentro de un sujeto sometido a diferentes circunstancias de la vida (Geurts y Sonnentag, 2006; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Werner y Smith, 1992; Yates y Masten, 2004). Una teoría para esta variabilidad fue desarrollada por Richardson y sus colegas, quien propuso el siguiente modelo de resiliencia (Richardson, 2002). Comenzando en un punto de equilibrio biopsicoespiritual (homeostasis), se adapta el cuerpo, mente y espíritu a las circunstancias de la vida actual. Los estresores internos y externos están siempre presentes y la capacidad para hacer frente a estos eventos se ve influenciada por las adaptaciones exitosas y fallidas a las interrupciones anteriores. En algunas situaciones, tales adaptaciones, o los factores de protección, son ineficaces, lo que resulta en la interrupción de la homeostasis biopsicoespiritual. Con el tiempo, la respuesta a esta interrupción es un proceso de reinserción social, dando lugar a uno de cuatro resultados: (1) la interrupción representa una oportunidad para el crecimiento y mayor capacidad de recuperación, por lo que la adaptación a la alteración da lugar a un nuevo nivel, más alto de la homeostasis, (2) un retorno a la homeostasis de referencia, en un esfuerzo por

conseguir un poco más allá o más allá de la interrupción, (3) la recuperación de la pérdida, el establecimiento de un nivel más bajo de la homeostasis, o 4) un estado disfuncional en el que las estrategias desadaptativas (por ejemplo, conductas auto-destructivas) se utilizan para lidiar con factores estresantes. Capacidad de recuperación por lo tanto puede también ser visto como medida de éxito para afrontar el estrés capacidad.

Los psicólogos del desarrollo se han interesado durante mucho tiempo por la construcción de la resiliencia, la cual ha sido ampliamente definida como "un proceso dinámico en el que individuos presentan una adaptación positiva a pesar de las experiencias de adversidad significativa o trauma" (Luthar y Cicchetti, 2000).

La resiliencia es a menudo concebida como existente en un continuo con la vulnerabilidad que implica una resistencia a la psicopatología, aunque no total invulnerabilidad al desarrollo de trastornos psiquiátricos (Ingram y Price, 2001). Las primeras teorías de la resiliencia hicieron hincapié en la identificación de las características del niño asociado con resultados positivos en la cara de la adversidad (Rutter, 1985). Esta línea de investigación luego se expandió para incluir los factores externos de protección que puede promover la resiliencia, tales como escuelas efectivas y las relaciones con adultos que los apoyen (Luthar, Cicchetti, y Becker, 2000). Las teorías actuales ven la resiliencia como un constructo multidimensional, que incluye variables constitucionales como el temperamento y la personalidad, además de habilidades específicas (por ejemplo, activa la resolución de problemas) que permiten a los sujetos hacer frente a los eventos traumáticos de la vida.

Los factores protectores que promueven conductas resilientes proceden de tres posibles fuentes: a) de los atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social; b) de los apoyos del sistema familiar; y c) del apoyo social derivado de la comunidad (Walsh, 2007).

Aunque la primera ola de investigación de la resiliencia se centró en las características de los sujetos resilientes, una segunda ola de investigación en esta área se ha centrado más en la comprensión del proceso mediante el cual los sujetos son capaces de adaptarse con éxito, o recuperarse del estrés o trauma.

La resiliencia es vista como algo más que una simple recuperación de los insultos (Bonanno, 2004), se puede definir como un crecimiento positivo o adaptación después de períodos de interrupción homeostático (Richardson,

2002). Aunque la adaptación positiva en respuesta a la adversidad extrema fue pensada originalmente para caracterizar a las personas extraordinarias, las investigaciones más recientes sugieren que la resiliencia es relativamente común entre los niños y adolescentes expuestos a la desventaja, el trauma y la adversidad (Masten, 2001).

Con el propósito de comprender y explicar qué es lo que distingue a los sujetos que afrontan eficazmente las adversidades y consiguen una buena adaptación, se han identificado y relacionado con la conducta resiliente diversas características o capacidades personales positivas: optimismo (Peterson, 2000), felicidad (Giaveanu, 2010), autoestima (Walsh, 2007), sentido de coherencia (Lindström, 2003), hardiness (Halbesleben, 2006), estrategias de afrontamiento activo, etc. En esta investigación se considera la Resiliencia como un constructo multidimensional de la personalidad.

Décadas de investigación sobre la resiliencia han visto el surgimiento y desarrollo de la psicología positiva. La resiliencia se ha utilizado para representar la capacidad del sujeto de supervivencia y el ajuste después de sufrir graves acontecimientos traumáticos. Se ha definido como las características personales que podrían promover una adaptación positiva del estrés y la adversidad (por ejemplo, Wagnild, 2003). Tugade y Fredrickson (2004, p. 320) sostuvo que "la resiliencia psicológica se refiere a efectivos de afrontamiento y adaptación, aunque frente a pérdidas, dificultades o la adversidad". A lo largo de las líneas de estos marcos conceptuales, varios instrumentos psicológicos se han desarrollado para medir la resiliencia (Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace, 2006; Xiaonan y Jianxin, 2007). Estos instrumentos han demostrado ser fiables y válidos en el Oeste, y a su vez han ayudado a los investigadores aclarar la construcción de la resiliencia, por un lado, y por otra parte, han proporcionado las herramientas prácticas para los profesionales para encontrar formas de intervención para mejorar la resiliencia del sujeto en el entorno de la vida real (Ungar, 2004; Yu y Zhang, 2005).

4.2. LA DISTINCIÓN "RESILIENCIA"

Según Affeck, Tennen y Gershman (1985) afirman que el vocablo "resiliencia" proviene del latín "resilio" que significa volver atrás y aunque el término fue tomado de la física en donde se define como la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas temperaturas, en el marco de las ciencias sociales y humanas es entendido como *la capacidad que tienen algunas personas para surgir ante hechos*

traumáticos, concibiendo dicho fenómeno como un proceso de construcción que se realiza desde la niñez y se define a partir de la manera como el mundo familiar se sobrepone cuando se ve enfrentado a situaciones de adversidad.

4.3. FACTORES ASOCIADOS A LA RESILIENCIA PERSONAL

Por su parte Walsh (2007) afirma que los factores que promueven la resiliencia provienen de lo interno y lo externo al ser humano asumiendo que a partir del poner en juego estos recursos la capacidad de sobreponerse se fortalece, pues si contamos con una fuerza interna que permita mirar las situaciones adversas con espíritu superador, con una alta conciencia de salir adelante, se hace posible que la persona ante cualquier inconveniente que encuentre en su vida, busque alternativas efectivas de solución, aunque aclara la importancia de contar con un apoyo externo que le ayude a sobreponerse reforzando todas aquellas estrategias superadoras.

Desde una perspectiva más interaccional se propone que para fortalecer la resiliencia es necesario que la persona:

- Tenga buenas relaciones con los otros,
- Adquiera la capacidad de aprender de las experiencias personales y ajenas, así como las habilidades de superación que se adquieren durante el desarrollo del ciclo vital personal y familiar,
- Fortalezca su autoestima en perspectiva al logro de un empoderamiento personal que le permita enfrentar y sobreponerse ante cualquier situación adversa,
- Detecte altos niveles de autonomía para afrontar los hechos de manera independiente, sin esperar que los otros tomen la iniciativa,
- Sea creativo en la resolución de problemas de forma innovadora y
- Sea poseedor de un muy buen humor pues este hace más dinámica la situación que se está viviendo.

4.4. RESILIENCIA Y SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD

Ahora bien, la situación de discapacidad resulta ser para la gran mayoría de las personas que se encuentran en ella, una experiencia de gran intensidad emocional e incluso traumática, a la que deben hacer frente de manera cotidiana, enfrentando obstáculos que en muchas ocasiones vulneran la

personalidad y las opciones de respuesta. Y es precisamente en este contexto donde la resiliencia adquiere relevancia, no solo como elemento de superación, sino también como fenómeno al que hay que observar con detenimiento por parte de los profesionales de ayuda en perspectiva de la construcción de protocolos adecuados para el abordaje de esta población.

Acorde con observaciones e indagaciones realizadas, no es lo mismo afrontar la situación de discapacidad cuando esta es de nacimiento, que cuando se adquiere posteriormente, pues en el primer caso la persona suele establecer una relación más cercana con sus limitaciones minimizándolas con facilidad tanto física como psicológicamente, a partir de la potencialización de otras estructuras corporales que a partir de la plasticidad cerebral y orgánica sustituyen la carencia propia del órgano faltante o afectado y la apropiación corporal y emocional a las circunstancias que la discapacidad convoca.

En el segundo caso (las personas que adquieren la discapacidad), las condiciones son diferentes en tanto que la asimilación psicosomática se complejiza en la medida que tanto el cuerpo como también la psiquis de la persona han generado aprendizajes, adaptaciones y repertorios asociados con la presencia o funcionalidad de un órgano que en un momento dado se pierde generando un proceso de duelo que no siempre logra realizarse de manera efectiva. Los radicales cambios sufridos ameritan una capacidad resiliente, a nuestro juicio aún mayor en la medida que la situación resulta ser, en proporción mucho más difícil de asimilar que en el caso de las personas nacida con la discapacidad. Es en este escenario donde la capacidad resiliente del individuo se configura como la mejor amiga de un proceso de recuperación, rehabilitación y/o de adaptación.

4.5. DOMINIOS Y VARIABLES DE LA RESILIENCIA

En una investigación realizada en el eje cafetero colombiano con motivo del terremoto de 1999 que prácticamente dejó devastada a la ciudad de Armenia y altamente deteriorada a la ciudad de Pereira, los investigadores Cardona, Granada y Tabima (2002) dieron cuenta del fenómeno resiliencia en momentos de desastre.

El documento final de dicho estudio presenta una juiciosa revisión de la teoría existente, dejando como resultado la construcción de un conjunto de categorías que definen la experiencia resiliente de una persona en sus diferentes dominios de interacción, definiendo de la misma manera las

variables que definen dichos dominios y lo pueden hacer observable al ojo del observado experimentado o poco experimentado.

4.5.1. Dominio de adaptabilidad

Aceptar los cambios que se presentan en el ambiente, modificando la estructura psicosocial de manera oportuna y eficaz.

Variables

- *Adaptabilidad*: habilidad personal para enfrentar con seguridad los cambios del ambiente natural y comunitario, modificando su estructura psicosocial de manera eficiente, oportuna y eficaz.
- *Seguridad*: actitud resultante del conjunto de mecanismos que la persona desarrolla para asegurar el buen funcionamiento de sus propuestas y la resolución de problemas.
- *Participación*: responsabilidad asumida como parte de un problema y una solución común. Trabajo con otros para cambiar las situaciones.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, Connor y Davidson, 2003). Es un cuestionario autoaplicado de 25 ítems que evalúa, en una escala de frecuencia tipo Likert, desde 0 «nada de acuerdo» hasta 4 «totalmente de acuerdo», cómo el participante se ha sentido en el último mes (e.g, «Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza»). La puntuación máxima es de 100. Las puntuaciones más altas reflejan mayor Resiliencia. Esta escala aborda, entre otros, los conceptos de locus de control, compromiso, desafío, conducta orientada a la acción, autoeficacia, resistencia al malestar, optimismo, adaptación a situaciones estresantes y espiritualidad (Connor y Davidson, 2003).

Las características psicométricas de CD-RISC, en un estudio preliminar en población general y muestra clínica, demostró tener una adecuada consistencia interna, fiabilidad test-retest, validez convergente y divergente (Connor y Davidson, 2003), y buena validez de constructo en población adulta (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006).

El análisis factorial exploratorio de CD-RISC llevado a cabo por sus autores sugiere que la escala es multidimensional, con una estructura de cinco factores (competencia personal, confianza en la intuición y tolerancia a la adversidad, aceptación positiva del cambio, control y espiritualidad). La estructura factorial hallada en este estudio fue de tres factores (competencia personal, capacidad de acción y espiritualidad), sin embargo, la escala de espiritualidad no cumplió

el criterio de fiabilidad y validez adecuado. Al igual que otros autores (Campbell-Sill et al., 2006) en los análisis se utilizó la puntuación total de los ítems, con una consistencia interna elevada ($\alpha = .89$).

4.5.2. La psicología positiva

La psicología positiva es un campo floreciente de la psicología, que abarca el estudio de los rasgos de personalidad positiva. La resiliencia, que es uno de esos rasgos, se define como la capacidad de "rebote" y recuperar la forma original después de un trauma o shock, y la promoción de la adaptación positiva en el estrés y la adversidad (Wagnild 2003). Carle y Chassin (2004) informó que los sujetos con altos niveles de auto-reporte de la resiliencia son particularmente propensos a usar las emociones positivas para recuperarse de las experiencias adversas. La evidencia empírica sugiere que la resiliencia se basa en una amplia gama de recursos genéticos (Caspi et al., 2003; Tannenbaum y Anisman, 2003), biológicos, psicológicas (Campbell-Sills et al., 2006; Tugade y Fredrickson 2004), y los factores ambientales (Haskett, Nears, Ward y McPherson, 2006). Por lo tanto, la resiliencia es un constructo multidimensional que varía con las circunstancias contexto, el tiempo, la edad y la vida (Boyden y Gillian, 2005; Connor, Davidson y Lee 2003; Margalit, 2003; Masten, Cutuli, Herbers y Reed, 2009, Richardson 2002; Wagnild 2003).

La psicología positiva también es importante en el ámbito laboral, donde se está prestando mayor atención a los estados positivos de la persona, a su buen ajuste y rendimiento en el trabajo, y no sólo a sus disfunciones (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Es el caso del constructo «Job Engagement» o «compromiso laboral», considerado el polo opuesto del concepto de «Burnout» (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

Los defensores del movimiento de la psicología positiva abogan por una visión más amplia de la experiencia humana que incluye la comprensión de los puntos fuertes, talentos y virtudes. Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sostienen que en las últimas décadas el campo de la psicología se ha centrado casi exclusivamente en la comprensión del funcionamiento humano en un modelo centrado en la enfermedad médica. Aunque los psicólogos han hecho grandes avances en la comprensión de los procesos biológicos, sociales y ambientales y los contextos de la patología, muchas otras experiencias humanas las han dejado de lado. En contraste, la psicología positiva fomenta la aplicación del método científico a la complejidad del comportamiento humano, incluyendo la adaptación positiva y el crecimiento. Este enfoque es coherente con lo que se

ha denominado la perspectiva posmoderna o nueva ciencia, que también recomienda el abandono de los enfoques orientados al problema de los que se centran en las fortalezas que permiten a los sujetos sobrevivir y crecer incluso en la adversidad (Richardson, 2002).

La mayoría de las investigaciones en resiliencia, como argumenta Bonanno (2004), se han centrado en población infantil y adolescente y actualmente, poco se conoce acerca de cómo la resiliencia se manifiesta en la edad adulta. Además, recientemente algunas investigaciones cualitativas han mostrado una relación entre Resiliencia y Burnout (Edward, 2005; Howard y Johnson, 2004).

Las variables individuales y las influencias del entorno entran en un proceso de interacción dinámico, que pueden aumentar la posibilidad de producir estrés y desajuste psicosocial en la persona (Menezes de Lucena, 2000), pero también pueden aumentar la capacidad de responder eficazmente a la adversidad o reducir la probabilidad de que aparezcan desajustes psicosociales (Manzano, 2002). Es decir, en presencia de factores de riesgo, unos sujetos pudieran «quemarse», en cambio, otros, aprenden a desarrollar estrategias activas que mitigan los efectos del riesgo (Engagement). De este modo, parece importante estudiar aspectos mentales positivos y negativos del bienestar psicológico, el binomio salud/enfermedad (Engagement/Burnout), y evaluar la resiliencia como un constructo formado de fortalezas y atributos personales, que reduce la vulnerabilidad del sujeto frente a las situaciones de riesgo.

4.6. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DE LA RESILIENCIA

- Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC; de Connor y Davidson, 2003)

El CD-RISC tiene 25 ítems de autopercepción los cuales se relacionan con resiliencia, orientación a la acción, la auto-eficacia, la confianza, la adaptabilidad, la paciencia y la resiliencia en la cara de la adversidad, y las características de las figuras históricas que encarnan el concepto de resiliencia.

El CD-RISC es fiable y válido en Occidente y en Oriente, así su estructura de factores haya variado según el contexto. Por ejemplo, el original de cinco factores se ha apoyado en un estudio realizado en Australia con enfermeras (Gillespie, Chaboyer y Walli, 2009). Sin embargo, en una muestra de EE.UU. de las mujeres residentes en la comunidad mayor, una solución de cuatro factores se observó como factor 1 (9 puntos), que incluye artículos relacionados con la orientación de meta, la tenacidad, y el control personal. Factor 2 (10 artículos) la

tolerancia implica para el afecto negativo y la adaptabilidad. Factor 3 (4 artículos) incluye artículos sobre el liderazgo y actuar en una corazonada, y el factor de 4 (2 artículos) involucrados orientación espiritual, (Lamond, et al., 2008). Además, un estudio chino de la unidad de CD-RISC no pudieron verificar la estructura factorial original mediante un análisis factorial confirmatorio y declaró tres factor de solución a través del análisis factorial exploratorio: tenacidad, fuerza y optimismo. Sin embargo, Campbell-Sills y Stein (2007) describió cuatro factores sobre la base del análisis de los factores explicativos de las dos muestras de saber, resiliencia, apoyo social/propósito, fé, y además persistencia. Dado que existe una fuerte evidencia en la literatura que muestra que la capacidad de recuperación se correlacionó negativamente con el neuroticismo (Bienvenu y Stein 2003; Campbell-Sills et al., 2006; Costa y McCrae, 1992), y positivamente con la extraversión, apertura, amabilidad y escrupulosidad (Campbell-Sills et al., 2006; Jacelon, 1997; Masten, Cutuli, Herbers y Reed, 2009; Yu y Zhang 2007), una correlación positiva con la satisfacción con la vida factores (Xiaonan y Jianxin, 2007; Yu y Zhang 2007), y el afecto positivo (Bonanno 2004; Luthar et al., 2000; Tugade y Fredrickson, 2004) y negativamente con el efecto negativo (Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace, 2006; Shira et al., 2008).

El CD-RISC distingue entre aquellos con mayor resiliencia y menor. Al utilizar el CD-RISC, Connor y Davidson mostraron que la resiliencia es cuantificable e influenciada por el estado de salud (es decir, sujetos con enfermedades mentales tienen menor nivel de resiliencia que la población general), la resiliencia es modificable y puede mejorar con el tratamiento, y una mayor mejoría en la resiliencia se corresponde con los niveles más altos de la mejora global.

El CD-RISC podría tener utilidad potencial en la práctica clínica y la investigación. Además, el CD-RISC ha sido probado en la población general, así como en muestras clínicas, y demuestra una buena consistencia interna y fiabilidad test-retest (Connor y Davidson, 2003). La escala también exhibe validez en relación con otras medidas de la tensión y la resiliencia, y refleja los diferentes niveles de resiliencia en las poblaciones que se cree que se diferencian, entre otras cosas, por su grado de resiliencia, por ejemplo la población, en general frente a pacientes con trastornos de ansiedad (Connor y Davidson, 2003).

4.7. INVESTIGACIONES SOBRE LA RESILIENCIA

Suriá-Martínez (2012) en su investigación *Resiliencia en jóvenes con discapacidad ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad?*, en los últimos años se ha visto con preocupación cómo la incidencia de las enfermedades crónicas e incapacitantes ha venido aumentando de forma progresiva. Esto ha hecho que desde diferentes ámbitos se estudien las variables que influyen en una mejora de la calidad de vida de los afectados. La condición de discapacidad causa múltiples cambios en la vida de una persona, poniendo en juego distintos mecanismos que le permiten adaptarse a la nueva situación y aprender a vivir con restricciones importantes que requieren un esfuerzo para realizar una vida normalizada.

Dada la importancia de establecer programas que fomenten las potencialidades de los jóvenes hacia el desarrollo de esta capacidad, el objetivo general del trabajo consistió en describir y comparar el nivel de resiliencia en jóvenes con discapacidad en función de la etapa en la que adquirieron la discapacidad y según el tipo de discapacidad, esto es, en función de que la discapacidad sea motora, intelectual y sensorial.

Con respecto a los resultados de la escala observó que los participantes mostraron una capacidad de resiliencia alta, llevándola a pensar que las experiencias y obstáculos por los que pasan estos jóvenes, les hace que desarrollen esta capacidad en un alto grado.

En este sentido, propuso algunas características de personalidad y del entorno que favorecerían las respuestas resilientes, como la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social o creer que se puede aprender de las experiencias positivas y de las negativas, etc. Sin duda, esto no implica que las personas que tienen una discapacidad no experimenten emociones negativas, sino que las emociones positivas coexisten con las negativas durante estas circunstancias adversas y éstas, pueden ayudar a potenciar la capacidad de afrontamiento para adaptarse adecuadamente a dichas circunstancias.

Fergus y Zimmerman (2005), en su investigación difiere de otras investigaciones de riesgos, centrándose en los bienes y recursos que permiten a algunos adolescentes a superar los efectos negativos de la exposición al riesgo. Discutieron tres modelos de resiliencia: la compensación, protección, y los modelos de desafío y describe cómo la resiliencia difiere de los conceptos relacionados. Se describen los problemas y las limitaciones relacionadas con la capacidad de recuperación y proporciona un resumen de la investigación de la resistencia reciente relacionado con el consumo de sustancias en adolescentes,

la conducta violenta y el comportamiento sexual de riesgo. A continuación, discutir las implicaciones que la investigación tiene la resistencia para la intervención y describir algunas de las intervenciones basadas en la resistencia.

Asimismo, Heilemann, Lee y Kury 2003, estudiaron la fiabilidad y validez de la traducción española de la Escala de Resiliencia (RS), que fue creado originalmente en inglés por Wagnild y Young (1993). Dicho estudio lo realizaron con una muestra de 315 mujeres de origen mexicano y de 147 mujeres que prefieren leer y escribir en español. La versión en Inglés de la RS estaba compuesta de 17 ítems, con una subescala de "Competencia Personal" y otra de "La aceptación de uno mismo y la vida". Los resultados del análisis exploratorio de componentes factoriales, con rotación varimax, y la bondad de los índices de ajuste eran ambivalentes ante una solución de uno o dos factores resultaba adecuada, pero la prueba de la diferencia de chi-cuadrado demostró claramente que la solución de dos factores de la versión en español era más útil para explicar la varianza con una solución de un solo factor. La consistencia interna se calculó a través del alfa de Cronbach ($\alpha = .93$), que fue aceptable para la versión de 23 ítems, así como para sus subescalas. La validez de constructo demostró una correlación positiva significativa entre la resistencia y la satisfacción con la vida ($r = 0.36, p < .001$) y una correlación negativa significativa entre la resistencia y los síntomas de depresión ($r = -0.29, p < .01$). Por tanto, este estudio apoya en última instancia la conveniencia de la modificación de la traducción al español de la RS y de sus subescalas en una muestra de mujeres urbanas de bajos ingresos de descendencia mexicana en los EE.UU.

En tres estudios, Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace (2006) investigaron el papel funcional de resistencia psicológica y las emociones positivas en el proceso de estrés. Estudios 1a y 1b que ocurre naturalmente exploraron los factores de estrés diarios. Estudio 2 examinó los datos de una muestra de las viudas acaba de enviudar. A través de los estudios, los análisis de modelado de coeficientes aleatorios multinivel revelaron que la ocurrencia de las emociones positivas diarias sirve para moderar la reactividad al estrés y mediar la recuperación de la tensión. Los resultados también indican que las diferencias en la resistencia psicológica representaron variación significativa en las respuestas emocionales al estrés diario. Los niveles más altos de resistencia rasgo predijeron una asociación más débil entre las emociones positivas y negativas, en particular sobre días caracterizados por mayor estrés. Por último, los resultados indicaron que con el tiempo, la experiencia de las funciones de las emociones positivas para ayudar a los individuos de alto resistentes en su

capacidad para recuperar efectivamente del estrés diario. Se discuten las implicaciones para la investigación de los factores de protección que sirven para inhibir el alcance, la gravedad y la difusión del estrés diario en la edad adulta más tarde.

En una evaluación crítica de la resiliencia Luthar, Cicchetti y Becker (2000) presentan un concepto que connota el mantenimiento de la adaptación positiva de los individuos a pesar de las experiencias de adversidad significativa. Como la investigación empírica sobre la resiliencia ha florecido en los últimos años, las críticas han sido percibidas en el trabajo en esta área. Estas críticas se han centrado en las ambigüedades y en las definiciones y terminología centrales; heterogeneidad de riesgos con experiencia y competencia alcanzados por los individuos considerados como resistentes, la inestabilidad del fenómeno de la resistencia, y preocupaciones con respecto a la utilidad de la resiliencia como una construcción teórica. Abordamos cada crítica identificada a su vez, proponer soluciones para aquellos que consideramos legítimas y aclarar malentendidos que rodean a los que creemos que es menos válida. Llegaron a la conclusión de que el trabajo sobre la resiliencia posee gran potencial para aumentar la comprensión de los procesos que afectan a las personas en situación de riesgo. La realización del potencial encarnado por esta construcción, sin embargo, seguirá siendo limitada y sin una atención constante científica que algunos de los problemas conceptuales y metodológicos graves que han sido señaladas por los escépticos y defensores por igual.

En una revisión realizada por Hoge, Austin y Pollack (2007) ofrecen una perspectiva sobre el concepto de "resiliencia", examinando el uso temprano del término en la investigación sobre "niños en riesgo" y discutir la relación entre los factores de riesgo y resiliencia. A continuación, repasamos los factores psicológicos y biológicos que pueden conferir resistencia al desarrollo de trastorno de estrés postraumático (TEPT) después de un trauma, examinar cómo la resiliencia ha sido evaluada y medida, y discutir temas que se abordarán en la promoción de nuestra comprensión de este concepto fundamental en el futuro.

CAPITULO 5

COMPROMISO DEPORTIVO

- 5.1. Definición y conceptualización de compromiso deportivo**
- 5.2. Modelo de compromiso deportivo**
- 5.3. Instrumentos de medida del compromiso deportivo**
- 5.4. Investigaciones sobre el compromiso deportivo**

CAPÍTULO 5. COMPROMISO DEPORTIVO

5.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE COMPROMISO DEPORTIVO

El compromiso ha sido definido por De la Reina y Martínez de Haro (2003) como el grado o nivel de implicación, de entrega, orientado a un área u otra de la conducta. En este caso consideramos el compromiso deportivo como una variable bidimensional, formada por la percepción del propio nivel de esfuerzo en la práctica y la intención de mantener la práctica deportiva a lo largo del tiempo.

El compromiso deportivo es entendido como una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte (Ntoumanis y Vazou, 2005). Éste viene determinado por el grado de diversión que obtiene el deportista de la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades de implicación y las coacciones sociales, además de la influencia de las alternativas de implicación y el apoyo social (Scanlan, Russell, Beals y Scanlan, 2003).

El Compromiso Deportivo es un constructo que pretende identificar los factores que llevan a que alguien persista en una relación interpersonal, organizacional o se mantenga en la actividad deportiva que desarrolla con la finalidad de conocer cuáles son las razones y/o motivos que llevan a un deportista continuar practicando el deporte (Sousa, Smith y Cruz, 2008). Entendemos que el Compromiso Deportivo es un “constructor psicológico que representa el deseo y el propósito de continuar participando en el deporte” (McCarthy, Jones y Clark, 2008). Así, el abandono podría entenderse como disminución en el Compromiso Deportivo (Schmidt y Stein, 1991).

5.2. MODELO DE COMPROMISO DEPORTIVO

Para explicar el modelo de Compromiso Deportivo se hace referencia a McCarthy, Jones y Clark (2008), ya que se cree que a partir de sus investigaciones se podría conocer y describir los factores que hacen que un sujeto se mantenga vinculado a una actividad deportiva.

El modelo que plantean (Ntoumanis y Vazou, 2005) adaptado de la literatura científica sobre las relaciones amorosas, propone que el compromiso con la participación deportiva es función del placer individual por el deporte, es decir diversión deportiva, del atractivo de las alternativas fuera del deporte, de la inversión personal en la participación, de las oportunidades de la implicación disponibles por la participación continuada, de las coacciones sociales para

continuar participando en el deporte y del apoyo social con el que cuenta el deportista. Este último factor fue posteriormente añadido por los autores al modelo (Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Wilson y Scanlan, 2003). Recientemente, (Scanlan et al., 2003) ha matizado alguno de los determinantes y enfatizado la persistencia como consecuencia conductual del compromiso. Según el modelo reformulado, el compromiso deportivo viene determinado por el grado de diversión deportiva, las oportunidades valiosas que se obtienen de la participación deportiva, las otras prioridades, las inversiones personales, las coacciones sociales, y el apoyo social. El modelo de compromiso deportivo se ha trabajado en distintas investigaciones con deportistas españoles y se ha publicado la validación en español del cuestionario de compromiso deportivo (Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2007) que ha sido utilizada entre otros para evaluar el efecto del clima motivacional promovido por el entrenador y su estilo de comunicación en el compromiso y la diversión de deportistas jóvenes (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008).

El modelo de compromiso deportivo en Ntoumanis y Vazou, 2005; Scanlan, Russell, Beals, y Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Wilson, y Scanlan, 2003, viene estudiando los factores que influyen en el deseo de continuar en una actividad deportiva.

Según el modelo (ver Figura 11), cuantas más sensaciones de placer y diversión derivadas de la participación deportiva (diversión deportiva), más inversiones realizadas (inversiones personales), más oportunidades de implicación percibidas (oportunidades de implicación), más sentimientos de obligación para seguir en la actividad (coacciones sociales), más apoyo social percibido (apoyo social) y cuanto menos atractivas se perciben otras alternativas (oportunidades de implicación) más comprometido se encuentra el deportista para seguir practicando el deporte. De acuerdo con el modelo, éste se puede aplicar a diferentes edades, deportes y/o programas deportivos y sus factores se correlacionan entre si aunque sean independientes en cuanto a su determinación del compromiso. Es decir, un mismo nivel de compromiso deportivo puede venir determinado por factores diferentes, dependiendo del deportista, equipo, o programa deportivo. De acuerdo con diversos estudios, la diversión y las oportunidades de implicación son los predictores más potentes del compromiso deportivo (Weiss y Weiss, 2006; Panayotis, Haralambos y Konstantinos, 2006). En un estudio con deportistas españoles también se verificó la diversión deportiva como el predictor más fuerte del compromiso, seguida de las alternativas a la implicación (Sousa, Torregrosa, Viladrich,

Villamarin y Cruz, 2007). Entre estos factores, la diversión está claramente bajo el control del entrenador y por tanto es un factor claro de intervención para potenciar el compromiso y disminuir así el abandono deportivo. La perspectiva longitudinal del compromiso deportivo nos permite obtener más información de la previsión de permanencia o abandono de la actividad y qué factores son promotores de cambio en el compromiso. Diferentes estudios muestran que cambios en factores como la diversión o las oportunidades de implicación están asociados a cambios paralelos en el compromiso deportivo (Weiss y Weiss, 2006; Panayotis, Haralambos y Konstantinos, 2006). Tal como sugieren Weiss y Weiss (2006), partiendo del conocimiento de que el compromiso es susceptible de cambios a lo largo del tiempo, para promoverlo, será necesario realizar diferentes intervenciones para cambiar sus factores determinantes. Sin embargo, el compromiso se ve afectado no sólo por estos determinantes, sino probablemente también por factores como el desgaste al final de la temporada. El agotamiento desde una perspectiva del compromiso ha sido estudiado por Raedeke (2004) y Lonsdale, Hodge y Rose (2009) en entrenadores y deportistas revelando una relación entre el cansancio psicológico ("exhaustion") y la pérdida de interés por la actividad y la disminución del nivel de compromiso.

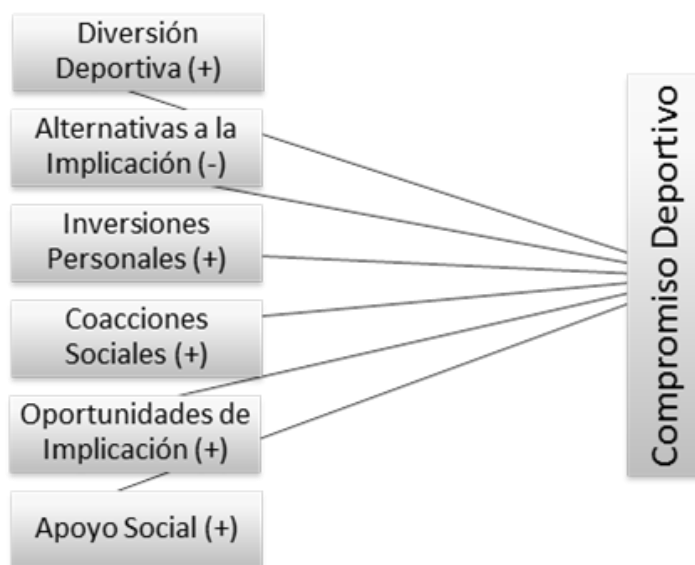


Figura 11. Modelo de Compromiso Deportivo con los determinantes del compromiso y sus efectos, adaptado de Scalan, Russell, Wilson y Scalan (2003).

5.3. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DEL COMPROMISO DEPORTIVO

- Sport Commitment Questionnaire (SCQ: Scanlan et al., 1993).

La versión adaptada al castellano por Sousa, et al., (2007) consta de 27 ítems que se agrupan en seis factores principales: el compromiso deportivo (5 ítems), la diversión (4 ítems), las alternativas de participación (4 ítems), las coacciones sociales (8 ítems), las inversiones personales (2 ítems) y la implicación (4 ítems).

La versión española del SCQ demostró su fiabilidad en las escalas de compromiso deportivo ($\alpha=.76$), diversión deportiva ($\alpha=.88$), y coacciones sociales ($\alpha=.80$). Alternativas a la implicación ($\alpha=.66$) fue una escala considerada aceptable aunque marginal. La análisis factorial exploratoria final identifica 4 factores (compromiso deportivo, diversión deportiva, alternativas a la implicación y coacciones sociales) y 21 ítems. Se puede encontrar más información respecto a las propiedades psicométricas en Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2007). En cuanto al contenido del cuestionario, "Estoy muy dedicado a seguir jugando fútbol esta temporada", "Me divierto jugando fútbol esta temporada" y "Creo que hay otras actividades más interesantes que el fútbol" son ejemplos de ítems de las sub-escalas de compromiso deportivo, diversión deportiva y alternativas a la implicación, respectivamente. Las respuestas se realizaron en una escala tipo Likert de 5 puntos (1-muy en desacuerdo; 5- muy de acuerdo).

- Perception of Success Questionnaire (POSQ; Roberts, Treasure, y Balagué, 1998).

Mide las orientaciones de metas disposicionales, se utilizó la versión en castellano validada al español por Cervelló, Escartí, y Balagué (1999). Consta de un total de 10 ítems agrupados en dos factores principales, como son la orientación al ego (5 ítems) y a orientación a la tarea (5 ítems).

5.4. INVESTIGACIONES SOBRE EL COMPROMISO DEPORTIVO

El Compromiso Deportivo se ha adaptado de la literatura científica, en donde se han realizado diversas investigaciones entre ellas en deportistas anglosajones (Carpenter y Coleman, 1998) como en España (Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2007; Torregrosa, Boixados, Valiente y Cruz, 2004; Weiss, Kimmel, y Smith, 2001; Zahariadis, Tsorbatzoudis, y Alexandris, 2006) donde dichas investigaciones han manifestado que aspectos como la diversión son determinantes del compromiso deportivo.

Es por ello que resulta de vital importancia estudiar los aspectos que influyen en el compromiso deportivo de los jóvenes, facilitando su participación dentro de la actividad físico-deportiva, pues como señalan Torregrosa y Cruz (2006), este compromiso es un buen elemento para la prevención del abandono deportivo, ya que cuanto mayor sea, menor será la probabilidad de dejar la práctica deportiva, mejorando así la satisfacción a la hora de realizar deporte (Cecchini, González, y Montero, 2007; Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamaría, y Cruz, 2007).

Autores como Torregrosa et al. (2008, 2011) postulan cuando existe un mayor compromiso por parte del deportista es posible que se disminuya considerablemente la posibilidad de abandono, por ende, el compromiso que los deportistas manifiestan hacia su práctica también se relaciona con la influencia de un clima deportivo en donde figuras como el entrenador, padres y compañeros son significativas, ya que al encontrarse fuera del ámbito académico, -en lo que debería ser una actividad libremente escogida-, el vínculo de compromiso debe potenciarse (García-Calvo, Leo-Marcos, Martín-Sanclemente y Sánchez-Miguel, 2008; Torregrosa et al., 2008).

CAPITULO 6

O PTIMISMO

- 6.1. Definición y conceptualización del optimismo**
- 6.2. El optimismo como recurso psicológico**
- 6.3. El estilo explicativo pesimista-optimista**
- 6.4. El optimismo disposicional**
- 6.5. Instrumentos de medida del optimismo**
- 6.6. Investigaciones sobre el optimismo**

CAPÍTULO 6. OPTIMISMO

6.1. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL OPTIMISMO

Aunque los conceptos tales como “pensamiento positivo” u “optimismo” han formado parte de lo que podríamos denominar “Psicología popular” desde hace muchos años, tan sólo recientemente han empezado a ser objeto de investigación rigurosa por parte de la Psicología de la personalidad. Sin embargo, a pesar de este tardío inicio, la cantidad de investigación generada por el tema en las dos últimas décadas ha sido muy importante. La revisión de la literatura indica, además, que el interés por el constructo de optimismo no se debe tanto a preocupaciones teóricas como al hecho de que dicho constructo permite predecir variables de notable importancia en Psicología clínica. De esta forma, el optimismo parece jugar un importante papel en el uso de conductas de afrontamiento adaptativas (Scheier y Carver, 1987; Scheier, Weintraub y Carver, 1986), así como en el bienestar psicológico y físico (Chang, D’Zurilla y Maydeu, 1994), y parece ser un importante predictor de la enfermedad, tanto psicológica como física (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Peterson, Seligman y Vaillant, 1988).

De las diferentes aproximaciones al concepto de optimismo, este trabajo se centra en el enfoque de Scheier y Carver (1987). Estos autores toman como punto de partida un modelo de autorregulación de conducta. Brevemente, la parte relevante de este modelo asume que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea.

Dentro de este modelo, el optimismo y el pesimismo serían considerados como expectativas generalizadas (favorables y desfavorables respectivamente) acerca de las cosas que le suelen suceder a uno en la vida. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (es decir, rasgos). De aquí que Scheier y Carver hablen de optimismo disposicional.

6.2. EL OPTIMISMO COMO RECURSO PSICOLÓGICO

El estudio del optimismo se inicia con la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale (1978), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los acontecimientos negativos que les suceden a las personas en sus vidas, postulando la existencia de dos estilos explicativos: el optimista y el pesimista. El optimismo puede ser

estudiado desde dos perspectivas teóricas diferente aunque complementarias: la del estilo explicativo pesimista-optimista de Peterson y Seligman (1984), y la del optimismo disposicional de Scheier y Carver (1987).

6.3. EL ESTILO EXPLICATIVO PESIMISTA-OPTIMISTA

Abramson, Seligman y Teasdale (1978), explican el optimismo como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los eventos negativos que les suceden a las personas en sus vidas. Estos autores refieren la existencia de dos estilo explicativos, el optimista y el pesimista. El Estilo Explicativo Optimista se refiere a la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta.

La visión de Scheier y Carver (1987) optimismo disposicional definido por como la expectativa o creencia estable y generalizada, de que en la vida ante las dificultades ocurrirán cosas favorables. Las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos y las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea.

El optimismo predice un mejor funcionamiento del sistema inmune, menor vulnerabilidad a las enfermedades físicas, mejor salud general y menor tasa de mortalidad.

De acuerdo con Peterson y Seligman (1984), el Estilo Explicativo Pesimista (EEP) se define como la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona; en contraposición, el Estilo Explicativo Optimista (EEO) se refieren a la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta. Para establecer las diferencias entre ambos estilos explicativos se utilizan tres dimensiones descriptivas: (a). Internalidad-Externalidad: definido como el grado en que uno se considera responsable del suceso; (b). Estabilidad-Inestabilidad: cuando la causa del suceso está presente durante todo el tiempo; su contrario sería transitoriedad, o inestabilidad; (c). Globalidad- Especificidad: cuando un aspecto del suceso o de su explicación domina a todos los otros aspectos de la vida de la persona; su opuesto es circunstancial o específico.

De esta forma, los optimistas se definirían como personas con estilos explicativos caracterizados por las dimensiones de externalidad, inestabilidad, y

especificidad; en contra-partida, los pesimistas, estarían caracterizados por los polos de internalidad, estabilidad y globalidad. Investigaciones previas sugieren que el EEO predice una mejor salud general, y menos vulnerabilidad a las enfermedades físicas (Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009), un mejor funcionamiento del Sistema Inmunológico (Peterson y Avila, 1995), así como una menor tasa de mortalidad (Peterson, Seligman, Yurko, Martín y Friedman, 1998) en comparación con el EEP.

Seligman (2004), relaciona el optimismo con los estilos explicativos, de manera que una determinada pauta explicativa en situaciones positivas o en contratiempos, marcan un estilo de respuesta optimista o pesimista en cada una de las dimensiones. Los estilos explicativos han sido estudiados con frecuencia en relación con la salud. En este sentido, en el modelo clásico de depresión atribucional, el estilo atribucional pesimista implica a un individuo que explica sus resultados negativos, el fracaso, como interno, el propio defecto de alguien, la culpa (Schulman, Seligman, y Amsterdam, 1987). A la inversa, un individuo con un estilo atribucional optimista tenderá a interpretar resultados negativos (el fracaso) como debido a factores externos, inestables y específicos (Peterson y Seligman, 1984).

En función de las dimensiones y transformando el supuesto de Seligman (2004) se explica el perfil optimista y pesimista en una situación de fracaso y de éxito.

Dimensión permanencia

Tabla 1

Ejemplos en la dimensión permanencia circunstancia negativa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

CIRCUNSTANCIA NEGATIVA	
PERMANENTE (Pesimista)	CIRCUNSTANCIAL (Optimista)
Soy un fracasado	Estoy cansado
Los médicos dicen cosas que no sirven	Cuando se come fuera por motivos de trabajo es más difícil lleva una alimentación sana
Mi monitor es aburrido	Mi monitor hoy no está bien
Nunca lo lograré	Hoy no estoy rindiendo

Tabla 2

Ejemplos en la dimensión permanencia circunstancia positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

CIRCUNSTANCIA POSITIVA	
PERMANENTE (Pesimista)	CIRCUNSTANCIAL (Optimista)
Hoy es mi día	Siempre se me da bien
Estoy dándolo todo	Valgo para esto

Dimensión Amplitud

Tabla 3

Ejemplos en la dimensión amplitud situación adversa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

SITUACIÓN ADVERSA	
UNIVERSAL (Pesimista)	ESPECÍFICA (Optimista)
Todos los que van a los gimnasios son iguales	El compañero de hoy es un pesado
La psicología no sirve para nada	Ese profesor no me gusta

Tabla 4

Ejemplos en la dimensión amplitud situación positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

SITUACIÓN POSITIVA	
UNIVERSAL (Pesimista)	ESPECÍFICA (Optimista)
Soy bueno haciendo footing	Soy bueno en el deporte y en otras cosas
Estuve simpático con mi compañero	Estoy simpático

A partir de estas dos dimensiones, y antes de afrontar la tercera, cabe destacar que la teoría habla de un concepto concreto que nace de la suma de las dos dimensiones tratadas hasta ahora. En este sentido, la atribución CIRCUNSTANCIAL Y ESPECÍFICA de un contratiempo facilitará ESPERANZA. Por otro lado, las causas permanentes llevan la posible solución muy lejos y lo universal lo derrama a todos los contextos del sujeto, mezcla que alimenta en sentimiento de desesperanza.

Tabla 5

Ejemplos en la dimensión desesperanza. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

DESESPERANZADO	ESPERANZADO
Estoy cansado. No sé si podré más	Estoy cansado, seguro que estoy mejorando mi forma
Soy un torpe	No he hecho bien el gesto

Dimensión personalización

Tabla 6

Ejemplos en la dimensión personalización situación adversa. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

SITUACIÓN ADVERSA	
INTERNA (Baja autoestima)	EXTERNA (Alta autoestima)
No tengo talento en el deporte	No tengo suerte en el deporte
Soy inseguro	No me enseñaron desde joven

Tabla 7

Ejemplos en la dimensión personalización situación positiva. Fuente. Adaptado de Seligman (2004).

SITUACIÓN POSITIVA	
EXTERNA (Pesimista)	INTERNA (Optimista)
Fue cuestión de suerte	Estoy en racha
El rival era malo	Lo hice bien

Siguiendo a Sanjuán y Magallares (2007) que citan a Abramson, Seligman y Teasdale (1978), explicam que:

Los estilos explicativos presentados ante las situaciones negativas comenzaron a estudiarse en el marco del Modelo Reformulado de Indefensión Aprendida, desde el que se propuso que las personas con un estilo atribucional negativo tendrían una mayor vulnerabilidad para desarrollar sintomatología depresiva o incluso depresión cuando se enfrentaran a situaciones estresantes (p. 85).

Sanjuán y Magallares (2007) señalan que las personas con estilo explicativo negativo, comparadas con las que se caracterizan por un estilo explicativo positivo, informan de más enfermedades, realizan más visitas al médico y se sienten menos capaces de controlar su salud (mantener y/o promover), padecen más enfermedades, tienen un mayor número de accidentes, su sistema inmunológico presenta peor eficiencia y sobreviven menos tiempo después de haber sufrido un ataque cardíaco.

Dentro del deporte, los estilos explicativos se han estudiado como determinantes en la gestión de situaciones adversas de los sujetos. (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez y Sánchez, 2010).

El trabajo que marca un punto de inflexión en el estudio del optimismo en el deporte es el de Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton, (1990), los

cuales ponen a prueba la pauta explicativa y su relación con la predicción de respuesta ante la derrota, simulaban derrotas en situaciones controladas con nadadores. Cada nadador realizó una prueba en su estilo y distancia preferida. Después, los entrenadores les comunican entre 1,5 y 5 segundos (según la distancia y el estilo) por encima de lo que realmente habían marcado. Tras un descanso de vario minutos repitieron el intento tratando de mejorar el tiempo de la primera prueba. Tal y como se esperaba, los nadadores con perfil pesimista realizaron la segunda prueba peor que la primera. Por otro lado, los nadadores con perfil optimista recuperaron sus mejores tiempos y en algunos casos los mejoraron. Estudios como el comentado nos hacen ver la importancia del estilo explicativo de los deportistas cuando se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes. Es importante señalar que existen resultados contradictorios según el estudio que se analice. Así, Venne, Laguna, Walk y Ravizza (2006), no encuentra relación entre estilos explicativos y rendimiento al realizar pruebas similares a las del equipo de Seligman. Por otro lado, Martin-Krumm et al. (2003), llevó a cabo un estudio en baloncesto, dando a los jugadores información de fracaso en la ejecución de una acción concreta como el dribbling. En la segunda prueba, similar a la primera, los sujetos con perfil optimista se mostraron menos ansiosos, con más confianza y obtuvieron mejor rendimiento que los sujetos de perfil pesimista. Un tercer grupo con un estilo explicativo neutral obtuvo puntuaciones que se encontraban entre los otros dos grupos.

Pero el optimismo no es exclusivo de los sujetos individuales. Un equipo puede comportar de una manera que muestre optimismo. Según el propio Seligman “la pauta explicativa funciona para prever actuaciones bajo presión, como ocurre después de un encuentro perdido o en los momentos decisivos de partidos muy ajustados. Los equipos, y no solamente sus integrantes, cuentan con una pauta explicativa significativa y susceptible de medirse (Seligman, 2004, p. 112). Sin aceptamos estas palabras, podemos pensar en la forma de evaluar el posible optimismo o pesimismo en los equipo al objeto de poder establecer intervenciones psicológicas para su modificación. Si bien hablamos de un constructo que forma parte de la personalidad del individuo y por tanto de algo que es muy complejo de modificar, existen estudios que muestran como el trabajo de entrenadores y profesores con programas específicos basados en feedback, evaluación objetiva y comunicación eficaz, han provocado ciertos cambios en el afrontamiento de situaciones y en la tendencia de pensamiento de los sujetos (Rodríguez y Caro, 2007). Parece claro que existe la posibilidad de aprender a ser más optimistas, a pesar de la carga genética que el ser humano

tiene en cualquier aspecto relacionado con su personalidad (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton, 1990; Avia y Vázquez, 1999).

A partir de aquí se plantearon dos trabajos específicos con los siguientes objetivos:

1. Comprobar la importancia del optimismo en la gestión de situaciones adversas a través de una réplica del estudio de Seligman, et al. (1990) en natación.
2. Analizar los estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional y su posible influencia sobre los deportistas.

6.4. EL OPTIMISMO DISPOSICIONAL

El optimismo disposicional es definido por Scheier y Carver (1987) como la expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas. Esta definición se enmarca en el modelo de autorregulación de conducta, de Vohs y Baumeister (2011), este asume que, cuando surgen dificultades las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos y las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea (Carver y Scheier, 2001; Rasmussen, Wrosch, Scheier y Carver, 2006). Las distintas investigaciones a partir de los descubrimientos de estos autores, han analizado cómo la variable optimismo influye sobre la salud física y en qué medida sitúa a las personas en unas condiciones favorables para afrontar el estrés. Uno de los trabajos de Scheier y Carver (1987) destacó que el optimismo se asociaba negativamente con el informe de síntomas de malestar físico en los dos períodos de evaluación del estudio. Las personas consideradas como optimistas al principio del estudio también eran aquellas que señalaban tener menos síntomas físicos de malestar a lo largo del tiempo. Otro estudio de los mismos autores pero, realizado con pacientes sometidos a operaciones de bypass encontró que el optimismo ejerce un fuerte y destacado efecto sobre el bienestar de los pacientes, tanto durante como inmediatamente después de la operación. Los optimistas mostraron tener una recuperación más rápida y presentar menos complicaciones médicas que los pesimistas (Scheier y Carver, 1987). Se obtuvieron resultados similares con mujeres con cáncer de mama, en el cual las que puntuaron alto en optimismo se sentían menos angustiadas frente al diagnóstico que las pesimistas (Scheier y Carver, 1997).

6.5. INSTRUMENTOS DE MEDIDA DEL OPTIMISMO

- Estilo Explicativo Pesimista-Optimista (Expanded Attributional Style Questionnaire) (EASQ; Peterson y Villanova, 1988).

Versión española de Comeche-Moreno, Díaz-García y Vallejo-Pareja (1995). A través de este cuestionario se obtiene las puntuaciones indicativas del estilo explicativo referido a las siguientes dimensiones simples: EASQ Interna-Negativa ($\alpha = .64$), EASQ Estable-Negativa ($\alpha = .91$), EASQ Global-Negativa ($\alpha = .87$), y dos dimensiones compuestas: EASQ Desesperanza y EASQ Compuesta Negativa (suma de las puntuaciones de las tres dimensiones anteriores). El alpha de Cronbach entre paréntesis corresponde a la muestra de este estudio. Altas puntuaciones informan sobre EEP y bajas muestran un EEO.

- Inventario de orientación Vital (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994).

Esta escala consta de diez ítems tipo Likert, de cinco puntos, que van desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo. Se ha reportado una fiabilidad de .78 en la población anglosajona. Este instrumento ya ha sido aplicado y validado en población de habla castellana, donde se ha encontrado una confiabilidad de .68 en una muestra de estudiantes universitarios españoles (Ferrando, Chico y Tous 2002) y de .60 en una muestra chilena (Vera-Villarroel, Castillo y Guerrero, 2002).

La versión española de Otero et al. (1998) del LOT-R. Consta de 10 ítems con una escala Likert de 5 puntos; seis ítems miden la dimensión de optimismo disposicional, en tanto que los otros cuatro ítems no se contabilizan y sirven para hacer menos evidente el contenido de la escala. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido positivo (optimismo) y tres en sentido negativo (pesimismo). Las puntuaciones de los ítems redactados en sentido negativo se invierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo, cuyo recorrido es de 6 a 30.

El optimismo disposicional se ha evaluado a través del LOT-R (Life Orientation Test Revised), de Scheier, Carver y Bridges (1994), versión española de Ferrando, Chico y Tous (2002). Altas puntuaciones en este cuestionario indican alto optimismo disposicional, y bajas informan sobre bajo optimismo disposicional. El alpha de Cronbach para el presente estudio fue de .75.

6.6. INVESTIGACIONES SOBRE EL OPTIMISMO

Diversos estudios han mostrado la relevancia y utilidad del constructo de optimismo, dado que permite predecir variables y estados de notable importancia en Psicología Clínica (Ferrando et al., 2002; Ortiz, Ramos y Vera-Villarroel, 2003). Del mismo modo el optimismo disposicional ha mostrado ser beneficioso para el bienestar físico y psicológico (Scheier et al., 1994; para una revisión véase Ortiz, Ramos y Vera-Villarroel, 2003; Segerstrom, 2006).

Algunos estudios relacionan el optimismo con otras variables psicológicas. Por ejemplo, un estudio de Vera-Villarroel y Guerrero (2003) indica que los sujetos pesimistas se diferencian de los sujetos normales y optimistas en cuanto a la orientación positiva hacia los problemas y con los optimistas, en una solución racional de los problemas. Geers, Handley y McLarney (2003) muestran, en su investigación, que los optimistas son persuadidos en mayor medida por mensajes personales positivos y menos por los negativos en comparación con los pesimistas, sugiriendo que el optimismo contribuye al proceso de cambio actitudinal y a la forma en que los individuos se resisten a los intentos de cambio por parte de otros.

No obstante, el constructo del optimismo ha sido estudiado en distintas culturas; existen hallazgos inconsistentes, que pueden ser explicados porque el medio cultural en que las personas viven puede afectar la forma en que perciben el mundo (Ji et al., 2004). Así por ejemplo, estudios con población china muestran que la interpretación de un solo factor es aplicada a la muestra de Hong Kong, pero no así a la muestra del continente donde sería más adecuada la solución de dos dimensiones (Lai y Yue, 2000).



ESTUDIO EMPÍRICO

M ÉTOD

- 1.1 Objetivos
- 1.2 Participantes
- 1.3 Procedimientos
- 1.4 Instrumentos
- 1.5 Tratamiento estadístico

1. MÉTODO

1.1. OBJETIVOS

Después de haber realizado una exhaustiva búsqueda de información para el marco de antecedentes y el teórico, se proponen los siguientes objetivos generales y específicos

1.1.1. Objetivos Generales

- Analizar las distintas características psicológicas de la fortaleza mental como son el autoconcepto físico, la resiliencia, el compromiso deportivo, la motivación y el optimismo en el deporte de competición en deportistas con discapacidad visual.
- Relacionar dichos atributos de la fortaleza mental en deportistas con discapacidad visual.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Describir las características de la fortaleza mental de los deportistas con discapacidad visual, a partir de las variables psicológicas (motivación deportiva, autoconcepto físico, resiliencia, compromiso deportivo y optimismo) y en función de la edad y los años de práctica.
- Analizar las diferencias por edad y años de práctica de las variables psicológicas estudiadas.
- Hallar las relaciones existentes entre las variables psicológicas en relación a las variables sociodemográficas.
- Identificar las relaciones entre la motivación deportiva, el autoconcepto físico, la resiliencia, el compromiso deportivo y el optimismo que presentan los deportistas con discapacidad visual.
- Estudiar cómo se comporta la muestra con respecto a las variables estudiadas.
- Estimar la fortaleza mental de los deportistas con discapacidad visual a partir de las variables estudiadas.
- Analizar un modelo de comportamiento donde se integren las variables psicológicas y el optimismo en un solo modelo.

1.1.3. Hipótesis

En general y de acuerdo con los objetivos propuestos, se plantean las siguientes hipótesis:

- *Hipótesis 1.* Las escalas utilizadas presentarán evidencias de fiabilidad y validez en las versiones adaptadas para este estudio.
- *Hipótesis 2.* La motivación deportiva se relacionará con el género de los deportistas.
- *Hipótesis 3.* El tipo de discapacidad del deportista no se relacionará con las variables psicológicas.
- *Hipótesis 4.* La causa de la discapacidad del deportista no se relacionará con las variables psicológicas.
- *Hipótesis 5.* Los años de práctica deportiva se relacionarán positivamente con la motivación deportiva y el autoconcepto físico.
- *Hipótesis 6.* El autoconcepto físico y el optimismo se relacionarán positivamente con la edad de los deportistas.
- *Hipótesis 7.* El tipo de deporte practicado por los deportistas se relacionará con la fortaleza mental.
- *Hipótesis 8.* La fortaleza mental de los deportistas se relacionará con las variables psicológicas estudiadas.
- *Hipótesis 9.* El modelo en el que se presenta el optimismo como moderador de la relación con las variables psicológicas explicará y ajustará dichas relaciones.

1.2. PARTICIPANTES

La muestra utilizada para la presente investigación se constituyó de deportistas ciegos y deficientes visuales federados de deportes individuales (natación, judo, ajedrez, bolos, ciclismo y atletismo) y deportes colectivos (fútbol sala y goalball), que participan en campeonatos oficiales.

Dicha muestra estuvo compuesta por 210 deportistas de ambos géneros, de los cuales 165 son hombres y 45 son mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 62 años ($M = 35.96$, $DT = 12.36$).

La muestra es parte de una población de atletas ciegos y deficientes visuales de diversos departamentos (Comunidades Autónomas) de Colombia, entre

ellas: Antioquia, Atlántico, Bogotá, Bolívar, Boyacá, Caldas, Cauca, Cesar, Córdoba, Cundinamarca, Guajira, Meta, Nariño, Norte de Santander, Quindío, Risaralda, Santander, Sucre y Valle del Cauca.

A continuación se muestran las distribuciones atendiendo a las frecuencias y los porcentajes en las variables género, edad, tipo de deficiencia, clasificación según discapacidad, causa de la discapacidad, años de práctica y modalidad deportivas.

1.2.1. Características según el género

Tabla 8

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según género

Género	<i>n</i>	%
Hombre	165	78.6%
Mujer	45	21.4%
TOTAL	210	100%

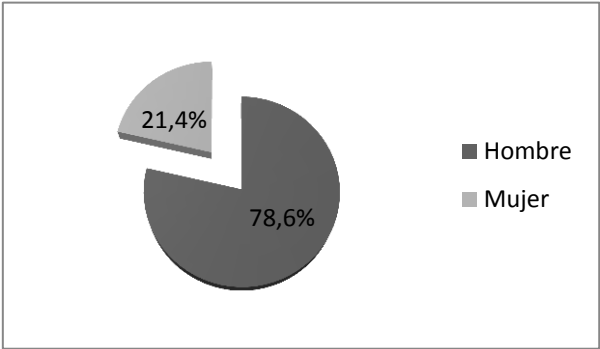


Figura 12. Porcentaje de los participantes, según género

En la tabla 8 y la figura 12, se aprecia que 165 (78.6%) de los deportistas federados son varones y 45 (21.4%) son mujeres.

1.2.2. Características según la edad

Tabla 9

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según edad

Edad	<i>Frecuencia</i>	%
Jóvenes	109	51.9%
Adultos	101	48.1%
TOTAL	210	100%

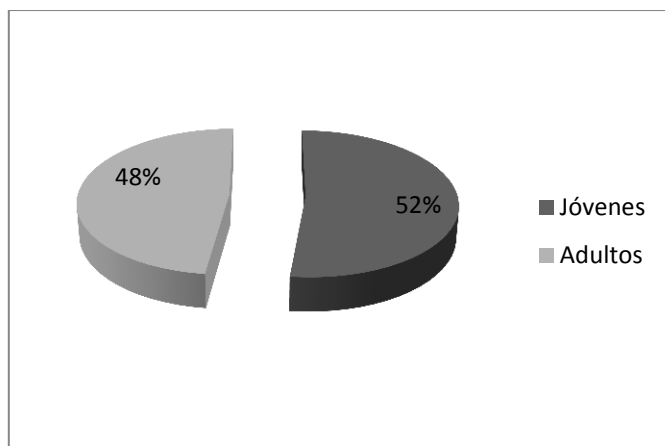


Figura 13. Distribución porcentual de la edad

En la tabla 9 y la figura 13, se aprecia que 109 (51.9%) de los deportistas son jóvenes, mientras que 101 (48.1%) son adultos.

1.2.3. Características según tipo de deficiencia

Tabla 10

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según tipo de deficiencia

Tipo Deficiencia	Frecuencia	%
Total	144	68.6%
Parcial	66	31.4%
TOTAL	210	100%

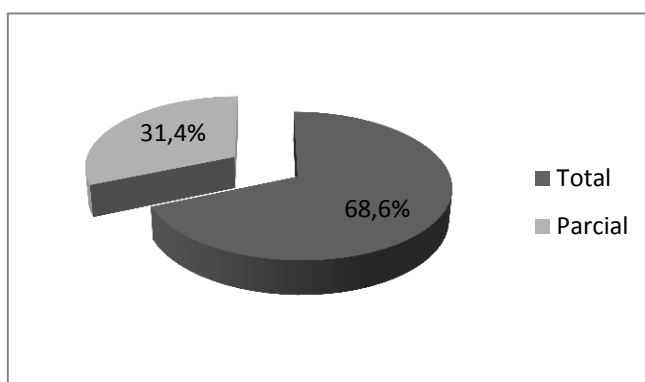


Figura 14. Distribución porcentual del tipo de deficiencia

En la tabla 10 y figura 14, se estima que 144 (68.6%) de los deportistas federados tienen un tipo de deficiencia total, mientras que 66 (31.4%) tiene deficiencia parcial.

1.2.4. Características según tipo de clasificación por deficiencia

Tabla 11

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según clasificación por deficiencia

Clasificación	Frecuencia	%
B1	143	68.1%
B2-B3	67	31.9%
TOTAL	210	100%

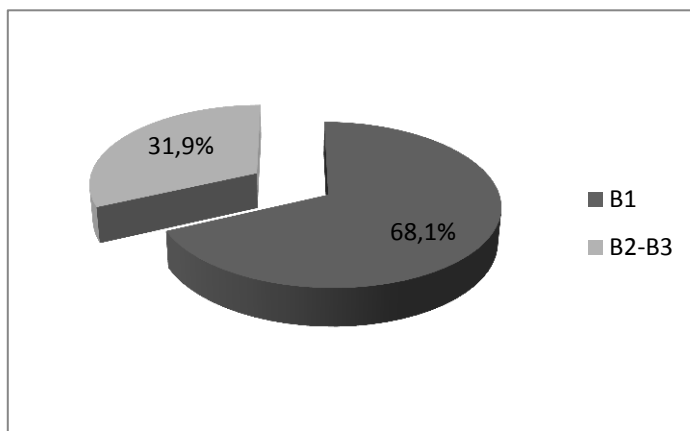


Figura 15. Distribución porcentual de la clasificación de la deficiencia

En la tabla 11 y figura 15, se evidencia que 143 (68.1%) de los deportistas se encuentran en la categoría B1 en la cual no hay ninguna percepción de la luz en ninguno de los dos ojos, por su parte 67 (31.9%) están en la categoría B2-B3, en donde los B2 son capaces de reconocer la forma de una mano y tiene un campo visual menor de cinco grados y los que hacen parte de la categoría B3 reconocen la forma de una mano y tiene un campo visual entre más de cinco grados y menos de 20.

1.2.5. Características según tipo de clasificación según la causa de la discapacidad

Tabla 12

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según causa de la discapacidad

Causa Discapacidad	Frecuencia	%
Nacimiento	92	43.8%
Adquirido	118	56.2%
TOTAL	210	100%

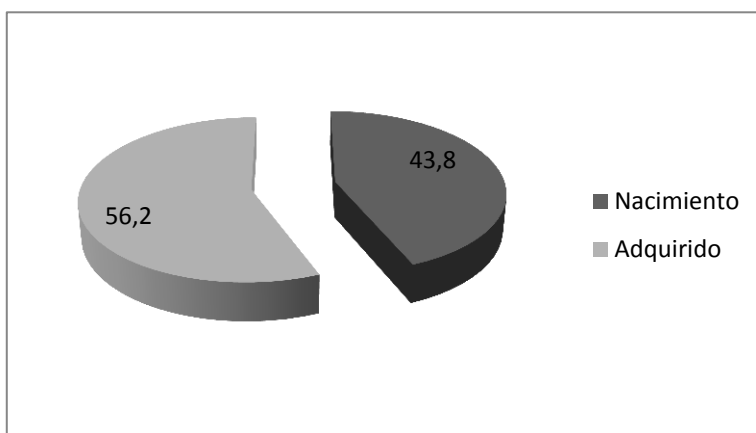


Figura 16. Distribución porcentual por la causa de la discapacidad

En la tabla 12 y figura 16, se aprecian dos causas de la discapacidad, 118 (56.2%) por que ha sido adquirida, y 92 (43.8%) es de nacimiento.

1.2.6. Características según tipo de clasificación según los años de práctica del deporte

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según años de práctica

Años práctica	Frecuencia	%
1 a 10 años	115	54.8%
11 a 20 años	95	45.2%
TOTAL	210	100%

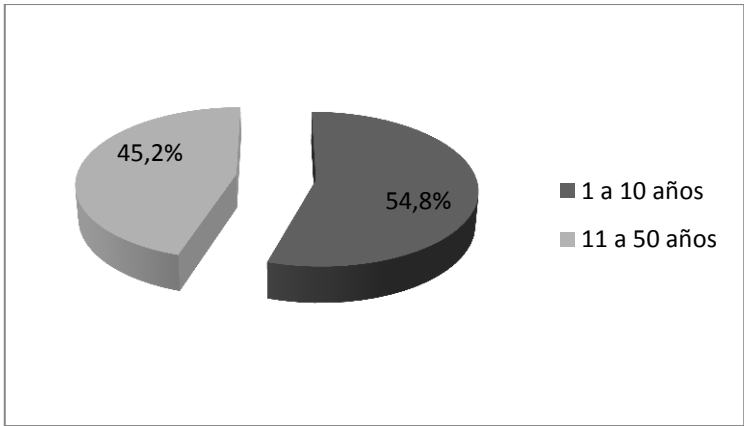


Figura 17. Distribución porcentual de años de práctica deportiva

En la tabla 13 figura 17, se aprecia que 115 (54.8%) de los deportistas federados llevan practicando su deporte entre 1 y 10 años y entre los 11 a 50 años 95 (45.2%).

1.2.7. Características según el deporte practicado

Tabla 14

Frecuencias y porcentajes de los practicantes, según deporte practicado

Deporte	Frecuencia	%
Deportes Individuales	90	42.9%
Deportes de Equipo	79	37.6%
Ajedrez	41	19.5%
TOTAL	210	100%

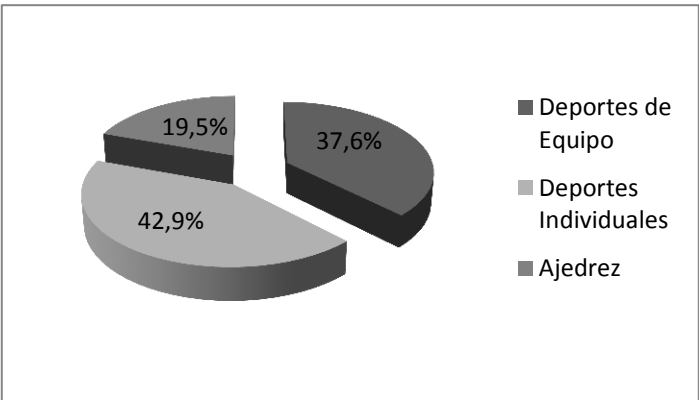


Figura 18. Distribución porcentual del deporte practicado

En la tabla 14 y figura 18, se muestra que 90 (42.9%) de los deportistas federados practican deportes individuales; 79 (37.6%) practican deportes de equipo y 41 (19.5%) ajedrez.

1.3. PROCEDIMIENTOS

Para el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta los siguientes pasos:

- a) En un primer momento se realizó una búsqueda de información de estudios y publicaciones que recogieran cierta similitud con esta investigación, se pudo constatar que son insuficientes los documentos referentes a la discapacidad visual.
- b) En segunda instancia se contactó a la Federación Colombiana de Deportes de Limitados Visuales (FEDELIV), a la cual se le dió a conocer al anteproyecto, para posteriormente obtener la autorización para la realización de la investigación en el marco de los X Juegos Nacionales de Deportistas con Discapacidad Visual.
- c) En un tercer momento, se les explicó tanto a entrenadores como a deportistas el proceso que se iba a llevar a cabo en la investigación, darles a conocer cuál sería el fin último de la misma; y la serie de cuestionarios que se aplicarían. (ANEXOS).
- d) Por último, se realizó la codificación de la información, para el proceso estadístico de los datos, iniciando con un conteo de los cuestionarios recogidos, detectando y descartando aquellos que podrían sesgar la información recogida por no estar completamente cumplimentados o aquellos cuyas respuestas marcaban más de una opción. La codificación de los datos se realizó mediante el programa SPSS/PC para Windows, versión 21.0 y el AMOS.

1.4. INSTRUMENTOS

Para obtener la información necesaria y alcanzar los objetivos propuestos para esta segunda parte del estudio fueron distribuidos y aplicados cinco cuestionarios (Tabla 15): Escala de Motivación Deportiva (SMS-28), Escala de Autoconcepto Físico (PSPP), Escala de Resiliencia (CD-RISC), Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQe) y Escala de Optimismo (LOT-R).

La descripción de los cuestionarios aplicados a las muestras aparece en el siguiente apartado.

1.4.1. Descripción de los instrumentos

1.4.1.1. Escala de Motivación Deportiva (SMS-28) de Pelletier, Fortier y Vallerand, 1995

Evalúa tres tipos de motivación intrínseca: hacia el conocimiento, al logro y a las experiencias estimulantes; tres tipos de motivación extrínseca: regulación externa, introyectada e identificada; y la conducta amotivada. Consta de 28 ítems y se presenta con una escala tipo Likert de 1 a 7 puntos. La dimensión regulación integrada no es evaluada puesto que resultados anteriores en otros dominios como en educación revelaron que no se distinguía claramente de la dimensión regulación identificada (Briere et al., 1995). Posteriormente se validó en inglés, denominándose Sport Motivation Scale (SMS, Pelletier et al., 1995).

1.4.1.2. Escala de Autoconcepto Físico (PSPP) de Fox y Corbin, 1989.

Este cuestionario consta de 36 ítems divididos en seis escalas: competencia atlética y deportiva (autopercepción de la habilidad atlética y deportiva de la capacidad para aprender destrezas deportivas y de la seguridad para desenvolverse en contextos deportivos), condición física (condición y forma física, resistencia y fuerza, capacidad para persistir en el ejercicio, confianza en el estado físico), atractivo físico (percepción de la apariencia física propia y de la capacidad para mantener un tipo corporal delgado y atractivo), fuerza física (confianza para afrontar situaciones que requieren fuerza y desarrollo muscular) autoconcepto físico general (impresión u opinión general en cuanto a felicidad, satisfacción, orgullo y confianza sobre el estado físico) y autoconcepto general (grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general).

1.4.1.3. Escala de Resiliencia (CD-RISC) de Connor y Davidson, 2003.

El CD-RISC tiene 25 ítems de autopercepción los cuales se relacionan con resiliencia, orientación a la acción, la auto-eficacia, la confianza, la adaptabilidad, la paciencia y la resiliencia en la cara de la adversidad, y las características de las figuras históricas que encarnan el concepto de resiliencia.

1.4.1.4. Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQe) de Scanlan, Simons et al., 1993.

La versión adaptada al castellano por Sousa, et al., (2007) consta de 27 ítems que se agrupan en seis factores principales: el compromiso deportivo (5 ítems),

la diversión (4 ítems), las alternativas de participación (4 ítems), las coacciones sociales (8 ítems), las inversiones personales (2 ítems) y la implicación (4 ítems).

La versión española del SCQ demostró su fiabilidad en las escalas de compromiso deportivo ($\alpha = .76$), diversión deportiva ($\alpha = .88$), y coacciones sociales ($\alpha = .80$). Alternativas a la implicación ($\alpha = .66$) fue una escala considerada aceptable aunque marginal. La análisis factorial exploratoria final identifica 4 factores (compromiso deportivo, diversión deportiva, alternativas a la implicación y coacciones sociales) y 21 ítems.

1.4.1.5. Escala de Optimismo (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges, 1994.

La versión española de Otero et al. (1998) del LOT-R. Consta de 10 ítems con una escala Likert de 5 puntos; seis ítems miden la dimensión de optimismo disposicional, en tanto que los otros cuatro ítems no se contabilizan y sirven para hacer menos evidente el contenido de la escala. De los seis ítems de contenido, tres están redactados en sentido positivo (optimismo) y tres en sentido negativo (pesimismo). Las puntuaciones de los ítems redactados en sentido negativo se invierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo, cuyo recorrido es de 6 a 30.

Tabla 15

Variables e instrumentos utilizados para su medida

Variables	Instrumentos utilizados
Motivación deportiva	SMS-28
Autoconcepto físico	PSPP
Resiliencia	CD-RISC
Compromiso deportivo	SCQe
Optimismo	LOT-R

1.5. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Para responder al estudio realizado se tuvieron en cuenta los siguientes análisis:

- *Análisis de fiabilidad*

Se realizó el análisis de las propiedades psicométricas de cada una de las escalas utilizadas en este estudio para comprobar su fiabilidad y validez. La medida de fiabilidad se asume por medio del alfa de Cronbach, que es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones

entre los ítems (Cronbach, 1951). Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados. (George y Mallery, 2003).

- *Análisis Factorial Exploratorio*

Este análisis es un proceso de reducción de datos que confieren en un significado teórico de la medición (Kline, 2000), que es el paso decisivo para verificar la estructura interna de las escalas, así como para seleccionar y otorgar significado teórico a un conjunto inicial de ítems de un test (Martínez-Arias, 1995).

- *Análisis Factorial Confirmatorio*

Corrige las deficiencias inherentes a la perspectiva exploratoria y conduce a una mayor concreción de las hipótesis que deben ser contrastadas, permitiendo confirmar o refutar el modelo del investigador. La contrastación de las hipótesis estructurales que pone de manifiesto la teoría determinará la validez del mismo. Esta aproximación va desde la teoría hacia los hechos, es decir, que la construcción del modelo está basada en información a priori sobre la naturaleza de la estructura de los datos, o bien en una teoría sustantiva en el campo de trabajo del que se trate (Schmitt, 1995).

- *Análisis descriptivos*

Se ejecutó un análisis descriptivo para cada una de las variables, calculando la frecuencia, media como medida de tendencia central, la desviación típica como medida de dispersión, la asimetría y la curtosis. Para ello se utilizó como criterio que la asimetría se situara por debajo del valor 2 y la curtosis por debajo del valor 7, lo que permitiría utilizar procedimientos de máxima verosimilitud (Curran, West y Finch, 1996).

De igual manera, se analizaron las correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de correlación de Pearson, para describir las relaciones significativas entre las diferentes variables del estudio.

- *Análisis de diferencia de medias (T - Student)*

La T de Student es utilizada para la apreciación de medias y proporciones en variables cuantitativas. Se usa para comparar medias de variables en dos grupos de casos que son independientes entre sí, al igual que para contrastar hipótesis sobre medias en poblaciones con distribución normal. También proporciona resultados aproximados para los contrastes de medias en muestras suficientemente grandes cuando estas poblaciones no se distribuyen

normalmente (aunque en este último caso es preferible realizar una prueba no paramétrica) (Pardo-Merino, 2005).

- *Análisis de varianza (ANOVA)*

Se realizaron los análisis de diferencias de medias ANOVA para examinar las posibles diferencias existentes entre la motivación deportiva, el autoconcepto físico, el compromiso deportivo, la resiliencia y el optimismo, atendiendo a la variable sociodemográfica de deporte practicado. La ANOVA de un factor es el equivalente a la t de Student para más de dos grupos, es decir realiza una comparación de medias en variables cuantitativas para más de dos grupos de casos. Existen dos tipos de contrastes para comparar medias: a priori y post hoc. Los contrastes a priori se plantean antes de ejecutar el experimento y los contrastes post hoc se realizan después de haber llevado a cabo el experimento. También puede contrastar las tendencias existentes a través de las categorías.

- *Análisis de regresión*

Este tipo de análisis recurre métodos que permitan establecer la mejor correspondencia funcional entre dos o más variables relacionadas. El análisis de regresión permite modelar, examinar y explorar relaciones espaciales y puede ayudar a explicar los factores detrás de los patrones espaciales observados. Por ende, lo que se pretende es investigar si existe una asociación entre las dos variables testeando la hipótesis de independencia estadística; estudiar la fuerza de la asociación, a través de una medida de asociación denominada coeficiente de correlación, y estudiar la forma de la relación. Usando los datos propondremos un modelo para la relación y a partir de ella será posible predecir el valor de una variable a partir de la otra (Orellana, 2008).

- *Análisis de ecuaciones estructurales*

Esta es una técnica que combina tanto la regresión múltiple como el análisis factorial, permitiendo al investigador no solo evaluar las muy complejas interrelaciones de dependencia sino también incorporar los efectos del error de medida sobre los coeficientes estructurales al mismo tiempo, analizando las relaciones causales y no causales entre variables tomadas como indicadores de medida de los constructos, excluyendo del análisis el error de medición (Cupani, 2012; Hair et al., 1998; Klem, 2000; Schumacker y Lomax, 2004).

Los análisis descriptivos, de fiabilidad, el factorial exploratorio, las diferencia de mediad (T de Students y ANOVA) y la análisis de regresión de las escalas utilizadas se realizaron con el programa estadístico SPSS 22.0. El análisis

factorial confirmatorio y el modelo de ecuaciones estructurales se llevaron a cabo utilizando el programa AMOS 22.0.

Ante los resultados obtenidos tanto en los AFC como en los AFE, se ha considerado más adecuado realizar los análisis de diferencias de medias, correlaciones y regresión con los subfactores de cada escala atendiendo a los reflejados en la teoría ya existente y en la que están sustentadas dichas escalas. De esta manera se puede ofrecer una visión más congruente con los datos ofrecidos en otros estudios.

R RESULTADOS

- 2.1 Escala de motivación deportiva (SMS-28)
- 2.2 Escala de autoconcepto físico (PSPP)
- 2.3 Escala de resiliencia (CD-RISC)
- 2.4 Cuestionario de compromiso deportivo (SCQE)
- 2.5 Escala de optimismo (LOT-R)
- 2.6 Análisis correlacionar entre variables
sociodemográficas y características psicológicas
- 2.7 Estudio empírico características psicológicas y el
optimismo
- 2.8 Modelo explicativo de la fortaleza mental asumiendo
como variable moduladora el optimismo

2. RESULTADOS

Tal y como hemos comentado en la introducción de este capítulo, en este apartado se presentan, los resultados de los análisis de validez y fiabilidad de los instrumentos utilizados en la investigación, el análisis factorial exploratorio, análisis factorial confirmatorio, la descripción general de cada uno de los cuestionarios según género, edad, tipo de deficiencia, clasificación de la deficiencia, los años de práctica del deporte y de acuerdo al deporte practicado.

2.1. ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS-28)

2.1.1. Fiabilidad

La fiabilidad de la escala global de Motivación Deportiva fue calculada a través del alpha de Cronbach obteniéndose un alpha de .873. En cuanto a los factores de dicha escala, para el factor *Regulación Introyectada* (RIntro.) compuesto por cuatro ítems (9, 14, 21 y 26) se halló un alpha de .668; para el factor *Regulación Identificada* (RI) que consta de cuatro ítems (7, 11, 17 y 24) el alpha obtenido fue de .580, por su parte la *Regulación Externa* (RE) que consta de cuatro ítems (6, 10, 16 y 22) el alpha fue de .712; para los factores que hacen parte de la motivación intrínseca, se halló que para la *Motivación Intrínseca al Logro* (ML) que consta de cuatro ítems (8, 12, 15 y 20) el alpha fue de .707; para la *Motivación Intrínseca al Conocimiento* (MC) el cual consta de cuatro ítems (2, 4, 23 y 27) el alpha calculado fue de .788; y por último la *Motivación Intrínseca a las Experiencias* (ME) que está compuesta de cuatro ítems (1, 13, 18 y 25) el alpha obtenido fue de .769; y por último, se encuentra el factor Amotivación (A) que consta de cuatro ítems (3, 5, 19 y 28) el cual tuvo como alpha .530.

2.1.2. Validez de constructo

Para obtener evidencias de la validez de un modelo teórico se suele utilizar el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) y de esta manera demostrar la validez de la estructura factorial previamente obtenida con el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) en estudios previos y por consiguiente la validez de las deducciones teóricas inferidas del mismo. Los aspectos que se desean confirmar deben estar previamente fundamentados en una teoría previa y/o en evidencias conocidas.

Como consecuencia, el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) se ha convertido en los últimos años en uno de los procedimientos de análisis más utilizados en investigación en psicología.

2.1.2.1. Análisis Factorial Confirmatorio

Para comprobar la estructura factorial y su coincidencia o similitud con la teoría existente se procedió a la realización de un Análisis Factorial Confirmatorio para ratificar la estructura factorial del cuestionario con la muestra participante en el estudio.

Una vez comprobado con el Análisis Factorial Exploratorio los posibles factores que componen el cuestionario, decidimos realizar un Análisis Factorial Confirmatorio con el objetivo de ratificar estos datos a través de un modelo estructural.

Los resultados obtenidos (Tabla 18 y Figura 19) con los índices de bondad del modelo nos informan de que el Análisis Factorial Confirmatorio ha resultado inadecuado ($\chi^2 = 910.184$; $p = .001$; $\chi^2/df = 38.4$; $CFI = .70$; $IFI = .71$; $GFI = .73$; $RMSEA = .11$). Por tanto, se ha considerado oportuno realizar un Análisis Factorial Exploratorio para detectar la estructura factorial subyacente.

Tabla 16

Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Motivación Deportiva

χ^2	910.184
χ^2/df	38.4
CFI (Índice de ajuste comparativo)	.70
TLI (Índice Tucker-Lewis)	.66
GFI (Índice de bondad de ajuste)	.73
IFI (Índice de ajuste incremental)	.71
RMSEA (Raíz cuadrada media del error de aproximación)	.11

En la Figura 19, se relacionan los factores de la Escala de Motivación Deportiva con cada uno de los ítems que corresponden.

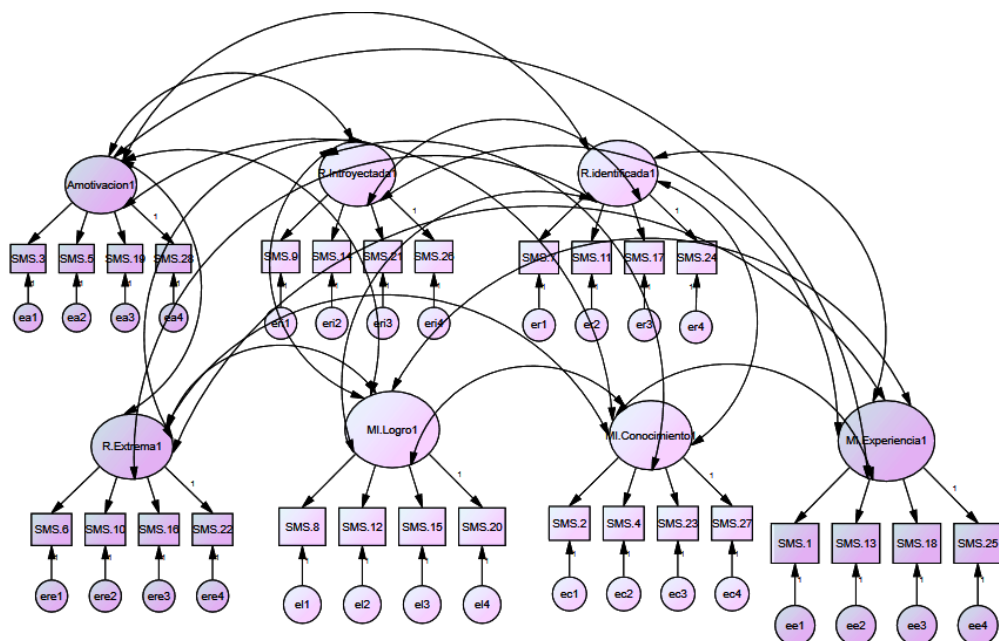


Figura 19. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Motivación Deportiva

2.1.2.2. Análisis Factorial Exploratorio

Una vez comprobado que los índices de ajuste del modelo en el AFC no son satisfactorios se consideró oportuno la realización de un Análisis Factorial Exploratorio con el fin de detectar la estructura factorial.

Para establecer la validez del constructo se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), de la Escala de Motivación Deportiva (SMS-28) con el fin de determinar la estructura de la misma.

Previamente se realizaron unos análisis de los indicadores de pertinencia, concretamente determinantes, la prueba de esfericidad de Bartlett y el índice de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO). El Determinante obtenido es de .00018, lo que indicaría que las variables utilizadas están linealmente relacionadas y por tanto dado que el determinante de la matriz de correlaciones vale exactamente cero, no sería posible calcular la matriz inversa, en cuyo caso tampoco será posible utilizar algunos de los métodos de extracción (por ejemplo, ejes principales o máxima verosimilitud).

Por su parte, la medida de adecuación muestral KMO (Tabla 16), que contrasta si las correlaciones parciales entre las variables son suficientemente

pequeñas, al obtener un valor de .840 y, por tanto, cerca de 1 nos indica que es adecuado este análisis atendiendo a los datos de esta muestra.

Por último, la prueba de Esfericidad de Bartlett, se usa para comprobar que la matriz de correlaciones no es una matriz identidad, estimando la intercorrelación a partir de una transformación del determinante de la matriz. Si las variables no están intercorrelacionadas, entonces el test de esfericidad de Bartlett debe presentar un valor superior al límite de .050. Considerando algunas de las limitaciones encontradas en estos análisis preliminares se ha considerado oportuno reflejar los datos del Análisis Factorial Exploratorio pero proceder a la realización de un Análisis Factorial Confirmatorio.

Tabla 17

Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.840
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	2714.51
	Gl	378
	Sig.	.000

Los resultados de ambas pruebas muestran, que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica, al obtenerse un valor alto y significativo (χ^2 (378) = 2714.51; $p < .000$). Asimismo la medida de adecuación muestral del índice KMO ha sido superior a .90. Los resultados indican que la matriz de datos era la adecuada para la aplicación del Análisis Factorial Exploratorio.

Una vez realizadas estas pruebas preliminares, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) a través del Análisis de Componentes Principales identificándose dos factores que eran capaces de explicar el 60.06 % de la varianza.

En el primer factor *motivación intrínseca a la práctica* se agrupan ocho ítems (1, 2, 4, 8, 11, 12, 13 y 17), mientras que en el segundo factor *regulación manifiesta* se agrupan seis ítems (6, 7, 10, 16, 22 y 24); por su parte el factor tres referido a la *motivación intrínseca al discernimiento* agrupa (15, 18, 23, 25 y 27), el cuarto factor *regulación internalizada* que agrupa cuatro ítems (9, 14, 21 y 26), el quinto factor *no motivación* aglomeran cuatro ítems (3, 5, 19 y 28); y el sexto factor *motivación intrínseca a la ganancia* contiene un ítem (20). Si se observa la matriz de componentes rotados (Varimax), vemos como los ítems número 11, 8, 12, 13, 17, 1 y 4 saturan alto en el primer factor mientras que los ítems número 16, 24, 22, 10 y 6 lo hacen en el segundo, los ítems 18, 15 y 25 en el tercero; en el cuarto factor los ítems 26 y 14, mientras que en el factor cinco saturan el 3, 28

y 5 (Tabla 17). Se ha optado por el método de rotación varimax puesto que la teoría indica que los factores son independientes.

Tabla 18

Matriz de componentes rotados

Factores	1	2	3	4	5	6
SMS11	.788					
SMS8	.780					
SMS12	.728					
SMS13	.715					
SMS17	.695					
SMS1	.612					
SMS4	.605					
SMS2	.570					
SMS16		.741				
SMS24		.704				
SMS22		.694				
SMS10		.635				
SMS6		.621				
SMS7		.566				
SMS18			.875			
SMS15			.736			
SMS25			.678			
SMS27			.560			
SMS23			.524			
SMS26				.711		
SMS14				.685		
SMS21				.588		
SMS9				.403		
SMS3					.725	
SMS28					.624	
SMS5					.611	
SMS19					.499	
SMS20						.535

2.1.3. Descripción general de la Motivación Deportiva

Tabla 19

Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.52	1.13	-2.82	8.41
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.36	1.37	-2.60	6.59
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.85	1.64	1.99	2.98
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.13	1.61	-2.08	3.67
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.46	1.03	2.46	5.55
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	3.35	2.37	.347	-1.47
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.30	1.89	-.954	.034
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.57	0.98	-2.83	9.86
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.74	1.74	-1.41	1.16
10. Por el prestigio de ser un deportista.	5.11	2.28	-.829	-.836
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.55	1.13	-3.29	12.05
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.56	1.13	-3.20	11.16
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.55	0.97	-2.83	10.19
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.45	1.98	-1.13	.090
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.34	1.39	-2.56	6.51
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.53	2.13	.201	-1.22
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.42	1.15	-2.43	6.51
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.40	1.35	-2.91	8.62
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.51	1.25	2.84	7.85
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.70	1.89	-1.40	.849
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	5.33	2.15	-1.04	-.347
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	3.88	2.39	.023	-1.57
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.36	1.26	-2.60	7.63
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.31	2.48	-.230	-1.58
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.25	1.43	-2.27	4.99
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.25	1.90	-.917	-1.36
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	6.03	1.69	-1.90	2.77
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.60	1.18	2.11	3.76
Regulación Introyectada	21.78	5.51	-1.03	.695
Regulación Identificada	22.58	4.67	-1.03	1.10
Regulación Externa	15.87	6.72	-0.14	-.926
Motivación Intrínseca al Logro	25.16	4.06	-2.18	5.94
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.89	4.66	-2.00	3.95
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.72	3.79	-2.50	7.65
Amotivación	6.41	3.33	1.93	3.98

2.1.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros, se utilizó la prueba *t* de Student cuando la variable tiene dos categorías y cuando hay más tres categorías, se realizó el procedimiento ANOVA.

2.1.4.1. Motivación deportiva según género

Como puede observarse en la Tabla 20, respecto al género de los participantes se encontraron diferencias significativas, como por ejemplo el ítem 7 "Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente" ($t = 1.185$; $p < .030$); el ítem 10 "Por el prestigio de ser un deportista" ($t = 6.440$; $p < .010$); el ítem 16 "Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma" ($t = 1.494$; $p < .000$); el ítem 22 "Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte" con ($t = 1.680$; $p < .045$); el ítem 24 "Porque me resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos" con ($t = 2.623$; $p < .009$); el ítem 26 "Porque necesito hacer deporte de forma regular" es otro de los ítems con diferencia significativa ($t = 1.617$; $p < .001$); por su parte las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Regulación Introyectada ($t = 1.334$; $p < .004$); la Regulación Identificada ($t = .379$; $p < .030$); la Regulación Externa ($t = 1.821$; $p < .001$), y la Motivación Deportiva Total con ($t = 1.326$; $p < .017$).

2.1.4.2. Motivación deportiva según edad

Como puede observarse en la Tabla 21, según la edad de los participantes se encontró una diferencia significativa, y fue en el ítem 14 "Porque necesito hacer deporte para sentirme bien" con ($t = 1.1.89$; $p < .028$).

2.1.4.3. Motivación deportiva según los años de práctica del deporte

En la Tabla 22, se evidencias las diferencias significativas entre la motivación deportiva con los años de práctica, el ítem 15 "Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades" se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = 1.020$; $p < .029$); el ítem 16 "Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma", ($t = 3.767$; $p < .030$); el ítem 18 "Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta", ($t = 1.513$; $p < .024$); el ítem 21 "Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente" con ($t = 8.899$; $p < .050$); el ítem 24 "Porque me resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos" con ($t = .767$; $p < .043$); el ítem 25 "Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad" con diferencia de ($t = 1.435$; $p < .006$); el ítem 26 "Porque necesito hacer deporte de forma regular" es otro de los ítems con mayor diferencia significativa ($t = 1.104$; $p < .045$); por su parte la agrupación de los ítems en las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Motivación Intrínseca a la Experiencia tiene una ligera diferencia significativa de ($t = 4.985$; $p < .041$).

Tabla 20

Diferencia de medias según género de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	Hombre (n = 165) M (DT)	Mujeres (n = 45) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes	6.53 (1.08)	6.49 (1.31)	.202	.840
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico	6.42 (1.34)	6.16 (1.48)	1.14	.254
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo	1.81 (1.58)	2.00 (1.85)	-.704	.482
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento	6.17 (1.56)	5.98 (1.80)	.708	.480
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte	1.42 (0.96)	1.6 (1.23)	-1.05	.293
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco	3.48 (2.42)	2.89 (2.10)	1.48	.139
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente	5.44 (1.81)	4.76 (2.11)	2.17	.030*
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento	6.59 (0.94)	6.49 (1.14)	.635	.526
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma	5.82 (1.66)	5.44 (1.97)	1.30	.194
10. Por el prestigio de ser un deportista	5.32 (2.16)	4.33 (2.54)	2.61	.010**
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo	6.56 (1.07)	6.51 (1.36)	.243	.808
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles	6.58 (1.10)	6.47 (1.25)	.604	.547
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad	6.56 (0.92)	6.49 (1.14)	.458	.647
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien	5.53 (1.91)	5.18 (2.23)	1.05	.295
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades	6.39 (1.32)	6.16 (1.64)	.992	.322
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma	3.81 (2.15)	2.53 (1.75)	3.65	.000***
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida	6.40 (1.15)	6.51 (1.16)	-.573	.567
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta	6.44 (1.28)	6.24 (1.61)	.870	.385
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte	1.52 (1.24)	1.47 (1.29)	.254	.801
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles	5.67 (1.94)	5.80 (1.73)	-.419	.676
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente	5.52 (2.07)	4.64 (2.30)	2.45	.015
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	4.05 (2.34)	3.24 (2.49)	2.01	.045*
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca	6.36 (1.21)	6.36 (1.43)	.038	.970
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos	4.55 (2.43)	3.47 (2.50)	2.62	.009**
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad	6.34 (1.30)	5.93 (1.80)	1.70	.091
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular	5.47 (1.70)	4.44 (2.37)	3.27	.001***
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos	6.01 (1.69)	6.13 (1.69)	-.448	.655
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto	1.57 (1.17)	1.69 (1.22)	-.602	.548
Regulación Introyectada	22.34 (4.87)	19.71 (7.10)	2.88	.004**
Regulación Identificada	22.95 (4.50)	21.24 (5.09)	2.18	.030*
Regulación Externa	16.65 (6.45)	13.00 (6.97)	3.31	.001***
Motivación Intrínseca al Logro	25.23 (3.85)	24.91 (4.80)	.466	.641
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.96 (4.42)	24.62 (5.51)	.427	.670
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.87 (3.32)	25.16 (5.16)	1.12	.261
Amotivación	6.32 (3.26)	6.76 (3.58)	-.787	.432
Motivación Deportiva Total	144.3 (20.43)	135.4 (26.90)	2.41	.017*

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Tabla 21

Diferencia de medias según edad de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	Jóvenes (n = 109) M (DT)	Adultos (n = 101) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.58 (1.09)	6.46 (1.17)	.785	.433
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.28 (1.58)	6.45 (1.09)	-.853	.395
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.85 (1.63)	1.84 (1.65)	.051	.959
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.06 (1.57)	6.20 (1.66)	-.600	.549
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.40 (0.93)	1.51 (1.12)	-.784	.434
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	3.26 (2.31)	3.46 (2.44)	-.607	.545
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.12 (1.84)	5.39 (1.95)	-.670	.504
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.55 (1.00)	6.59 (0.96)	-.321	.749
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.61 (1.80)	5.88 (1.66)	-1.11	.267
10. Por el prestigio de ser un deportista.	4.84 (2.32)	5.40 (2.21)	-1.76	.080
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.52 (1.18)	6.57 (1.08)	-.327	.744
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.52 (1.20)	6.59 (1.06)	-.454	.650
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.54 (1.08)	6.55 (0.84)	-.098	.922
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.17 (2.01)	5.76 (1.91)	-2.20	.028*
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.39 (1.33)	6.28 (1.46)	.609	.543
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.69 (2.06)	3.37 (2.20)	1.09	.276
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.28 (1.34)	6.57 (0.89)	-1.83	.068
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.39 (1.32)	6.41 (1.39)	-.061	.951
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.47 (1.20)	1.55 (1.30)	-.502	.616
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.68 (1.86)	5.71 (1.93)	-.130	.897
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	5.17 (2.23)	5.51 (2.06)	-1.18	.239
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	4.15 (2.36)	3.58 (2.39)	1.71	.088
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.24 (1.32)	6.50 (1.18)	-1.48	.140
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.31 (2.38)	4.32 (2.59)	-.014	.989
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.20 (1.37)	6.31 (1.49)	-.531	.596
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.27 (1.82)	5.23 (1.99)	.146	.884
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	5.95 (1.74)	6.12 (1.63)	-.706	.481
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.49 (1.01)	1.71 (1.32)	-1.40	.163
Regulación Introyectada	21.21 (5.78)	22.39 (5.17)	-1.54	.123
Regulación Identificada	22.33 (4.91)	22.85 (4.41)	-.807	.421
Regulación Externa	15.94 (6.75)	15.80 (6.72)	.144	.886
Motivación Intrínseca al Logro	25.15 (4.22)	25.18 (3.91)	-.056	.955
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.54 (4.92)	25.26 (4.36)	-1.11	.267
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.72 (3.91)	25.72 (3.68)	-.014	.989
Amotivación	6.21 (3.09)	6.62 (3.56)	-.898	.370
Motivación Deportiva Total	141.0 (24.56)	143.8 (19.38)	-.889	.370

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Tabla 22

Diferencia de medias según años de práctica de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	1 a 10 años (n = 115) M (DT)	11 a 20 años (n = 95) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.50 (1.14)	6.54 (1.11)	-.207	.836
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.35 (1.32)	6.38 (1.42)	-.163	.871
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.82 (1.62)	1.88 (1.65)	-.293	.769
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.01 (1.77)	6.26 (1.38)	-1.18	.236
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.43 (1.01)	1.48 (1.04)	-.347	.729
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	3.19 (2.33)	3.55 (2.40)	-1.08	.279
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.41 (1.79)	5.16 (2.00)	.956	.340
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.58 (0.92)	6.56 (1.04)	.181	.856
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.84 (1.68)	5.62 (1.79)	.924	.357
10. Por el prestigio de ser un deportista.	4.85 (2.35)	5.42 (2.16)	-1.80	.072
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.52 (1.15)	6.58 (1.10)	-.364	.717
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.48 (1.23)	6.65 (0.98)	-1.11	.268
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.52 (0.95)	6.59 (0.98)	-.568	.570
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.48 (2.03)	5.42 (1.92)	.208	.835
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.15 (1.56)	6.57 (1.10)	-2.19	.029*
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.24 (2.14)	3.88 (2.07)	-2.18	.030*
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.43 (1.22)	6.42 (1.06)	.031	.975
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.21 (1.61)	6.63 (0.88)	-2.27	.024*
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.62 (1.47)	1.38 (0.88)	1.38	.168
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.57 (1.94)	5.85 (1.82)	-1.09	.274
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	5.07 (2.33)	5.65 (1.86)	-1.97	.050*
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	3.82 (2.49)	3.95 (2.26)	-.392	.695
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.24 (1.49)	6.51 (0.87)	-1.50	.134
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.00 (2.50)	4.69 (2.41)	-2.03	.043*
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.01 (1.59)	6.55 (1.12)	-2.76	.006**
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.01 (2.04)	5.54 (1.67)	-2.01	.045*
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	5.94 (1.78)	6.15 (1.56)	-.890	.375
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.63 (1.18)	1.56 (1.16)	.418	.677
Regulación Introyectada	21.40 (5.94)	22.23 (4.92)	-1.08	.278
Regulación Identificada	22.36 (4.61)	22.85 (4.74)	-.765	.445
Regulación Externa	15.10 (6.87)	16.80 (6.44)	-1.83	.069
Motivación Intrínseca al Logro	24.77 (4.30)	25.63 (3.71)	-1.52	.128
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.54 (5.17)	25.31 (3.94)	-1.18	.237
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.23 (4.19)	26.31 (3.15)	-2.05	.041*
Amotivación	6.50 (3.29)	6.31 (3.38)	.411	.681
Motivación Deportiva Total	139.9 (23.02)	145.4 (20.91)	-1.80	.073

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.1.4.4. Motivación deportiva según tipo de deficiencia

La relación entre motivación deportiva y el tipo de deficiencia de los deportistas, no se obtuvo ninguna diferencia (Tabla 23).

Tabla 23

Diferencia de medias según tipo de deficiencia de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	Total (n = 144) M (DT)	Parcial (n = 66) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.55 (1.07)	6.45 (1.24)	.560	.576
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.33 (1.42)	6.42 (1.24)	-.447	.656
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.84 (1.61)	1.86 (1.70)	-.094	.925
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.11 (1.63)	6.17 (1.56)	-.232	.817
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.40 (.948)	1.58 (1.17)	-1.13	.258
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	3.27 (2.34)	3.53 (2.41)	-.737	.462
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.32 (1.93)	5.24 (1.79)	.273	.785
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.58 (1.02)	6.56 (.879)	.114	.909
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.60 (1.79)	6.06 (1.55)	-1.80	.073
10. Por el prestigio de ser un deportista.	5.11 (2.32)	5.11 (2.19)	.015	.988
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.61 (1.12)	6.41 (1.13)	1.20	.231
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.51 (1.26)	6.65 (.774)	-.817	.415
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.56 (1.03)	6.53 (.808)	.175	.861
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.48 (2.03)	5.39 (1.85)	.289	.773
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.33 (1.45)	6.35 (1.25)	-.073	.942
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.47 (2.14)	3.68 (2.12)	-.685	.495
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.39 (1.29)	6.50 (.770)	-.648	.518
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.44 (1.33)	6.32 (1.39)	.593	.554
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.51 (1.25)	1.50 (1.23)	.075	.940
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.72 (1.94)	5.65 (1.76)	.226	.821
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	5.33 (2.10)	5.33 (2.26)	.000	1.00
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	3.76 (2.37)	4.12 (2.42)	-.999	.320
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.33 (1.33)	6.44 (1.06)	-.604	.547
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.24 (2.45)	4.47 (2.54)	-.614	.540
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.32 (1.44)	6.11 (1.39)	1.00	.316
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.11 (1.95)	5.55 (1.74)	-1.54	.125
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	5.94 (1.82)	6.23 (1.34)	-1.12	.260
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.57 (1.10)	1.65 (1.33)	-.469	.640
Regulación Introyectada	21.52 (5.44)	22.33 (5.66)	-.992	.323
Regulación Identificada	22.56 (4.78)	22.62 (4.45)	-.084	.933
Regulación Externa	15.61 (6.81)	16.44 (6.50)	-.829	.408
Motivación Intrínseca al Logro	25.14 (4.30)	25.21 (3.50)	-.121	.904
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.72 (4.84)	25.26 (4.25)	-.782	.435
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.86 (3.74)	25.41 (3.89)	.802	.424
Amotivación	6.33 (3.07)	6.59 (3.82)	-.534	.594
Motivación Deportiva Total	141.74 (22.64)	143.86 (21.34)	-.643	.521

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.1.4.5. Motivación deportiva según clasificación de la deficiencia

La relación entre motivación deportiva y la clasificación de la deficiencia de los deportistas, no se obtuvo ninguna diferencia (Tabla 24).

Tabla 24

Diferencia de medias según clasificación de la deficiencia de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	B1 (n = 143) M (DT)	B2-B3 (n = 67) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.55 (1.07)	6.46 (1.23)	.494	.622
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.33 (1.42)	6.43 (1.23)	-.514	.608
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.85 (1.61)	1.85 (1.69)	-.019	.985
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.10 (1.63)	6.18 (1.55)	-.311	.756
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.40 (0.95)	1.58 (1.17)	-1.20	.228
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	3.29 (2.34)	3.49 (2.41)	-.587	.558
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.32 (1.94)	5.24 (1.78)	.295	.768
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.57 (1.03)	6.57 (0.87)	.046	.964
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.59 (1.80)	6.07 (1.55)	-1.90	.058
10. Por el prestigio de ser un deportista.	5.10 (2.33)	5.13 (2.18)	-.108	.914
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.61 (1.13)	6.41 (1.13)	1.13	.257
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.51 (1.26)	6.66 (0.77)	-.872	.384
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.55 (1.03)	6.54 (0.80)	.105	.916
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.48 (2.04)	5.40 (1.84)	.247	.805
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.33 (1.45)	6.36 (1.25)	-.143	.886
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.45 (2.14)	3.70 (2.11)	-.782	.435
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.38 (1.29)	6.51 (0.76)	-.720	.473
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.43 (1.34)	6.33 (1.38)	.524	.601
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.52 (1.26)	1.49 (1.22)	.136	.892
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.71 (1.95)	5.66 (1.75)	.202	.840
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	5.33 (2.10)	5.34 (2.24)	-.046	.963
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	3.78 (2.36)	4.07 (2.43)	-.816	.416
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.33 (1.34)	6.43 (1.06)	-.559	.577
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.27 (2.44)	4.42 (2.55)	-.414	.680
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.32 (1.44)	6.10 (1.38)	1.02	.305
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.11 (1.96)	5.54 (1.73)	-1.51	.131
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	5.94 (1.82)	6.24 (1.33)	-1.21	.228
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.57 (1.10)	1.66 (1.32)	-.518	.605
Regulación Introyectada	21.50 (5.45)	22.36 (5.62)	-1.04	.296
Regulación Identificada	22.58 (4.79)	22.58 (4.43)	-.002	.998
Regulación Externa	15.62 (6.84)	16.40 (6.46)	-.784	.434
Motivación Intrínseca al Logro	25.13 (4.31)	25.24 (3.48)	-.187	.852
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.70 (4.85)	25.28 (4.22)	-.846	.398
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.85 (3.75)	25.43 (3.86)	.748	.455
Amotivación	6.33 (3.09)	6.58 (3.79)	-.514	.608
Motivación Deportiva Total	141.7 (22.72)	143.8 (21.18)	-.658	.511

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.1.4.6. Motivación deportiva según la causa de la discapacidad

En la Tabla 25, se evidencian las diferencias significativas entre la motivación deportiva y la causa de la discapacidad, el ítem 6 "Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco" donde se observa una ligera diferencia significativa ($t = 1.913$; $p < .009$); el ítem 21 "Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente" con una ligera diferencia significativa ($t = 3.093$; $p < .017$); el ítem 28 "Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto" es otro de los ítems con una ligera diferencia significativa ($t = 11.863$; $p < .031$); por su parte la agrupación de los ítems en las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Amotivación tiene una elevada diferencia significativa de ($t = 7.294$; $p < .048$).

2.1.4.7. Motivación deportiva según el deporte practicado

En la Tabla 26, se evidencian las diferencias significativas entre la motivación deportiva y el deporte practicado, el ítem 2 "Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico" con una ligera diferencia significativa ($t = 4.389$; $p < .014$); el ítem 6 "Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco" donde se observa una marcada diferencia significativa ($t = 9.671$; $p < .000$); el ítem 10 "Por el prestigio de ser un deportista" se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = 3.948$; $p < .021$); el ítem 14 "Porque necesito hacer deporte para sentirme bien", ($t = 3.367$; $p < .036$); el ítem 16 "Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma", con una marcada diferencia significativa ($t = 13.719$; $p < .000$); el ítem 21 "Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente" con una diferencia significativa ($t = 10.787$; $p < .000$); el ítem 22 "Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte", ($t = 8.259$; $p < .004$); el ítem 24 "Porque me resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos" con ($t = 19.162$; $p < .000$); el ítem 25 "Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad" con diferencia de ($t = 4.602$; $p < .011$); el ítem 28 "Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto" es otro de los ítems con una ligera diferencia significativa ($t = 4.336$; $p < .014$); por su parte la agrupación de los ítems en las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Regulación Introyectada evidencia una ligera diferencia ($t = 6.442$; $p < .002$); la Regulación Identificada muestra una diferencia significativa elevada ($t = 12.957$; $p < .000$); la Regulación Externa también con una diferencia significativa elevada ($t = 16.716$; $p < .000$); la Motivación Intrínseca al Conocimiento con una ligera diferencia de ($t = 3.376$; p

< .036); y la Motivación Deportiva Total tiene una elevada diferencia significativa de ($t = 10.629$; $p < .000$).

Tabla 25

Diferencia de medias según causa de la discapacidad de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	Genética (n = 92) M (DT)	Adquirida (n = 118) M (DT)	t	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.48 (1.24)	6.55 (1.03)	-.461	.645
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.33 (1.42)	6.39 (1.32)	-.335	.738
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	2.02 (1.80)	1.71 (1.48)	1.36	.174
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.08 (1.65)	6.17 (1.57)	-.416	.678
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.50 (1.07)	1.42 (.991)	.533	.594
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	2.87 (2.23)	3.73 (2.41)	-2.64	.009*
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.11 (1.82)	5.44 (1.93)	-1.26	.208
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.62 (.823)	6.53 (1.09)	.626	.532
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.54 (1.85)	5.90 (1.63)	-1.47	.142
10. Por el prestigio de ser un deportista.	4.84 (2.30)	5.32 (2.24)	-1.53	.126
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.63 (.934)	6.48 (1.26)	.935	.351
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.63 (.910)	6.50 (1.27)	.828	.409
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.57 (.829)	6.53 (1.06)	.232	.817
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.36 (2.15)	5.53 (1.83)	-.605	.546
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.41 (1.27)	6.28 (1.47)	.688	.492
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	3.30 (2.09)	3.71 (2.15)	-1.37	.170
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.60 (.826)	6.29 (1.34)	1.94	.053
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.43 (1.35)	6.37 (1.35)	.328	.743
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.61 (1.30)	1.43 (1.19)	1.01	.310
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.67 (1.92)	5.71 (1.87)	-.144	.886
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	4.93 (2.28)	5.64 (1.99)	-2.40	.017*
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	3.88 (2.46)	3.87 (2.33)	.023	.982
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.42 (1.18)	6.31 (1.31)	.630	.529
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	4.09 (2.46)	4.49 (2.48)	-1.17	.241
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.15 (1.56)	6.33 (1.30)	-.898	.370
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.28 (1.89)	5.22 (1.91)	.235	.814
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	6.03 (1.77)	6.03 (1.62)	-.005	.996
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.79 (1.36)	1.44 (.983)	2.17	.031*
Regulación Introyectada	21.12 (5.69)	22.29 (5.33)	-1.52	.128
Regulación Identificada	22.42 (4.17)	22.70 (5.04)	-.429	.668
Regulación Externa	14.89 (6.52)	16.64 (6.79)	-1.87	.062
Motivación Intrínseca al Logro	25.34 (3.77)	25.03 (4.28)	.551	.583
Motivación Intrínseca al Conocimiento	24.86 (4.76)	24.91 (4.59)	-.074	.941
Motivación Intrínseca a la Experiencia	25.63 (3.87)	25.79 (3.73)	-.299	.766
Amotivación	6.92 (3.90)	6.01 (2.74)	1.99	.048*
Motivación Deportiva Total	141.18 (21.76)	143.36 (22.60)	-.702	.484

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Tabla 26

ANOVA según el deporte practicado de los ítems y factores de la escala de Motivación Deportiva

ITEMS	Deportes de Equipo (n = 79) M (DT)	Deportes Individual (n = 90) M (DT)	Ajedrez (n = 41) M (DT)	f	p
1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.	6.63 (.989)	6.37 (1.30)	6.63 (.942)	1.44	.239
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.	6.61 (1.14)	6.04 (1.61)	6.59 (.999)	4.38	.014*
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.	1.92 (1.72)	1.78 (1.57)	1.85 (1.63)	.167	.846
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	6.44 (1.15)	5.92 (1.79)	5.98 (1.86)	2.46	.087
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.	1.37 (.950)	1.59 (1.14)	1.34 (.883)	1.31	.272
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.	4.24 (2.43)	2.80 (2.20)	2.85 (2.10)	9.67	.000***
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.	5.67 (1.90)	5.13 (1.83)	4.93 (1.91)	2.70	.069
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.	6.71 (.701)	6.48 (1.09)	6.51 (1.16)	1.26	.285
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.	5.95 (1.49)	5.63 (1.92)	5.59 (1.74)	.906	.406
10. Por el prestigio de ser un deportista.	5.67 (2.09)	4.78 (2.38)	4.76 (2.22)	3.94	.021*
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	6.72 (.697)	6.48 (1.25)	6.37 (1.46)	1.64	.196
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.	6.71 (.865)	6.5 (1.15)	6.39 (1.48)	1.27	.282
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.	6.67 (.693)	6.48 (1.01)	6.46 (1.26)	1.02	.359
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.	5.86 (1.73)	5.33 (2.11)	4.93 (2.00)	3.36	.036*
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.	6.46 (1.19)	6.28 (1.39)	6.24 (1.72)	.458	.633
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.	4.47 (1.91)	3.01 (2.12)	2.88 (1.95)	13.71	.000***
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.	6.61 (.838)	6.30 (1.31)	6.34 (1.27)	1.64	.196
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.	6.42 (1.30)	6.44 (1.35)	6.27 (1.45)	.248	.781
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.	1.53 (1.19)	1.51 (1.32)	1.46 (1.18)	.040	.961
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.	5.86 (1.7)	5.54 (2.05)	5.71 (1.87)	.588	.556
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.	6.14 (1.42)	5.02 (2.30)	4.46 (2.47)	10.78	.000***
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	4.71 (2.31)	3.40 (2.39)	3.32 (2.10)	8.25	.000***
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.	6.48 (1.06)	6.24 (1.41)	6.39 (1.24)	.756	.471
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.	5.57 (1.93)	3.62 (2.50)	3.41 (2.40)	19.16	.000***
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.	6.62 (.978)	6.09 (1.52)	5.90 (1.77)	4.60	.011*
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.	5.43 (1.60)	5.22 (2.01)	4.95 (2.16)	.871	.420
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.	6.23 (1.46)	5.74 (1.97)	6.29 (1.28)	2.36	.097
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.	1.39 (1.01)	1.87 (1.40)	1.39 (.703)	4.33	.014*
Regulación Introyectada	23.38 (4.11)	21.21 (6.29)	19.93 (5.31)	6.44	.002**
Regulación Identificada	24.57 (3.89)	21.53 (4.72)	21.05 (4.70)	12.95	.000***
Regulación Externa	19.09 (6.21)	13.99 (6.38)	13.80 (6.08)	16.71	.000***
Motivación Intrínseca al Logro	25.73 (2.89)	24.80 (4.55)	24.85 (4.76)	1.26	.285
Motivación Intrínseca al Conocimiento	25.76 (3.62)	23.96 (5.60)	25.24 (3.79)	3.37	.036*
Motivación Intrínseca a la Experiencia	26.34 (2.73)	25.38 (4.32)	25.27 (4.18)	1.73	.179
Amotivación	6.22 (3.42)	6.74 (3.40)	6.05 (2.92)	.831	.437
Motivación Deportiva Total	151.09 (17.67)	137.61 (24.31)	136.2 (20.34)	10.62	.000***

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

La ANOVA entre la motivación deportiva y el deporte practicado, el ítem 2 “Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico” con una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .027$); el ítem 6 “Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco” donde se observa una marcada diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$), mientras entre Deporte de Equipo y Ajedrez la diferencia es ligera ($p < .007$); el ítem 10 “Por el prestigio de ser un deportista” se aprecia una diferencia ligeramente significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .038$); el ítem 14 “Porque necesito hacer deporte para sentirme bien” la diferencia es ligera entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .048$); el ítem 16 “Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma”, con una marcada diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); el ítem 21 “Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente” con una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .002$) y una diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$); el ítem 22 “Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte”, evidencia una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .001$) y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .008$); el ítem 24 “Porque me resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos” tiene una diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); el ítem 25 “Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad” con una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .031$); el ítem 28 “Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto” es otro de los ítems con una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .031$); por su parte la agrupación de los ítems en las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Regulación Inyroyectada evidencia una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .034$), Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .004$); la Regulación Identificada muestra una diferencia significativa elevada entre Deporte de Equipo y Deporte Individual y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); la Regulación Externa también con una diferencia significativa elevada entre Deporte de Equipo y Deporte Individual y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); la Motivación Intrínseca al Conocimiento con una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .042$); y la Motivación Deportiva Total tiene una elevada diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$) y entre Deporte de Equipo y Ajedrez una ligera diferencia ($p < .002$).

2.2. ESCALA DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (PSPP)

2.2.1. Fiabilidad

La fiabilidad de la escala global de Autoconcepto Físico fue calculada a través del alpha de Cronbach obteniéndose un alpha de .873. En cuanto a los factores de dicha escala, para el factor condición física compuesto por seis ítems (2, 5, 7, 12, 22 y 27) se halló un alpha de .615; para el factor apariencia que consta de ocho ítems (3, 8, 10, 13, 18, 25, 28 y 30) el alpha obtenido fue de .770, por su parte la competencia percibida que consta de seis ítems (1, 14, 16, 20, 21 y 26) el alpha fue de .585; para el factor fuerza que consta de cinco ítems (4, 9, 23, 24 y 29) el alpha fue de .628; y por último, la autoestima que está compuesta de cinco ítems (6, 11, 15, 17 y 19) el alpha obtenido fue de .817.

2.2.2. Validez de constructo

2.2.2.1. Análisis Factorial Confirmatorio

Para comprobar la estructura factorial y su coincidencia o similitud con la teoría existente se procedió a la realización de un Análisis Factorial Confirmatorio para ratificar la estructura factorial del cuestionario con la muestra participante en el estudio.

Una vez comprobado con el Análisis Factorial Exploratorio los posibles factores que componen el cuestionario, decidimos realizar un Análisis Factorial Confirmatorio con el objetivo de ratificar estos datos a través de un modelo estructural.

Los resultados (Tabla 27 y Figura 20) obtenidos con los índices de bondad del modelo nos informan de que el Análisis Factorial Confirmatorio ha resultado inadecuado ($\chi^2 = 806.865$; $p = .001$; $\chi^2/gf = 2.792$; $CFI = .77$; $IFI = .77$; $RMSEA = .09$). Por ello, se ha considerado oportuno realizar un Análisis Factorial Exploratorio para detectar la estructura factorial subyacente.

Tabla 27

Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Autoconcepto Físico

χ^2	806.865
χ^2/gf	2.792
CFI (Índice de ajuste comparativo)	.77
TLI (Índice Tucker-Lewis)	.74
IFI (Índice de ajuste incremental)	.77
RMSEA (Raíz cuadrada media del error de aproximación)	.09

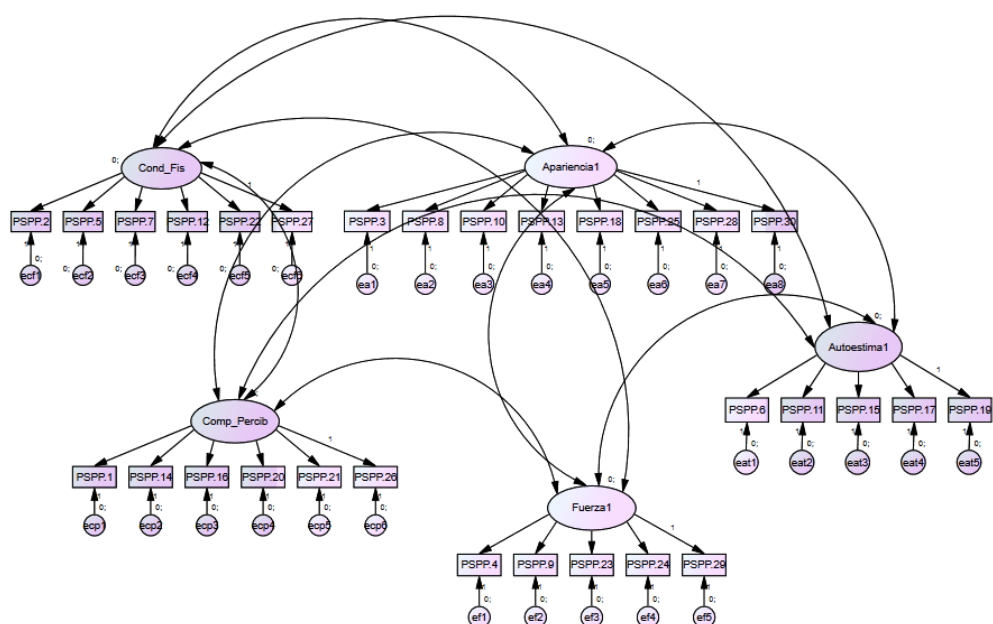


Figura 20. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Autoconcepto Físico

2.2.2.2. Análisis Factorial Exploratorio

Una vez comprobado que los índices de ajuste del modelo en el AFC no son satisfactorios se consideró oportuno la realización de un Análisis Factorial Exploratorio con el fin de detectar la estructura factorial.

Para establecer la validez del constructo se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), de Autoconcepto Físico (PSPP) con el fin de determinar la estructura de la misma.

Previamente se realizaron unos análisis de los indicadores de pertinencia, concretamente determinantes, la prueba de esfericidad de Bartlett y el índice de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO).

El Determinante obtenido es de .00036, lo que indica que las variables utilizadas están linealmente relacionadas y por tanto es un análisis pertinente.

Por su parte, la medida de adecuación muestral KMO (Tabla 28), que contrasta si las correlaciones parciales entre las variables son suficientemente pequeñas, al obtener un valor de .861 y, por tanto, cerca de 1 nos indica que es adecuado este análisis atendiendo a los datos de esta muestra.

Por último, la prueba de Esfericidad de Bartlett, al no contrastar la hipótesis nula de que la matriz de correlaciones es una matriz idéntica, puesto que obtiene valores muy significativos nos indica la correlación entre las variables y el modelo factorial y, por tanto, resulta pertinente.

Tabla 28

Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.861
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	2937.023
	Gl	435
	Sig.	.000

Los resultados de ambas pruebas muestran, que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica, al obtenerse un valor alto y significativo (X^2 (435) = 2937.02; $p < .000$). Asimismo la medida de adecuación muestral del índice KMO ha sido superior a .80. Los resultados indican que la matriz de datos era la adecuada para la aplicación del Análisis Factorial Exploratorio.

Una vez realizadas estas pruebas preliminares, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) a través del Análisis de Componentes Principales identificándose dos factores que eran capaces de explicar el 64.06 % de la varianza.

En el primer factor *concepción del cuerpo* se agrupan 12 ítems (3, 4, 6, 8, 13, 15, 17, 19, 23, 27, 28 y 29), el segundo factor *valotación de sí mismo* se agrupan cuatro ítems (5, 10, 20 y 30); por su parte el factor tres referido al *vigor* agrupa dos ítems (9 y 24), el cuarto factor *cualidad física* agrupa cuatro ítems (1, 2, 7 y 12), el quinto factor *desafío* aglomeran cuatro ítems (14, 21, 22 y 26); el sexto factor *aspecto físico* contiene dos ítems (11 y 25), y por último, el factor siete *lucha con la imagen* agrupa dos ítems (16 y 18). Al observar la matriz de componentes rotados (Varimax), los ítems número 23, 3, 28, 13, 29, 27, 8 y 6 saturan alto en el primer factor mientras que los ítems número 30, 20 y 10 lo hacen en el segundo, en el factor tres saturan el 9 y 24, en el cuarto los ítems 2, 7 y 1, mientras que en el factor cinco están el 22 y 26, en el sexto factor satura el ítem 11; y por último en el factor siete el ítem 16 (Tabla 29).

Tabla 29

Matriz de componentes rotados

Factores	1	2	3	4	5	6	7
PSPP23	.840						
PSPP3	.838						
PSPP28	.833						
PSPP13	.788						
PSPP.29	.765						
PSPP27	.764						
PSPP8	.762						
PSPP6	.745						
PSPP4	.599						
PSPP15	.594						
PSPP17	.566						
PSPP19	.550						
PSPP30		.818					
PSPP20		.806					
PSPP10		.786					
PSPP5		.433					
PSPP9			.743				
PSPP24			.636				
PSPP2				.730			
PSPP7				.671			
PSPP1				.626			
PSPP12				.533			
PSPP22					.705		
PSPP26					.675		
PSPP21					.563		
PSPP14					.493		
PSPP11						.621	
PSPP25						.554	
PSPP16							.758
PSPP18							.527

2.2.3. Descripción general del Autoconcepto Físico

Tabla 30

Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto físico

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.95	0.86	-.431	-.550
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.20	0.90	-.757	-.511
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	3.19	1.06	-1.05	-.237
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	2.99	1.06	-.710	-.760
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.86	0.40	-2.92	8.34
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	3.09	0.99	-.894	-.210
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.51	0.82	-1.72	2.24
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	3.10	1.07	-.932	-.458
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.24	0.89	-1.03	.260
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.54	0.82	-1.97	3.22
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.05	1.07	-.735	-.788
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.18	0.87	-.611	-.747
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	3.20	1.17	-1.09	-.460
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.11	1.06	-.844	-.653
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	3.25	1.08	-1.18	-.054
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.08	0.90	-.765	-.156
17. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	3.07	1.15	-.848	-.821
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.88	1.01	-.564	-.771
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	3.15	1.09	-.930	-.573
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.69	0.62	-2.28	5.50
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.48	0.67	-1.20	1.29
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.65	0.64	-1.95	3.76
23. Creo que comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	3.18	0.98	-.973	-.169
24. Creo que comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.89	1.07	-.537	-.988
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.90	1.24	-.538	-1.39
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.58	0.68	-1.68	2.83
27. Creo que comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	3.00	0.94	-.653	-.484
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	3.22	1.15	-1.17	-.241
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	3.10	0.96	-.845	-.254
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.68	0.67	-2.37	5.61
Condición Física	20.39	2.76	-6.32	38.35
Apariencia	25.70	5.15	-1.77	1.14
Competencia Percibida	19.89	2.78	-5.72	31.12
Fuerza	15.41	3.15	-1.60	.574
Autoestima	15.61	4.08	-1.52	.331

*p < .050; **p < .010; ***p < .001

2.2.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros, utilizamos la prueba *t* de Student cuando la variable tiene dos categorías. Cuando hay más tres o más categorías, utilizamos el procedimiento ANOVA que es una generalización de la *t* de Student.

2.2.4.1. Autoconcepto Físico según género

Como puede observarse en la Tabla 31, respecto al género de los participantes se encontraron diferencias significativas en algunos ítems, como: el ítem 11 relativo a "No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas" se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = .137$; $p < .017$); en el ítem 14 "Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecermelo se evidencia una ligera diferencia significativa ($t = 1.572$; $p < .041$); por su parte el ítem 18 "Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos" muestra una ligera diferencia significativa ($t = 1.592$; $p < .003$); y por último, el ítem 26 "Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as en participar en deportes" con una ligera diferencia significativa de ($t = 5.362$; $p < .013$).

Tabla 31

Diferencia de medias según género de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	Hombres (n = 165) M (DT)	Mujeres (n = 45) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.93 (0.84)	3.02 (0.89)	-.599	.551
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.23 (0.88)	3.07 (0.96)	1.07	.283
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1.85 (1.05)	1.69 (1.08)	-.897	.371
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	2.01 (1.04)	2.00 (1.12)	-.068	.946
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.85 (0.40)	3.89 (0.38)	-.597	.551
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1.90 (0.97)	1.96 (1.02)	.352	.725
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.53 (0.78)	3.44 (0.94)	.600	.549
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1.88 (1.07)	1.93 (1.05)	.269	.788
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.21 (0.88)	3.36 (0.90)	-.961	.338
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.58 (0.81)	3.38 (0.86)	1.47	.142
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1.86 (1.05)	2.29 (1.05)	2.41	.017*
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.19 (0.88)	3.13 (0.84)	.372	.710
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1.75 (1.14)	2.00 (1.26)	1.29	.196
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.19 (1.03)	2.82 (1.13)	2.06	.041*
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	1.76 (1.07)	1.71 (1.10)	-.256	.798
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.10 (0.89)	3.00 (0.90)	.683	.495
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1.93 (1.15)	1.93 (1.15)	.000	1.00
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.77 (1.01)	3.27 (0.91)	-2.96	.003**
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1.82 (1.09)	1.93 (1.07)	.601	.549
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.68 (0.60)	3.69 (0.70)	-.035	.972
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.52 (0.64)	3.33 (0.76)	1.66	.097
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.69 (0.60)	3.49 (0.75)	1.88	.061
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1.86 (0.99)	1.67 (0.92)	-1.22	.225
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.84 (1.07)	3.07 (1.03)	-1.25	.213
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.12 (1.23)	2.07 (1.28)	-.232	.817
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.64 (0.62)	3.36 (0.80)	2.50	.013*
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	2.04 (0.94)	1.84 (0.92)	-1.25	.213
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	1.81 (1.16)	1.67 (1.06)	-.722	.471
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	1.90 (0.96)	1.87 (0.94)	-.228	.820
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.73 (0.61)	3.51 (0.81)	1.93	.055
Condición Física	19.53 (2.65)	18.87 (3.12)	.570	.570
Apariencia	19.48 (4.51)	19.51 (4.36)	-.132	.895
Competencia Percibida	20.07 (2.57)	19.22 (3.37)	1.81	.071
Fuerza	11.83 (2.94)	11.96 (2.49)	-1.15	.250
Autoestima	9.27 (4.05)	9.82 (4.21)	.800	.425
Autoconcepto Físico Total	97.19 (12.61)	96.68 (14.51)	.099	.922

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.2.4.2. Autoconcepto Físico según edad

En cuanto a la edad (Tabla 32) se observan diferencias significativas. Respecto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 3 "Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo" ($t = 13.680$; $p < .000$); en el ítem 8 "Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo" ($t = 9.819$; $p < .000$); el ítem 11 "No me siento seguro/a cuando se trata de participar en las actividades deportivas" ($t = 6.969$; $p < .001$); el ítem 13 "Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa" con ($t = 16.982$; $p < .002$); por su parte el ítem 15 "Cuando se trata del aspecto físico, no me siento mucha confianza en mí mismo", ($t = 9.464$; $p < .004$); en el ítem 17 que refiere a "Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte" ($t = 11.968$; $p < .028$); de la misma manera en el ítem 19 "Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física" ($t = 4.279$; $p < .018$); en el ítem 23 "Creo que comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma" ($t = 8.270$; $p < .000$); el ítem, 27 "Creo que comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto" ($t = .599$; $p < .008$); en el ítem 28 que refiere a "No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo" ($t = 9.914$; $p < .001$); y por último, está el ítem 29 "Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza" ($t = .290$; $p < .002$). En cuanto a las subescalas se encuentran algunas diferencias significativas entre ellas la Condición Física ($t = .728$; $p < .009$); Apariencia ($t = 6.129$; $p < .002$); Fuerza ($t = .343$; $p < .001$); Autoestima ($t = 23.177$; $p < .001$) y Autoconcepto Físico Total ($t = 3.595$; $p < .000$) son los tres últimos los que evidencia una mayor diferencia.

Tabla 32

Diferencia de medias según la edad de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	Jóvenes (n = 109) M (DT)	Adultos (n = 101) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.89 (0.88)	3.02 (0.82)	-1.09	.274
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.11 (0.98)	3.29 (0.80)	-1.42	.157
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	2.08 (1.15)	1.52 (0.85)	-3.95	.000***
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	2.13 (1.09)	1.88 (1.00)	-1.70	.091
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.81 (0.46)	3.91 (0.31)	-1.87	.062
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	2.04 (1.08)	1.77 (0.84)	-1.95	.052
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.49 (0.78)	3.53 (0.85)	-.427	.670
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	2.13 (1.17)	1.64 (0.89)	-3.35	.001***
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.23 (0.92)	3.26 (0.84)	-.228	.820
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.58 (0.78)	3.50 (0.86)	.727	.468
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	2.14 (1.15)	1.75 (0.93)	-2.65	.009**
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.06 (0.90)	3.31 (0.82)	-2.11	.036*
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	2.04 (1.27)	1.54 (0.98)	-3.11	.002**
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecermelo	3.04 (1.06)	3.19 (1.06)	-1.03	.304
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	1.95 (1.17)	1.52 (0.91)	-2.94	.004**
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.12 (0.86)	3.04 (0.92)	.642	.522
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	2.10 (1.25)	1.75 (1.00)	-2.21	.028*
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.83 (0.93)	2.92 (1.09)	-.613	.541
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	2.02 (1.15)	1.66 (0.98)	-2.39	.018*
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.69 (0.58)	3.68 (0.66)	.057	.955
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.52 (0.68)	3.44 (0.65)	.940	.348
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.61 (0.69)	3.68 (0.58)	-.773	.441
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	2.08 (1.08)	1.53 (0.76)	-4.20	.000***
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.80 (1.08)	2.99 (1.04)	-1.30	.194
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.15 (1.20)	2.06 (1.27)	-.509	.611
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.56 (0.68)	3.59 (0.66)	-.368	.713
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	2.17 (0.96)	1.82 (0.88)	-2.67	.008**
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	2.02 (1.23)	1.51 (0.98)	-3.25	.001***
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	2.09 (0.98)	1.68 (0.88)	-3.15	.002**
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.65 (0.65)	3.71 (0.68)	-.664	.507
Condición Física	19.24 (3.01)	19.54 (2.46)	-2.64	.009**
Apariencia	20.48 (4.95)	18.42 (3.61)	-3.14	.002**
Competencia Percibida	19.82 (2.87)	19.96 (2.68)	-.374	.709
Fuerza	12.33 (3.13)	11.35 (2.41)	-3.35	.001***
Autoestima	10.25 (4.59)	8.47 (3.21)	-3.23	.001***
Autoconcepto Físico Total	93.85 (13.59)	100.7 (11.38)	-3.94	.000***

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.2.4.3. Autoconcepto Físico según los años de práctica del deporte

En la Tabla 33 se observan diferencias significativas. Respecto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 3 "Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo" ($t = 1.339$; $p < .002$); en el ítem 9 "Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo" ($t = .017$; $p < .005$); por su parte el ítem 15 "Cuando se trata del aspecto físico, no me siento mucha confianza en mí mismo", ($t = 3.333$; $p < .028$); y por último, está el ítem 29 "Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza" ($t = 1.138$; $p < .021$). En cuanto a las subescalas se encuentran algunas diferencias significativas entre ellas la Condición Física ($t = .290$; $p < .021$); Apariencia ($t = 2.297$; $p < .046$); Fuerza ($t = .001$; $p < .008$) y Autoconcepto Físico Total ($t = .403$; $p < .048$).

Tabla 33

Diferencia de medias según los años de práctica de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	1 a 10 años (n = 115) M (DT)	11 a 20 años (n = 95) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.94 (.820)	2.97 (.905)	-.246	.806
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.26 (.839)	3.12 (.977)	1.15	.248
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	3.39 (.971)	2.94 (1.10)	3.16	.002**
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	3.01 (1.03)	2.97 (1.08)	.273	.785
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.90 (.324)	3.80 (.475)	1.88	.061
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	3.15 (.966)	3.02 (1.01)	.923	.357
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.60 (.747)	3.40 (.892)	1.76	.078
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	3.24 (1.04)	2.94 (1.08)	2.07	.039
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.40 (.825)	3.05 (.927)	2.84	.005**
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.55 (.797)	3.53 (.861)	.188	.851
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.05 (1.00)	3.04 (1.13)	.068	.946
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.23 (.828)	3.12 (.921)	.913	.362
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	3.29 (1.07)	3.09 (1.27)	1.18	.237
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.13 (1.07)	3.08 (1.05)	.313	.755
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	3.40 (.998)	1.93 (1.14)	2.20	.028*
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.00 (.937)	3.07 (1.14)	-1.44	.150
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	3.14 (1.09)	3.18 (.838)	1.00	.317
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.99 (.996)	2.98 (1.22)	1.82	.070
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	3.21 (1.07)	2.74 (1.02)	.823	.412
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.74 (.579)	3.08 (1.10)	1.36	.173
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.43 (.651)	3.62 (.671)	-1.09	.274
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.69 (.626)	3.54 (.697)	.978	.329
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	3.30 (.927)	3.60 (.659)	1.87	.062
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.98 (1.10)	3.04 (1.03)	1.37	.170
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.93 (1.23)	2.78 (1.01)	.451	.652
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.53 (.692)	2.85 (1.25)	-1.08	.281
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	3.05 (.867)	3.63 (.653)	.881	.379
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	3.34 (1.05)	2.94 (1.02)	1.61	.109
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	3.24 (.875)	3.08 (1.24)	2.33	.021*
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.64 (.703)	3.73 (.626)	-.892	.373
Condición Física	20.73 (2.66)	19.97 (2.83)	2.00	.046*
Apariencia	26.37 (5.05)	24.89 (5.16)	2.09	.038*
Competencia Percibida	19.77 (2.72)	20.02 (2.86)	-.640	.523
Fuerza	15.93 (3.08)	14.78 (3.12)	2.67	.008**
Autoestima	15.95 (3.71)	15.20 (4.47)	1.32	.187
Autoconcepto Físico Total	98.76 (13.02)	95.20 (12.79)	1.98	.048*

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.2.4.4. Autoconcepto Físico según tipo de deficiencia

En cuanto al tipo de deficiencia (Tabla 34) se muestran diferencias significativas, como por ejemplo, en el ítem 2 “Siempre mantengo una excelente condición y forma física” ($t = 1.031$; $p < .031$); en el ítem 9 “Mis músculos son tan fuertes como el de la mayoría de personas de mi mismo sexo” ($t = 4.256$; $p < .029$) y el ítem 20 “Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico” ($t = 5.769$; $p < .049$).

2.2.4.5. Autoconcepto Físico según clasificación de la deficiencia

En la Tabla 35 se evidencian algunas diferencias ligeramente significativas, como por ejemplo, en el ítem 2 “Siempre mantengo una excelente condición y forma física” ($t = 1.306$; $p < .034$) y en el ítem 9 “Mis músculos son tan fuertes como el de la mayoría de personas de mi mismo sexo” ($t = 4.299$; $p < .022$).

Tabla 34

Diferencia de medias según tipo de deficiencia de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	Total (n = 144) M (DT)	Parcial (n = 66) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.89 (.909)	3.09 (.717)	-1.59	.113
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.10 (.929)	3.39 (.820)	-2.17	.031*
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	3.19 (1.07)	3.18 (1.02)	.036	.971
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	3.06 (1.05)	2.85 (1.07)	1.31	.189
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.85 (.409)	3.86 (.388)	-.158	.874
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	3.10 (1.00)	3.06 (.959)	.296	.767
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.48 (.869)	3.58 (.703)	-.792	.429
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	3.08 (1.04)	3.15 (1.12)	-.427	.669
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.15 (.948)	3.44 (.704)	-2.19	.029*
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.57 (.808)	3.47 (.863)	.813	.417
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.08 (1.08)	2.97 (1.02)	.716	.475
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.13 (.915)	3.29 (.760)	-1.26	.209
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	3.19 (1.18)	3.23 (1.14)	-.228	.820
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.03 (1.13)	3.27 (.887)	-1.51	.133
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	3.24 (1.09)	1.71 (1.03)	-.323	.747
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.09 (.876)	3.29 (1.03)	.216	.829
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	3.05 (1.19)	3.06 (.943)	-.335	.738
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.86 (1.03)	3.11 (1.06)	-.318	.751
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	3.17 (1.09)	2.91 (.972)	.281	.779
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.74 (.600)	3.12 (1.08)	1.98	.049*
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.44 (.707)	3.56 (.659)	-1.16	.246
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.64 (.654)	3.56 (.585)	-.291	.771
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	3.17 (1.00)	3.67 (.616)	-.311	.756
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.83 (1.09)	3.21 (.937)	-1.28	.200
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.95 (1.25)	3.03 (1.00)	.981	.329
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.59 (.694)	2.77 (1.21)	.446	.646
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	2.99 (9.31)	3.55 (.637)	-.314	.753
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	3.22 (1.18)	3.03 (.976)	-.159	.874
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	3.10 (.970)	3.24 (1.05)	-.168	.867
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.72 (.655)	3.61 (.699)	1.09	.273
Condición Física	20.19 (2.80)	20.82 (2.61)	-1.54	.124
Apariencia	25.77 (4.99)	25.56 (5.50)	.274	.784
Competencia Percibida	19.79 (2.94)	20.09 (2.39)	-.723	.471
Fuerza	15.30 (3.28)	15.65 (2.84)	-.753	.452
Autoestima	15.64 (4.31)	15.55 (3.56)	.154	.878
Autoconcepto Físico Total	96.69 (13.56)	98.15 (11.74)	-.756	.450

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Tabla 35

Diferencia de medias según la clasificación de la deficiencia de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	B1 (n = 143) M (DT)	B2-B3 (n = 67) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.89 (0.91)	3.09 (0.71)	-1.59	.113
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.10 (0.93)	3.39 (0.81)	-2.13	.034*
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1.81 (1.08)	1.82 (1.01)	.062	.951
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	1.95 (1.05)	2.13 (1.07)	1.17	.243
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.85 (0.41)	3.87 (0.38)	-.210	.834
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1.90 (1.00)	1.93 (0.95)	.159	.874
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.48 (0.87)	3.57 (0.70)	-.697	.487
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1.92 (1.05)	1.85 (1.11)	-.411	.681
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.15 (0.94)	3.45 (0.70)	-2.31	.022*
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.57 (0.80)	3.46 (0.85)	.906	.366
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1.92 (1.08)	2.01 (1.02)	.581	.562
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.12 (0.91)	3.30 (0.75)	-1.39	.164
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1.81 (1.18)	1.78 (1.13)	-.202	.840
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.04 (1.13)	3.25 (0.89)	-1.34	.179
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	1.76 (1.10)	1.72 (1.02)	-.287	.774
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.10 (0.86)	3.03 (0.96)	.565	.573
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1.96 (1.19)	1.88 (1.06)	-.453	.651
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.87 (1.02)	2.88 (0.93)	.823	.966
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1.84 (1.09)	1.87 (1.08)	.164	.870
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.74 (0.60)	3.57 (0.65)	1.89	.059
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.44 (0.70)	3.57 (0.58)	-1.27	.204
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.65 (0.64)	3.64 (0.64)	.090	.929
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1.84 (1.00)	1.78 (0.93)	-.433	.665
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.83 (1.09)	3.03 (1.00)	-1.29	.196
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.06 (1.25)	2.21 (1.21)	.843	.401
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.59 (0.69)	3.54 (0.63)	.589	.557
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	2.01 (0.93)	1.97 (0.96)	-.313	.754
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	1.78 (1.19)	1.76 (1.04)	-.129	.897
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	1.90 (0.97)	1.88 (0.93)	-.151	.880
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.71 (0.65)	3.61 (0.69)	1.02	.308
Condición Física	19.22 (2.89)	19.73 (2.44)	-1.46	.145
Apariencia	19.54 (4.67)	19.37 (4.01)	.322	.748
Competencia Percibida	19.81 (2.94)	20.04 (2.40)	-.566	.572
Fuerza	11.66 (2.96)	12.27 (2.57)	-.873	.384
Autoestima	9.38 (4.31)	9.40 (3.55)	.030	.976
Autoconcepto Físico Total	96.69 (13.61)	98.13 (11.65)	-7.52	.453

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.2.4.6. Autoconcepto Físico según la causa de la discapacidad

En cuanto a la edad (Tabla 36) se observan diferencias significativas. Respecto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 11 "No me siento seguro/a cuando se trata de participar en las actividades deportivas" ($t = 2.298$; $p < .032$); el ítem 13 "Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa" con ($t = 4.922$; $p < .005$); de la misma manera en el ítem 19 "Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física" ($t = 1.789$; $p < .040$); en el ítem 23 "Creo que comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma" ($t = .025$; $p < .020$); el ítem 24 "Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados" ($t = 1.449$; $p < .049$); el ítem 26 "Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes" ($t = 2.900$; $p < .023$); en el ítem 28 que refiere a "No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo" ($t = 2.040$; $p < .017$); y por último, está el ítem 29 "Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza" ($t = .439$; $p < .007$).

Tabla 36

Diferencia de medias según la causa de la deficiencia de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	Genética (n = 92) M (DT)	Adquirida (n = 118) M (DT)	t	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	3.02 (.741)	2.90 (.937)	1.03	.302
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.22 (.849)	3.18 (.949)	.313	.755
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	3.03 (1.14)	3.31 (.974)	-1.86	.064
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	2.93 (1.08)	3.03 (1.03)	-.673	.502
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.90 (.299)	3.82 (.465)	1.43	.152
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	3.08 (1.01)	3.10 (.964)	-.186	.852
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.58 (.715)	3.46 (.893)	1.03	.300
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	3.05 (1.12)	3.14 (1.03)	-.601	.548
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.34 (.868)	3.17 (.899)	1.36	.174
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.60 (.712)	3.49 (.903)	.926	.355
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	2.87 (1.14)	3.19 (.987)	-2.15	.032*
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.20 (.802)	3.16 (.924)	.285	.776
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	2.95 (1.24)	3.40 (1.07)	-2.83	.005**
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.04 (1.05)	3.16 (1.07)	-.795	.428
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	3.11 (1.18)	3.36 (.975)	-1.71	.087
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.08 (.892)	3.08 (.902)	-.069	.945
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	3.00 (1.20)	3.12 (1.11)	-.740	.460
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.86 (.967)	2.89 (1.05)	-.220	.826
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	2.98 (1.14)	3.29 (1.02)	-2.06	.040*
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.77 (.447)	3.62 (.727)	1.77	.077
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.53 (.637)	3.44 (.699)	.983	.327
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.66 (.634)	3.64 (.649)	.307	.759
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	3.00 (1.03)	3.32 (.914)	-2.34	.020*
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	3.05 (1.04)	2.76 (1.07)	1.97	.049*
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.82 (1.25)	2.96 (1.22)	-.825	.411
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.46 (.670)	3.67 (.667)	-2.29	.023*
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	3.01 (1.00)	2.99 (.901)	.147	.883
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	3.01 (1.20)	3.39 (1.07)	-2.40	.017*
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	2.90 (.995)	3.26 (.900)	-2.74	.007**
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.77 (.516)	3.61 (.763)	1.74	.083
Condición Física	20.57 (2.57)	20.25 (2.89)	.832	.406
Apariencia	25.09 (5.15)	26.19 (5.10)	-.154	.125
Competencia Percibida	19.90 (2.60)	19.87 (2.92)	.076	.940
Fuerza	15.23 (3.32)	15.55 (3.00)	-.736	.463
Autoestima	15.03 (4.57)	16.06 (3.60)	-.181	.071
Autoconcepto Físico Total	96.16 (12.81)	97.92 (13.16)	-.968	.334

*p < .050; **p < .010; ***p < .001

2.2.4.7. Autoconcepto Físico según el deporte practicado

En la Tabla 37 se muestran las diferencias significativas entre el autoconcepto físico y el deporte practicado, en cuanto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 1 "Soy muy bueno/a en casi todos los deportes" ($t = 5.005$; $p < .008$); el ítem 2 "Siempre mantengo una excelente condición y forma física" ($t = 9.069$; $p < .000$); en el ítem 3 que refiere a "Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo" con ($t = 3.615$; $p < .029$); el ítem 4 "Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física" ($t = 11.829$; $p < .000$); 7 "Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada" ($t = 23.323$; $p < .000$); de la misma manera en el ítem 18 "Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos" ($t = 4.666$; $p < .010$); en el ítem 22 "Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física" ($t = 6.900$; $p < .001$); el ítem 25 "Desearía tener más respeto hacia mi yo físico" ($t = 8.599$; $p < .000$); el ítem 26 "Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes" ($t = 4.917$; $p < .008$); el ítem 27 "Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto" ($t = 4.053$; $p < .019$); y por último; el ítem 28 que refiere a "No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo" ($t = 3.673$; $p < .027$). En cuanto a las subescalas se evidencia una diferencia significativa en la Condición Física ($t = 13.141$; $p < .000$); por su parte la Apariencia ($t = 4.813$; $p < .009$) y la Competencia Percibida ($t = 3.704$; $p < .026$) tienen una diferencia significativa ligera.

Tabla 37

ANOVA según el deporte practicado de los ítems y factores de la escala de Autoconcepto Físico

ITEMS	Deportes de Equipo (n = 79) M (DT)	Deportes Individual (n = 90) M (DT)	Ajedrez (n = 41) M (DT)	F	p
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	2.95 (.876)	3.11 (.726)	2.61 (.997)	5.00	.008**
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	3.09 (.936)	3.47 (.722)	2.80 (1.03)	9.06	.000***
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1.97 (1.08)	1.84 (1.10)	1.44 (.808)	3.61	.029*
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	2.35 (1.06)	1.98 (1.08)	1.41 (.67)	11.82	.000***
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	3.85 (.395)	3.91 (.323)	3.76 (.538)	2.15	.119
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	2.00 (1.12)	1.94 (.987)	1.66 (.617)	1.72	.180
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	3.62 (.606)	3.73 (.596)	2.80 (1.16)	23.32	.000***
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1.94 (1.13)	1.9 (1.08)	1.80 (.928)	.205	.815
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	3.09 (.880)	3.32 (.897)	3.37 (.859)	1.96	.143
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	3.51 (.875)	3.54 (.781)	3.59 (.836)	.128	.880
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	2.05 (1.14)	1.98 (1.03)	1.71 (.955)	1.45	.237
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	3.03 (.933)	3.31 (.774)	3.17 (.919)	2.29	.103
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1.90 (1.24)	1.83 (1.18)	1.54 (.951)	1.36	.258
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	3.20 (1.01)	3.11 (1.05)	2.93 (1.17)	.906	.406
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	1.82 (1.14)	1.79 (1.10)	1.51 (.84)	1.245	.290
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	3.13 (.868)	3.08 (.974)	3.00 (.775)	.269	.765
17. Suelo encontrarme un poco incomodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	2.00 (1.21)	1.91 (1.13)	1.85 (1.06)	.246	.782
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	2.63 (1.05)	2.94 (.998)	3.20 (.872)	4.666	.010**
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1.97 (1.19)	1.84 (1.08)	1.61 (.833)	1.528	.219
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	3.70 (.648)	3.68 (.596)	3.68 (.65)	.019	.981
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	3.53 (.657)	3.52 (.64)	3.29 (.75)	2.022	.135
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	3.66 (.638)	3.78 (.536)	3.34 (.762)	6.909	.001***
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1.95 (.986)	1.83 (1.05)	1.54 (.745)	2.439	.090
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	2.72 (1.08)	2.98 (1.09)	3.02 (.961)	1.621	.200
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	2.54 (1.27)	1.87 (1.18)	1.78 (1.06)	8.599	.000***
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	3.73 (.473)	3.54 (.69)	3.34 (.883)	4.917	.008**
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	2.22 (.901)	1.93 (1.03)	1.73 (.708)	4.053	.019*
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	2.00 (1.27)	1.74 (1.11)	1.41 (.836)	3.673	.027*
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	2.01 (.967)	1.92 (1.01)	1.61 (.737)	2.486	.086
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	3.71 (.719)	3.68 (.577)	3.63 (.767)	.169	.845
Condición Física	19.46 (2.71)	20.13 (2.27)	17.61 (3.08)	13.141	.000***
Apariencia	20.20 (4.80)	19.36 (4.43)	18.39 (3.66)	4.813	.009**
Competencia Percibida	20.24 (2.24)	20.04 (2.91)	18.85 (3.20)	3.704	.026*
Fuerza	12.13 (3.22)	12.03 (2.84)	10.95 (1.76)	2.637	.074
Autoestima	9.85 (4.26)	9.47 (4.28)	8.34 (3.04)	1.881	.155
Autoconcepto Físico Total	20.03 (2.46)	21.27 (2.59)	19.15 (3.07)	2.867	.059

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

La ANOVA entre el Autoconcepto físico y el deporte practicado, en el ítem 1 "Soy muy bueno/a en casi todos los deportes" se observa una ligera diferencia entre Deporte Individual y Ajedrez ($p < .008$); el ítem 2 "Siempre mantengo una excelente condición y forma física" con una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .021$), mientras que entre Deporte Individual y Ajedrez hay una diferencia significativa alta ($p < .000$); el ítem 3 "Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo" donde se observa una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .031$); el ítem 4 "Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física" se aprecia una diferencia significativa alta entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$), mientras que el Deporte Individual en relación al Ajedrez tienen una leve diferencia significativa ($p < .013$); el ítem 7 "Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada" la diferencia es alta entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$) y Deporte Individual y Ajedrez ($p < .000$); el ítem 18 "Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos", con una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .015$); el ítem 22 "Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente" con una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .002$) y una diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$); el ítem 22 "Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física", evidencia una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .033$) y Deporte Individual y Ajedrez ($p < .001$); el ítem 25 "Desearía tener más respeto hacia mi yo físico" tiene una leve diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .001$) y Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .005$); el ítem 26 "Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes" con una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .010$); en el ítem 27 "Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto" existen una diferencia leve entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .028$); y por último el ítem 28 "No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo" es otro de los ítems con una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .029$); por su parte la agrupación de los ítems en las diferentes subescalas arroja, que, la subescala Condición Física evidencia una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .011$) y una alta diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); en cuanto a la Apariencia muestra una diferencia significativa ligera entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .011$); la Competencia Percibida también con una diferencia significativa ligera entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .034$); y por último la

Fuerza tiene una elevada diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$).

2.3. ESCALA DE RESILIENCIA (CD-RISC)

2.3.1. Fiabilidad

La fiabilidad de la escala global de Resiliencia fue calculada a través del alpha de Cronbach obteniéndose un alpha de .787. En cuanto a los factores de dicha escala, para el factor competencia personal compuesto por ocho ítems (10, 11, 12, 16, 17, 23, 24 y 25) se halló un alpha de .565; para el factor confianza en los instintos que consta de siete ítems (6, 7, 14, 15, 18, 19 y 20) el alpha obtenido fue de .489, por su parte las relaciones seguras que consta de cinco ítems (1, 2, 4, 5 y 8) el alpha fue de .523; para el factor control que esta compuesto por tres ítems (13, 21 y 22) el alpha fue de .442; y por último, se encuentra el factor espiritual que consta de dos ítems (3 y 9) el cual tuvo como alpha .173.

2.3.2. Validez de constructo

2.3.2.1. Análisis Factorial Confirmatorio

Para comprobar la estructura factorial y su coincidencia o similitud con la teoría existente se procedió a la realización de un Análisis Factorial Confirmatorio para ratificar la estructura factorial del cuestionario con la muestra participante en el estudio.

Una vez comprobado con el Análisis Factorial Exploratorio los posibles factores que componen el cuestionario, decidimos realizar un Análisis Factorial Confirmatorio con el objetivo de ratificar estos datos a través de un modelo estructural.

Los resultados obtenidos (Tabla 40) con los índices de bondad del modelo nos informan de que el Análisis Factorial Confirmatorio ha resultado inadecuado ($\chi^2 = 657.979$; $p = .001$; $\chi^2/df = 2.719$; $CFI = .60$; $IFI = .61$; $GFI = .79$; $RMSEA = .09$). Estos datos sugieren realizar un Análisis Factorial Exploratorio para detectar la estructura factorial subyacente.

Tabla 38
Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad de la Escala de Resiliencia

χ^2	657.979
χ^2/df	2.719
CFI (Índice de ajuste comparativo)	.60
TLI (Índice Tucker-Lewis)	.55
GFI (Índice de bondad de ajuste)	.79
IFI (Índice de ajuste incremental)	.61
RMSEA (Raíz cuadrada media del error de aproximación)	.09

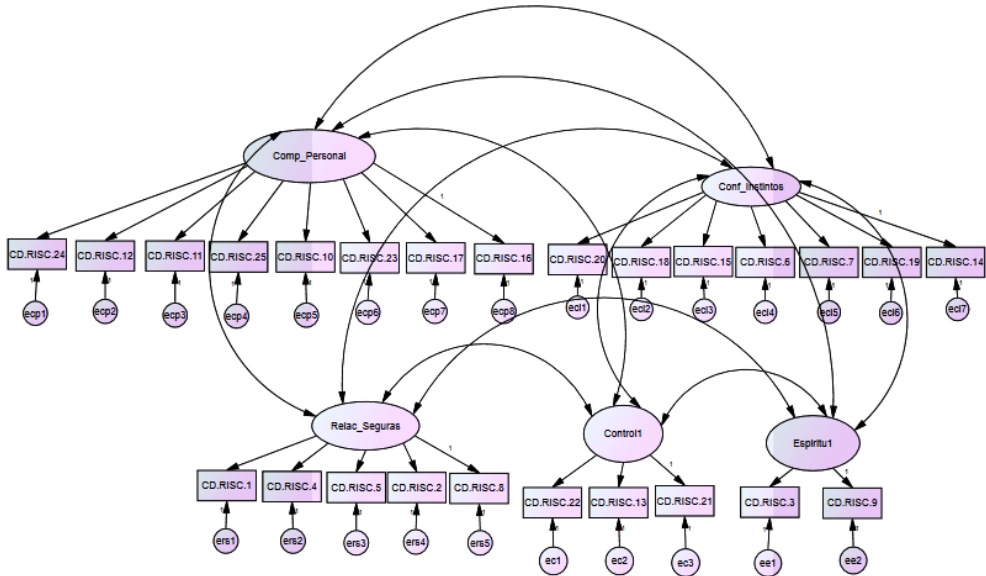


Figura 21. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Resiliencia

2.3.2.2. Análisis Factorial Exploratorio

Una vez comprobado que los índices de ajuste del modelo en el AFC no son satisfactorios se consideró oportuno la realización de un Análisis Factorial Exploratorio con el fin de detectar la estructura factorial.

Para establecer la validez del constructo se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), de la Escala de Resiliencia (CD-RISC) con el fin de determinar la estructura de la misma.

Previamente se realizaron unos análisis de los indicadores de pertinencia, concretamente determinantes, la prueba de esfericidad de Bartlett y el índice de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO).

El Determinante obtenido es de .001, lo que estaría indicando que al encontrarse cercano de cero las variables utilizadas están linealmente relacionadas y por tanto es un análisis pertinente.

Por su parte, la medida de adecuación muestral KMO (Tabla 38), que contrasta si las correlaciones parciales entre las variables son suficientemente pequeñas, al obtener un valor de .731 y, por tanto, cerca de 1 nos indica que es adecuado este análisis atendiendo a los datos de esta muestra.

Por último, la prueba de Esfericidad de Bartlett, al no contrastar la hipótesis nula de que la matriz de correlaciones es una matriz idéntica, puesto que obtiene valores muy significativos indica la correlación entre las variables y el modelo factorial y, por tanto, resulta pertinente.

Tabla 39

Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.731
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	1340.075
	gl	300
	Sig.	.000

Los resultados de ambas pruebas muestran, que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica, al obtenerse un valor alto y significativo (X^2 (300) = 1340.07; $p < .000$). Asimismo la medida de adecuación muestral del índice KMO ha sido superior a .70. Los resultados indican que la matriz de datos era la adecuada para la aplicación del EFA.

Una vez realizadas estas pruebas preliminares, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) a través del Análisis de Componentes Principales identificándose dos factores que eran capaces de explicar el 61.35 % de la varianza.

En el primer factor *flexibilidad situaciones límite* se agrupan cinco ítems (8, 13, 16, 17 y 19), en el segundo factor *capacidad de asimilación* se agrupan cuatro ítems (5, 9, 21 y 25); por su parte el factor tres referido al *vínculo fiable* agrupa cuatro ítems (1, 2, 4 y 6), el cuarto factor *disputa íntima* agrupa tres ítems (15, 23 y 24), el quinto factor *entereza* aglomeran tres ítems (3, 10 y 11), el sexto factor

seguridad natural contiene tres ítem (7, 14 y 18), el factor siete *propencion al reto* agrupa dos ítems (12 y 20); y por último, el factor ocho *dominio* agrupa un ítem (22). Si se observa la matriz de componentes rotados (Varimax), vemos como los ítems número 19 y 8 saturan alto en el primer factor mientras que los ítems número 9, 21 y 5 lo hacen en el segundo, en el tercero los ítems 4, 6 y 2, en el cuarto factor el 24 y 23, los ítems 10, 3 y 11 saturan en el quinto factor, en el sexto el ítem 7, el ítem 20 en el séptimo factor, y en el último factor, satura el ítem 22 (Tabla 39).

Tabla 40
Matriz de componentes rotados

Factores	1	2	3	4	5	6	7	8
CD.RISC.19	.698							
CD.RISC.8	.648							
CD.RISC.16	.559							
CD.RISC.17	.513							
CD.RISC.13	.457							
CD.RISC.9		.730						
CD.RISC.21		.720						
CD.RISC.5		.668						
CD.RISC.25		.541						
CD.RISC.4			.757					
CD.RISC.6			.636					
CD.RISC.2			.631					
CD.RISC.1			.476					
CD.RISC.24				.715				
CD.RISC.23				.684				
CD.RISC.15				.547				
CD.RISC.10					.737			
CD.RISC.3					.619			
CD.RISC.11					.603			
CD.RISC.7						.705		
CD.RISC.18						.590		
CD.RISC.14						.549		
CD.RISC.20							.849	
CD.RISC.12							.587	
CD.RISC.22								.826

2.3.3. Descripción general de la Resiliencia

Tabla 41

Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.52	0.78	-1.92	4.49
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.20	1.10	-1.47	1.53
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.35	1.23	-1.89	2.30
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.27	0.86	-1.37	2.41
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.66	0.87	-3.07	9.33
6. Veo las cosas con humor	3.41	0.99	-1.85	3.01
7. Lidiar con el estrés me fortalece	1.92	1.66	.010	-1.66
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.48	0.87	-2.11	4.93
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.56	0.87	-2.36	5.68
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.84	0.40	-2.55	6.14
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.61	0.72	-2.42	7.17
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.31	1.16	-1.88	2.68
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.14	1.08	-1.51	1.94
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.10	1.54	-.220	-1.44
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	2.97	1.18	-1.13	.500
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.03	1.37	-1.32	.420
17. Me considero una persona fuerte	3.60	0.82	-2.34	5.61
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.70	1.26	-.870	-.140
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.89	1.23	-1.04	.220
20. Actúo por intuición	1.67	1.48	.190	-1.40
21. Tengo propósitos fuertes	3.74	0.64	-3.51	15.53
22. Controlo mi vida	3.50	0.78	-1.93	4.66
23. Me gustan los retos	3.79	0.60	-3.70	16.49
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.85	0.48	-4.30	23.64
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.86	0.47	-4.50	25.55
Competencia Personal	28.90	3.27	-1.87	5.67
Confianza Instintos	17.65	4.70	-.460	.160
Relaciones Seguras	17.13	2.65	-1.18	1.61
Control	10.38	1.76	-2.07	6.92
Espíritu	6.91	1.58	-1.76	3.23

2.3.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros. Utilizamos la prueba *t* de Student cuando la variable tiene dos categorías. Cuando hay más tres o más categorías utilizamos el procedimiento ANOVA que es una generalización de la *t* de Student.

2.3.4.1. Resiliencia según género

Como puede observarse en la Tabla 42, respecto al género de los participantes se encontraron algunas diferencias significativas entre ellas, en el ítem 7 relativo a “Lidiar con el estrés me fortalece” se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = 2.802$; $p < .047$); en el ítem 8 “Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momento difícil” con ($t = 6.183$; $p < .040$);

por su parte el ítem 13 “Sé a dónde recurrir para que me ayuden” se evidencia una marcada diferencia significativa ($t = 5.160$; $p < .001$); el ítem 15 “Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas” ($t = 5.665$; $p < .025$) y el ítem 19 “Soy capaz de manejar sentimientos desagradables” ($t = 2.546$; $p < .042$) muestra una ligera diferencia significativa.

Tabla 42

Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	Hombres ($n = 165$) M (DT)	Mujeres ($n = 45$) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.50 (.801)	3.60 (.687)	-.741	.460
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.23 (1.08)	3.11 (1.15)	.623	.536
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.35 (1.23)	3.36 (1.19)	-.020	.984
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.25 (.839)	3.31 (.949)	-.363	.718
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.65 (.875)	3.69 (.874)	-.275	.784
6. Veo las cosas con humor	3.44 (.971)	3.29 (1.07)	.917	.360
7. Lidiar con el estrés me fortalece	2.04 (1.68)	1.49 (1.51)	1.99	.047*
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.55 (.769)	3.24 (1.15)	2.07	.040*
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.54 (.907)	3.64 (.743)	-.714	.476
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.83 (.422)	3.89 (.318)	-.866	.388
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.60 (.755)	3.67 (.603)	-.546	.586
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.32 (1.15)	3.29 (1.16)	.135	.893
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.27 (.976)	2.67 (1.29)	3.39	.001***
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.08 (1.55)	2.16 (1.50)	-.295	.768
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	3.07 (1.11)	2.62 (1.35)	2.25	.025*
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.10 (1.31)	2.78 (1.53)	1.41	.159
17. Me considero una persona fuerte	3.62 (.808)	3.51 (.869)	.776	.439
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.68 (1.27)	2.76 (1.22)	-.332	.740
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.98 (1.18)	2.56 (1.34)	2.04	.042*
20. Actúo por intuición	1.64 (1.47)	1.78 (1.53)	-.565	.572
21. Tengo propósitos fuertes	3.76 (.554)	3.67 (.905)	.839	.402
22. Controlo mi vida	3.47 (.777)	3.60 (.809)	-.965	.336
23. Me gustan los retos	3.81 (.540)	3.73 (.780)	.722	.471
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.88 (.356)	3.73 (.780)	1.88	.061
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.85 (.497)	3.89 (.383)	-.430	.668
Competencia Personal	29.01 (2.93)	28.49 (4.28)	.952	.342
Confianza Instintos	17.93 (4.54)	16.64 (5.17)	1.62	.105
Relaciones Seguras	17.18 (2.50)	16.96 (3.12)	.507	.612
Control	10.50 (1.54)	9.93 (2.37)	1.91	.057
Espíritu	6.89 (1.56)	7.00 (1.63)	-.411	.681
Resiliencia Total	81.75 (9.99)	79.02 (13.95)	1.48	.140

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.2. Resiliencia según edad

En cuanto a la edad (Tabla 43) se observan diferencias ligeramente significativas respecto a los ítems 1 “Soy capaz de adaptarme a los cambios” ($t = 13.634$; $p < .020$); el ítem 16 “No me desanimo fácilmente ante el fracaso” ($t = 5.851$; $p < .004$); y por último, en la subescala Relaciones Seguras se muestra una ligera diferencia ($t = 2.786$; $p < .050$).

Tabla 43

Diferencia de medias según edad, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	Jóvenes (n = 109) M (DT)	Adultos (n = 101) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.40 (.904)	3.65 (.591)	-2.35	.020*
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.07 (1.18)	3.35 (.984)	-1.81	.072
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.35 (1.18)	3.36 (1.27)	-.046	.963
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.25 (.830)	3.29 (.898)	-.331	.741
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.60 (.992)	3.72 (.723)	-1.04	.295
6. Veo las cosas con humor	3.34 (1.08)	3.49 (.890)	-1.06	.290
7. Lidiar con el estrés me fortalece	2.14 (1.59)	1.60 (1.70)	1.95	.052
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.47 (.919)	3.50 (.820)	-.225	.822
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.57 (.886)	3.55 (.866)	.119	.906
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.87 (.363)	3.81 (.441)	1.07	.284
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.59 (.710)	3.64 (.743)	-.563	.574
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.28 (1.22)	3.35 (1.08)	-.446	.656
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.15 (1.12)	3.13 (1.03)	.121	.904
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.21 (1.49)	1.97 (1.59)	1.13	.260
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	2.87 (1.24)	3.08 (1.11)	-1.27	.204
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	2.77 (1.44)	3.32 (1.23)	-2.93	.004**
17. Me considero una persona fuerte	3.58 (.936)	3.61 (.678)	-.316	.752
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.84 (1.16)	2.54 (1.35)	1.72	.086
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.90 (1.23)	2.87 (1.23)	.163	.871
20. Actúo por intuición	1.77 (1.48)	1.55 (1.48)	1.05	.293
21. Tengo propósitos fuertes	3.74 (.672)	3.73 (.615)	.118	.906
22. Controlo mi vida	3.51 (.675)	3.49 (.890)	.264	.792
23. Me gustan los retos	3.84 (.434)	3.73 (.733)	1.35	.178
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.88 (.378)	3.82 (.573)	.886	.376
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.85 (.427)	3.87 (.523)	-.275	.783
Competencia Personal	28.66 (3.12)	29.16 (3.41)	-1.10	.272
Confianza Instintos	18.07 (4.89)	17.20 (4.46)	1.35	.178
Relaciones Seguras	16.79 (2.76)	17.50 (2.46)	-1.97	.050*
Control	10.40 (1.68)	10.35 (1.84)	.234	.815
Espiritu	6.92 (1.61)	6.91 (1.54)	.030	.976
Resiliencia Total	81.21 (11.52)	81.12 (10.43)	.061	.952

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.3. Resiliencia según los años de práctica del deporte

Como puede observarse en la Tabla 44, respecto a los años de práctica de los participantes se encontraron una diferencia significativa en el ítem 7 relativo a "Lidiar con el estrés me fortalece" se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = .057$; $p < .009$).

Tabla 44

Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	1 a 10 años (n = 115) M (DT)	11 a 20 años (n = 95) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.61 (.645)	3.42 (.906)	1.74	.082
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.17 (1.13)	3.25 (1.05)	-.573	.567
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.43 (1.11)	3.25 (1.34)	1.07	.285
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.30 (.878)	3.23 (.844)	.538	.591
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.70 (.805)	3.60 (.950)	.862	.390
6. Veo las cosas con humor	3.48 (.892)	3.33 (1.10)	1.10	.272
7. Lidiar con el estrés me fortalece	1.65 (1.61)	2.25 (1.66)	-2.64	.009**
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.50 (.852)	3.46 (.897)	.269	.789
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.54 (.798)	3.59 (.962)	-.407	.684
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.88 (.328)	3.80 (.475)	1.40	.161
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.70 (.624)	3.52 (.823)	1.80	.073
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.37 (1.12)	3.23 (1.19)	.888	.375
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.11 (1.08)	3.17 (1.07)	-.370	.712
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.10 (1.49)	2.09 (1.60)	.004	.997
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	2.87 (1.30)	3.09 (1.00)	-1.37	.170
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.04 (1.38)	3.02 (1.36)	.118	.906
17. Me considero una persona fuerte	3.60 (.825)	3.59 (.819)	.092	.926
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.77 (1.20)	2.61 (1.33)	.932	.353
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.77 (1.25)	3.02 (1.19)	-1.45	.148
20. Actúo por intuición	1.63 (1.57)	1.72 (1.38)	-.435	.664
21. Tengo propósitos fuertes	3.72 (.695)	3.76 (.578)	-.404	.686
22. Controlo mi vida	3.53 (.841)	3.46 (.712)	.618	.537
23. Me gustan los retos	3.77 (.680)	3.82 (.483)	-.672	.502
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.83 (.512)	3.87 (.443)	-.582	.561
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.85 (.534)	3.87 (.393)	-.326	.744
Competencia Personal	29.04 (3.24)	28.73 (3.30)	.700	.485
Confianza Instintos	17.27 (4.72)	18.12 (4.66)	-1.30	.194
Relaciones Seguras	17.27 (2.60)	16.97 (2.69)	.820	.413
Control	10.37 (1.91)	10.39 (1.57)	-.099	.921
Espíritu	6.97 (1.55)	6.84 (1.60)	.603	.547
Resiliencia Total	81.26 (11.58)	81.05 (10.27)	.136	.892

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.4. Resiliencia según tipo de deficiencia

En la Tabla 45, referente a la Resiliencia y el tipo de deficiencia de los participantes no se encontró ninguna diferencia significativa.

Tabla 45

Diferencia de medias según tipo de deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	Total (n = 144) M (DT)	Parcial (n = 66) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.54 (.801)	3.48 (.728)	.491	.624
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.19 (1.06)	3.23 (1.17)	-.201	.841
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.30 (1.30)	3.47 (1.04)	-.939	.349
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.29 (.792)	3.21 (1.00)	.620	.536
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.71 (.765)	3.55 (1.07)	1.25	.210
6. Veo las cosas con humor	3.38 (.968)	3.47 (1.05)	-.574	.567
7. Lidiar con el estrés me fortalece	1.81 (1.62)	2.18 (1.71)	-1.52	.128
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.47 (.884)	3.52 (.846)	-.385	.701
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.60 (.902)	3.47 (.808)	1.03	.302
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.87 (.397)	3.79 (.412)	1.34	.181
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.59 (.733)	3.67 (.709)	-.708	.480
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.26 (1.23)	3.41 (.960)	-.845	.399
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.11 (1.13)	3.20 (.948)	-.535	.593
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.02 (1.55)	2.26 (1.51)	-1.03	.303
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	3.00 (1.15)	2.91 (1.23)	.517	.606
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.06 (1.35)	2.98 (1.40)	.346	.730
17. Me considero una persona fuerte	3.63 (.817)	3.52 (.827)	.958	.339
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.65 (1.30)	2.82 (1.17)	-.917	.360
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.91 (1.21)	2.83 (1.27)	.416	.678
20. Actúo por intuición	1.63 (1.47)	1.74 (1.52)	-.500	.618
21. Tengo propósitos fuertes	3.76 (.570)	3.70 (.784)	.626	.532
22. Controlo mi vida	3.55 (.708)	3.39 (.926)	1.32	.185
23. Me gustan los retos	3.80 (.574)	3.77 (.652)	.290	.772
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.85 (.442)	3.85 (.561)	.073	.942
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.87 (.477)	3.85 (.472)	.277	.782
Competencia Personal	28.93 (3.14)	28.83 (3.53)	.200	.842
Confianza Instintos	17.40 (4.39)	18.21 (5.31)	-1.16	.244
Relaciones Seguras	17.20 (2.57)	16.98 (2.89)	.532	.596
Control	10.42 (1.66)	10.29 (1.97)	.460	.646
Espíritu	6.90 (1.60)	6.94 (1.51)	-.156	.876
Resiliencia Total	80.85 (9.60)	81.85 (13.57)	-.608	.544

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.5. Resiliencia según clasificación de la deficiencia

Con respecto a la Resiliencia y la clasificación de la deficiencia de los participantes (Tabla 46) no se encontró ninguna diferencia significativa.

Tabla 46

Diferencia de medias según la clasificación de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	B1 (n = 143) M (DT)	B2-B3 (n = 67) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.54 (.803)	3.49 (.726)	.398	.691
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.19 (1.06)	3.24 (1.16)	-.307	.759
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.29 (1.30)	3.48 (1.03)	-1.01	.312
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.29 (.793)	3.22 (.997)	.492	.623
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.71 (.766)	3.54 (1.06)	1.36	.174
6. Veo las cosas con humor	3.38 (.970)	3.48 (1.05)	-.659	.511
7. Lidiar con el estrés me fortalece	1.80 (1.63)	2.19 (1.78)	-1.62	.107
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.46 (.886)	3.52 (.841)	-.471	.638
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.61 (.904)	3.46 (.804)	1.12	.261
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.97 (.398)	3.79 (.410)	1.28	.202
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.59 (.734)	3.66 (.708)	-.580	.563
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.26 (1.23)	3.42 (.956)	-.930	.353
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.10 (1.13)	3.21 (.946)	-.651	.516
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.01 (1.56)	2.27 (1.50)	-1.11	.266
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	2.99 (1.16)	2.93 (1.23)	.386	.700
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.06 (1.36)	2.99 (1.39)	.345	.731
17. Me considero una persona fuerte	3.63 (.819)	3.52 (.823)	.881	.380
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.64 (1.30)	2.82 (1.16)	-.948	.344
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.09 (1.21)	2.85 (1.27)	.277	.783
20. Actúo por intuición	1.64 (1.47)	1.72 (1.52)	-.332	.740
21. Tengo propósitos fuertes	3.76 (.572)	3.70 (.779)	.563	.574
22. Controlo mi vida	3.55 (.709)	3.39 (.920)	1.42	.157
23. Me gustan los retos	3.80 (.576)	3.78 (.647)	.238	.812
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.85 (.443)	3.85 (.557)	.031	.975
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.87 (.478)	3.85 (.469)	.233	.816
Competencia Personal	28.92 (3.15)	28.85 (3.51)	.149	.881
Confianza Instintos	17.37 (4.39)	18.25 (5.28)	-1.27	.205
Relaciones Seguras	17.19 (2.58)	17.01 (2.79)	.430	.668
Control	10.41 (1.66)	10.30 (1.96)	.411	.682
Espíritu	6.90 (1.61)	6.94 (1.50)	-.163	.870
Resiliencia Total	80.80 (9.62)	81.94 (13.49)	-.698	.486

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.6. Resiliencia según la causa de la discapacidad

En la Tabla 47, referente a la Resiliencia y la causa de la discapacidad de los participantes no se encontró ninguna diferencia significativa.

Tabla 47

Diferencia de medias según causa de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	Genética (n = 92) M (DT)	Adquirida (n = 118) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.43 (.843)	3.59 (.719)	-1.46	.143
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.21 (1.10)	3.20 (1.09)	.020	.984
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.45 (1.12)	3.28 (1.30)	.974	.331
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.25 (.765)	3.28 (.933)	-.247	.805
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.70 (.737)	3.63 (.968)	.563	.574
6. Veo las cosas con humor	3.41 (1.01)	3.41 (.980)	.045	.964
7. Lidiar con el estrés me fortalece	2.05 (1.66)	1.82 (1.66)	1.00	.316
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.43 (1.00)	3.52 (.748)	-.678	.499
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.55 (.776)	3.57 (.947)	-.110	.912
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.86 (.380)	3.83 (.420)	.503	.616
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.67 (.613)	3.57 (.800)	1.05	.294
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.26 (1.26)	3.35 (1.06)	-.538	.591
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.12 (1.09)	3.15 (1.06)	-.219	.827
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	2.26 (1.52)	1.97 (1.55)	1.37	.170
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	3.01 (1.18)	2.94 (1.18)	.426	.670
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.00 (1.33)	3.06 (1.40)	-.310	.757
17. Me considero una persona fuerte	3.65 (.791)	3.55 (.843)	.888	.376
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.88 (1.07)	2.56 (1.38)	1.83	.068
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.73 (1.30)	3.01 (1.16)	-1.64	.102
20. Actúo por intuición	1.73 (1.49)	1.62 (1.47)	.530	.597
21. Tengo propósitos fuertes	3.74 (.677)	3.74 (.619)	.020	.984
22. Controlo mi vida	3.51 (.763)	3.49 (.803)	.178	.859
23. Me gustan los retos	3.79 (.603)	3.79 (.597)	.064	.949
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.86 (.546)	3.85 (.426)	.162	.871
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.88 (.415)	3.85 (.517)	.499	.618
Competencia Personal	28.98 (3.45)	28.84 (3.12)	.306	.760
Confianza Instintos	18.08 (4.87)	17.32 (4.55)	1.15	.250
Relaciones Seguras	17.02 (2.55)	17.22 (2.72)	-.539	.591
Control	10.37 (1.83)	10.38 (1.71)	-.048	.962
Espíritu	7.00 (1.47)	6.85 (1.65)	.695	.488
Resiliencia Total	81.87 (12.38)	80.62 (9.77)	.818	.414

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.3.4.7. Resiliencia según el deporte practicado

Como puede observarse en la Tabla 48, respecto al deporte practicado por los participantes se encontraron algunas diferencias significativas. Entre ellas en el ítem 6 relativo a “Veo las cosas con humor” se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = 3.583$; $p < .030$); en el ítem 11 “Creo que cualquier objetivo se puede conseguir” con ($t = 3.631$; $p < .028$); por su parte el ítem 12 “Cuando las cosas parecen no tener solución no me rindo” se evidencia una ligera diferencia significativa ($t = 3.130$; $p < .046$); y el ítem 24 “Trabajo para

conseguir los objetivos" ($t = 3.256$; $p < .041$) muestra una ligera diferencia significativa.

Tabla 48

ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Resiliencia

ITEMS	Deportes de Equipo ($n = 79$) M (DT)	Deportes Individual ($n = 90$) M (DT)	Ajedrez ($n = 41$) M (DT)	t	p
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	3.42 (.900)	3.60 (.700)	3.56 (.673)	1.21	.298
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	3.11 (1.24)	3.19 (1.04)	3.41 (.894)	1.02	.360
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	3.44 (1.16)	3.38 (1.17)	3.12 (1.43)	.960	.385
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	3.15 (.864)	3.24 (.940)	3.54 (.596)	2.79	.064
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	3.66 (.815)	3.73 (.684)	3.49 (1.26)	1.11	.330
6. Veo las cosas con humor	3.18 (1.18)	3.57 (.808)	3.51 (.898)	3.58	.030*
7. Lidiar con el estrés me fortalece	1.87 (1.69)	1.74 (1.59)	2.41 (1.67)	2.38	.095
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	3.54 (.903)	3.52 (.782)	3.27 (.975)	1.54	.217
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	3.63 (.803)	3.43 (.949)	3.71 (.814)	1.81	.165
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	3.81 (.455)	3.86 (.354)	3.88 (.400)	.461	.631
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	3.44 (.957)	3.72 (.52)	3.71 (.512)	3.63	.028*
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	3.29 (1.15)	3.49 (.963)	2.95 (1.44)	3.13	.046*
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	3.2 (1.11)	3.02 (1.08)	3.27 (1.00)	.959	.385
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	1.89 (1.60)	2.31 (1.51)	2.02 (1.45)	1.65	.193
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	2.89 (1.19)	3.04 (1.13)	2.98 (1.27)	.376	.687
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	3.18 (1.39)	2.91 (1.36)	3.02 (1.35)	.792	.454
17. Me considero una persona fuerte	3.65 (.785)	3.59 (.777)	3.51 (.978)	.359	.699
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	2.70 (1.20)	2.70 (1.28)	2.71 (1.36)	.001	.999
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	2.96 (1.35)	2.89 (1.15)	2.73 (1.16)	.470	.626
20. Actúo por intuición	1.58 (1.60)	1.92 (1.42)	1.27 (1.28)	2.99	.052
21. Tengo propósitos fuertes	3.78 (.613)	3.74 (.610)	3.63 (.767)	.745	.476
22. Controló mi vida	3.48 (.766)	3.44 (.876)	3.66 (.575)	1.08	.339
23. Me gustan los retos	3.78 (.634)	3.72 (.654)	3.95 (.312)	2.09	.126
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	3.92 (2.67)	3.76 (.659)	3.93 (.264)	3.25	.041*
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	3.87 (.371)	3.82 (.610)	3.93 (.264)	.721	.488
Competencia Personal	28.95 (3.25)	28.87 (3.43)	28.88 (2.96)	.015	.986
Confianza Instintos	17.06 (4.59)	18.18 (4.83)	17.63 (4.58)	1.18	.308
Relaciones Seguras	16.89 (2.67)	17.29 (2.53)	17.27 (2.85)	.551	.577
Control	10.47 (1.71)	10.21 (1.87)	10.56 (1.59)	.726	.485
Espíritu	7.08 (1.49)	6.81 (1.56)	6.83 (1.75)	.667	.514
Resiliencia Total	80.44 (9.56)	81.79 (12.3)	81.2 (10.6)	.314	.731

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

La ANOVA entre Resiliencia y la clasificación del deporte practicado. Se evidencia algunas diferencias significativas. Entre ellas. En el ítem 6 relativo a "Veo las cosas con humor" se aprecia una relación entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .039$); el ítem 11 "Creo que cualquier objetivo se puede conseguir" se observa una ligera diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .043$); por su parte el ítem 12 "Cuando las cosas parecen no tener solución no me rindo" se evidencia una ligera diferencia significativa entre Deporte Individual y Ajedrez ($p < .047$).

2.4. CUESTIONARIO DE COMPROMISO DEPORTIVO (SCQe)

2.4.1. Fiabilidad

La fiabilidad de la escala global de Compromiso Deportivo fue calculada a través del alpha de Cronbach obteniéndose un alpha de .798. En cuanto a los factores de dicha escala. Para el factor compromiso deportivo compuesto por seis ítems (4, 6, 10, 12, 17 y 28) se halló un alpha de .732; para el factor diversión deportiva que consta de cuatro ítems (1, 8, 14 y 16) el alpha obtenido fue de .810, por su parte las alternativas a la implicación que consta de cuatro ítems (9, 18, 19 y 26) el alpha fue de .521; para las inversiones personales que consta de tres ítems (3, 24 y 27) el alpha fue de .317; para las coacciones sociales que consta de siete ítems (2, 7, 11, 20, 21, 22 y 23) el alpha calculado fue de .758; y por último. Las oportunidades de implicación que esta compuesta de cuatro ítems (5, 13, 15 y 25) el alpha obtenido fue de .654.

2.4.2. Validez de constructo

2.4.2.1. Análisis Factorial Confirmatorio

Para comprobar la estructura factorial y su coincidencia o similitud con la teoría existente se procedió a la realización de un Análisis Factorial Confirmatorio para ratificar la estructura factorial del cuestionario con la muestra participante en el estudio.

Una vez comprobado con el Análisis Factorial Exploratorio los posibles factores que componen el cuestionario, decidimos realizar un Análisis Factorial Confirmatorio con el objetivo de ratificar estos datos a través de un modelo estructural.

Los resultados obtenidos (Tabla 51 y Figura 22) con los índices de bondad del modelo nos informan de que el Análisis Factorial Confirmatorio ha resultado inadecuado ($\chi^2 = 855.133$; $p = .001$; $\chi^2/gf = 3.011$; $CFI = .70$; $IFI = .71$; $RMSEA = .09$). Como consecuencia de estos índices resulta adecuado realizar un Análisis Factorial Exploratorio para detectar la estructura factorial subyacente.

Tabla 49

Principales valores de los índices comparativos de ajuste y de bondad del Cuestionario de Compromiso Deportivo

χ^2	855.133
χ^2/df	3.011
CFI (Índice de ajuste comparativo)	.70
TLI (Índice Tucker-Lewis)	.66
IFI (Índice de ajuste incremental)	.71
RMSEA (Raíz cuadrada media del error de aproximación)	.09

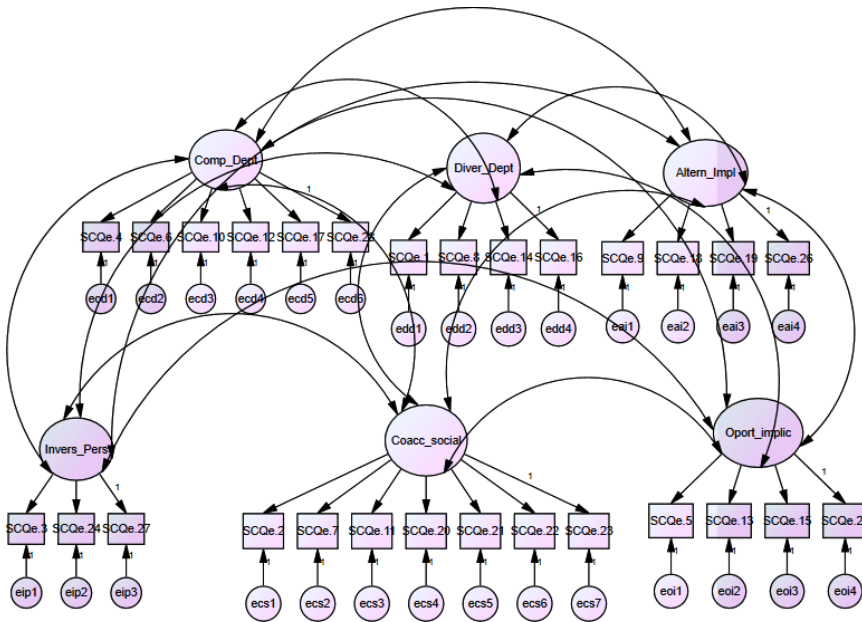


Figura 22. Modelo factorial Confirmatorio de la Escala de Compromiso Deportivo

2.4.2.2. Análisis Factorial Exploratorio

Una vez comprobado que los índices de ajuste del modelo en el AFC no son satisfactorios se consideró oportuno la realización de un Análisis Factorial Exploratorio con el fin de detectar la estructura factorial.

Para establecer la validez del constructo se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE). De la Escala de Compromiso Deportivo (SCQe) con el fin de determinar la estructura de la misma.

Previamente se realizaron unos análisis de los indicadores de pertinencia concretamente determinantes. La prueba de esfericidad de Bartlett y el índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO).

El Determinante obtenido es de .00081, lo que estaría indicando que al encontrarse cercano de cero las variables utilizadas están linealmente relacionadas y por tanto es un análisis pertinente.

Por su parte, la medida de adecuación muestral KMO (Tabla 49), que contrasta si las correlaciones parciales entre las variables son suficientemente pequeñas, al obtener un valor de .747 y, por tanto, cerca de 1 nos indica que es adecuado este análisis atendiendo a los datos de esta muestra.

Por último, la prueba de Esfericidad de Bartlett, al no contrastar la hipótesis nula de que la matriz de correlaciones es una matriz idéntica, puesto que obtiene valores muy significativos nos indica la correlación entre las variables y el modelo factorial y, por tanto, resulta pertinente.

Tabla 50

Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.747
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	2331.654
	gl	378
	Sig.	.000

Los resultados de ambas pruebas muestran, que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica, al obtenerse un valor alto y significativo (X^2 (378) = 2331.65; $p < .000$). Asimismo la medida de adecuación muestral del índice KMO ha sido superior a .70. Los resultados indican que la matriz de datos era la adecuada para la aplicación del Análisis Factorial Exploratorio.

Una vez realizadas estas pruebas preliminares, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) a través del Análisis de Componentes Principales identificándose dos factores que eran capaces de explicar el 65.02 % de la varianza.

En el primer factor convenio de esparcimiento se agrupan nueve ítems (1, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 25 y 28), el segundo factor presión social se agrupan cinco ítems (2, 7, 11, 20 y 27); por su parte el factor tres referido a la imposición colectiva agrupa tres ítems (21, 22 y 23), el cuarto factor conveniencia de participación agrupa tres ítems (5, 13 y 15), el quinto factor opciones de complicidad aglomeran tres ítems (9, 18 y 26), el sexto factor adquisición

deportiva contiene dos ítems (3 y 6), el séptimo factor disyuntiva particular agrupa dos ítems (19 y 24); y por último, el factor ocho responsabilidad deportiva contiene un ítem (4). Si se observa la matriz de componentes rotados (Varimax), vemos como los ítems número 14, 16, 28, 17 y 8 saturan alto en el primer factor mientras que los ítems número 11, 2, 20 y 7 lo hacen en el segundo, los ítems 23, 22 y 21 en el factor tres, en el factor cuatro los ítems 15, 5 y 13, por su parte en el factor cinco saturan los ítems 18, 9 y 26, los ítems 3 y 6 saturan en el factor seis, los ítems 24 y 29 en el factor siete, y por último, en el factor ocho saturan el ítem 4 (Tabla 50).

Tabla 51

Matriz de componentes rotados

Factores	1	2	3	4	5	6	7	8
SCQe14	.869							
SCQe16	.851							
SCQe28	.834							
SCQe17	.776							
SCQe8	.694							
SCQe1	.511							
SCQe25	.478							
SCQe10	.422							
SCQe12	.417							
SCQe11		.767						
SCQe2		.741						
SCQe20		.662						
SCQe7		.645						
SCQe27		.403						
SCQe23			.853					
SCQe22			.800					
SCQe21			.686					
SCQe15				.798				
SCQe5				.734				
SCQe13				.648				
SCQe18					.832			
SCQe9					.739			
SCQe26					.689			
SCQe3						.758		
SCQe6						.755		
SCQe24							.743	
SCQe19							.638	
SCQe4								.604

2.4.3. Descripción general de Compromiso Deportivo

Tabla 52

Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.83	0.51	-4.09	20.88
2. Juego para agradar a mis amigos	2.34	1.45	.630	-.990
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.90	1.16	-.730	-.590
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.57	0.95	-2.55	6.12
5. Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.38	1.59	-.476	-1.32
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.34	1.01	-1.69	2.32
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.12	1.54	.952	-.694
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.86	0.58	-5.27	29.87
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.59	1.55	.318	-1.49
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.10	1.09	-1.21	.893
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.51	1.58	.447	-1.37
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.52	1.00	-2.47	5.57
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.57	1.01	-2.75	6.85
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.85	0.46	-4.39	26.29
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.27	1.23	-1.73	1.87
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.83	0.49	-3.89	20.65
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.76	0.60	-3.50	15.65
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.99	1.52	-.146	-1.45
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.16	1.65	-.263	-1.59
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.57	1.51	.367	-1.33
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.60	1.20	1.83	1.94
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.24	1.59	.778	-1.10
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.89	1.40	1.26	.034
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.20	1.15	-1.53	1.50
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.52	0.95	-2.42	5.68
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.08	1.40	-.251	-1.21
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	2.99	1.71	.020	-1.71
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.81	0.60	-4.54	23.54
Compromiso Deportivo	27.08	3.56	-2.43	8.31
Diversión Deportiva	19.38	1.64	-4.49	26.60
Alternativas Implicación	11.81	3.93	.177	-.686
Inversiones Personales	11.09	2.66	-.539	.099
Coacción Social	15.27	6.58	.654	-.476
Oportunidad Implicación	16.74	3.42	-1.53	2.68

2.4.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros, utilizamos la prueba *t* de Student cuando la variable tiene dos categorías. Cuando hay más tres o más categorías, utilizamos el procedimiento ANOVA que es una generalización de la *t* de Student.

2.4.4.1. Compromiso Deportivo según género

Como puede observarse en la Tabla 53, respecto al género de los participantes se encontraron diferencias significativas, en algunos de los ítems, como en el ítem 2 se muestra una alta diferencia significativa relativo a "Juego para agradar a mis amigos" se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($F = 4.708$; $p < .001$); y en cuanto al ítem 3, hay una ligera diferencia significativa el cual refiere a "Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada" ($t = .553$; $p < .022$).

2.4.4.2. Compromiso Deportivo según edad

Lo referente al compromiso deportivo según la edad (Tabla 54), se evidencia una ligera diferencia significativa, en el ítem 20 "Juego al deporte que practico para poder estar con amigos" ($t = .039$; $p < .026$); al igual que en el ítem 21 "Creo que debo de seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)" ($t = 22.573$; $p < .009$).

Tabla 53

Diferencia de medias según el género, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	Hombres (n = 165) M (DT)	Mujeres (n = 45) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.85 (.476)	4.78 (.636)	.818	.414
2. Juego para agradar a mis amigos	2.51 (1.44)	1.71 (1.29)	3.58	.001***
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	4.00 (1.13)	3.56 (1.17)	2.30	.022*
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.59 (.911)	4.51 (1.10)	.479	.633
5. Si abandonaré el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.33 (1.53)	3.56 (1.79)	-.781	.438
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.39 (.929)	4.13 (1.27)	1.28	.204
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.19 (1.53)	1.89 (1.54)	1.15	.249
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.89 (.469)	4.76 (.883)	.991	.326
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.53 (1.52)	2.80 (1.63)	-.102	.307
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.10 (1.01)	4.09 (1.34)	.044	.965
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.58 (1.59)	2.27 (1.52)	1.18	.237
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.60 (.889)	4.24 (1.30)	1.72	.089
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.62 (.947)	4.40 (1.19)	1.29	.198
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.87 (.391)	4.80 (.661)	.859	.391
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.25 (1.20)	4.33 (1.31)	-.381	.704
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.84 (.412)	4.78 (.704)	.787	.432
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.78 (.567)	4.71 (.727)	.636	.525
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.90 (1.49)	3.29 (1.59)	-.151	.132
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.23 (1.59)	2.91 (1.84)	1.05	.294
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.65 (1.49)	2.29 (1.56)	1.41	.159
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.59 (1.24)	1.60 (1.00)	-.030	.976
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.17 (1.53)	2.49 (1.76)	-.110	.274
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.78 (1.29)	2.29 (1.68)	-.187	.066
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.20 (1.13)	4.18 (1.21)	.115	.909
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.55 (.914)	4.44 (1.07)	.632	.528
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.07 (1.42)	3.09 (1.32)	-.068	.946
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	2.94 (1.69)	3.18 (1.76)	-.829	.408
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.84 (.493)	4.71 (.895)	.946	.349
Compromiso Deportivo	27.27 (3.03)	26.40 (5.03)	1.10	.276
Diversión Deportiva	19.45 (1.23)	19.11 (2.64)	.831	.410
Alternativas Implicación	11.74 (3.86)	12.09 (4.18)	-.528	.598
Inversiones Personales	11.14 (2.49)	10.91 (3.21)	.442	.660
Coacción Social	15.47 (6.65)	14.53 (6.28)	.849	.397
Oportunidad Implicación	16.75 (3.22)	16.73 (4.08)	.018	.985
Compromiso Deportivo Total	101.80 (11.92)	99.78 (18.36)	.700	.487

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Tabla 54

Diferencia de medias según la edad, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	Jóvenes (n = 109) M (DT)	Adultos (n = 101) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.82 (.564)	4.85 (.456)	-.492	.623
2. Juego para agradar a mis amigos	2.31 (1.45)	2.37 (1.45)	-.271	.786
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.99 (1.09)	3.81 (1.22)	1.11	.266
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.56 (.957)	4.58 (.951)	-.186	.853
5. Si abandonaré el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.49 (1.51)	3.26 (1.67)	1.03	.301
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.27 (1.00)	4.42 (1.02)	-1.07	.286
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	1.94 (1.42)	2.32 (1.63)	-1.75	.082
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.86 (.585)	4.86 (.584)	.012	.990
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.68 (1.60)	2.50 (1.48)	.859	.391
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.06 (1.09)	4.14 (1.09)	-.552	.581
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.35 (1.49)	2.69 (1.65)	-1.58	.115
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.45 (1.05)	4.60 (.939)	-1.12	.264
13. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.48 (1.13)	4.67 (.838)	-1.43	.154
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.83 (.536)	4.87 (.365)	-.571	.569
15. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.17 (1.31)	4.38 (1.13)	-1.19	.235
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.80 (.557)	4.86 (.401)	-.937	.350
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.69 (.690)	4.84 (.484)	-1.87	.062
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.84 (1.52)	3.14 (1.51)	-1.40	.162
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.21 (1.61)	3.11 (1.69)	.447	.656
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.35 (1.49)	2.81 (1.50)	-2.23	.026*
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.80 (1.35)	1.38 (.947)	2.62	.009**
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.19 (1.60)	2.29 (1.57)	-.430	.667
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.83 (1.37)	1.96 (1.42)	-.697	.487
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.33 (1.04)	4.05 (1.23)	1.78	.076
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.42 (1.08)	4.63 (.771)	-1.64	.102
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.02 (1.39)	3.14 (1.41)	-.620	.536
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	2.83 (1.68)	3.16 (1.72)	-1.37	.171
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.78 (.599)	4.85 (.606)	-.861	.390
Compromiso Deportivo	26.80 (3.37)	27.39 (3.74)	-1.19	.233
Diversión Deportiva	19.31 (1.81)	19.45 (1.42)	-.589	.556
Alternativas Implicación	11.75 (3.88)	11.88 (3.99)	-.237	.813
Inversiones Personales	11.16 (2.58)	11.02 (2.74)	.370	.712
Coacción Social	14.77 (6.68)	15.81 (6.44)	-1.14	.253
Oportunidad Implicación	16.56 (3.66)	16.94 (3.13)	-.806	.421
Compromiso Deportivo Total	100.33 (13.79)	102.49 (13.23)	-1.15	.250

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.4.4.3. Compromiso Deportivo según los años de práctica del deporte

En cuanto a la edad (Tabla 55) se evidencian algunas diferencias significativas respecto a los ítems, entre los cuales están, el ítem 12 "Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada" ($t = 6.509$; $p < .048$); en el ítem 18 se observa una alta diferencia significativa "Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico" ($t = 1.028$; $p < .001$); en cuanto al ítem 19 "Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras

actividades" ($t = 2.900$; $p < .020$); y por último, en el ítem 27 "Creo que debo de seguir jugando al deporte que practico porque he invertido mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.) con una ligera diferencia significativa ($t = 1.710$; $p < .050$).

Tabla 55

Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	1 a 10 años (n = 115) M (DT)	11 a 20 años (n = 95) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.86 (.457)	4.80 (.576)	.854	.394
2. Juego para agradar a mis amigos	2.28 (1.50)	2.41 (1.38)	-.657	.512
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.85 (1.14)	3.97 (1.17)	-.723	.470
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.60 (.96)	4.54 (.943)	.478	.633
5. Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.34 (1.62)	3.42 (1.55)	-.371	.711
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.37 (1.01)	4.31 (1.02)	.426	.671
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.13 (1.55)	2.12 (1.52)	.068	.945
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.83 (.648)	4.89 (.494)	-.741	.459
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.77 (1.55)	2.37 (1.51)	1.90	.059
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.09 (1.09)	4.11 (1.09)	-.120	.904
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.43 (1.55)	2.61 (1.61)	-.801	.424
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.40 (1.08)	4.67 (.868)	-1.99	.048*
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.53 (1.04)	4.62 (.958)	-.649	.517
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.83 (.517)	4.88 (.382)	-.909	.364
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.33 (1.20)	4.20 (1.26)	.765	.445
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.77 (.578)	4.89 (.341)	-1.79	.074
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.77 (.567)	4.76 (.648)	.087	.930
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	3.30 (1.47)	2.61 (1.50)	3.32	.001*** *
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	2.92 (1.68)	3.45 (1.56)	-2.34	.020*
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.58 (1.55)	2.56 (1.47)	.117	.907
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.56 (1.16)	1.64 (1.23)	-.516	.607
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.32 (1.63)	2.14 (1.52)	.840	.402
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	2.01 (1.46)	1.75 (1.31)	1.35	.178
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.17 (1.10)	4.22 (1.20)	-.296	.768
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.50 (1.01)	4.56 (.872)	-.472	.637
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.19 (1.33)	2.94 (1.47)	1.31	.191
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	3.20 (1.73)	2.74 (1.65)	1.96	.050*
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.80 (.638)	4.83 (.558)	-.378	.706
Compromiso Deportivo	26.97 (3.87)	27.21 (3.14)	-.479	.633
Diversión Deportiva	19.30 (1.86)	19.47 (1.32)	-.783	.435
Alternativas Implicación	12.18 (3.94)	11.37 (3.88)	1.49	.135
Inversiones Personales	11.23 (2.76)	10.93 (2.42)	.813	.417
Coacción Social	15.31 (6.70)	15.22 (6.45)	.101	.920
Oportunidad Implicación	16.70 (3.69)	16.80 (3.06)	-.220	.826
Compromiso Deportivo Total	101.66 (15.11)	101.01 (11.40)	.346	.730

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.4.4.4. Compromiso Deportivo según tipo de la deficiencia

En la Tabla 56, referente al Compromiso Deportivo y el tipo de la deficiencia de los participantes, no se encontró ninguna diferencia significativa.

Tabla 56

Diferencia de medias según tipo de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	Total (n = 144) M (DT)	Parcial (n = 66) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.83 (.515)	4.83 (.514)	.000	1.00
2. Juego para agradar a mis amigos	2.32 (1.42)	2.38 (1.51)	-.275	.784
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.89 (1.17)	3.94 (1.13)	-.293	.770
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.53 (.996)	4.65 (.850)	-.825	.411
5. Si abandonaré el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.31 (1.63)	3.52 (1.49)	-.856	.393
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.36 (.980)	4.29 (1.09)	.485	.628
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.14 (1.56)	2.09 (1.49)	.209	.834
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.88 (.590)	4.83 (.571)	.480	.632
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.56 (1.55)	2.67 (1.53)	-.482	.630
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.14 (1.06)	4.00 (1.15)	.830	.408
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.49 (1.56)	2.56 (1.62)	-.287	.775
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.57 (.973)	4.42 (1.05)	.978	.329
13. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.53 (1.04)	4.65 (.920)	-.780	.436
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.84 (.511)	4.88 (.329)	-.561	.575
15. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.21 (1.31)	4.41 (1.02)	-1.10	.273
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.81 (.533)	4.88 (3.73)	-1.00	.314
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.75 (.597)	4.79 (.621)	-.421	.674
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.87 (1.53)	3.24 (1.47)	-1.66	.098
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.22 (1.64)	3.05 (1.66)	.691	.491
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.47 (1.49)	2.79 (1.55)	-1.40	.161
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.54 (1.15)	1.71 (1.27)	-.959	.339
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.16 (1.54)	2.41 (1.66)	-1.05	.291
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.84 (1.38)	2.00 (1.42)	-.768	.443
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.18 (1.17)	4.23 (1.09)	-.273	.785
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.51 (.931)	4.55 (.995)	-.218	.828
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.08 (1.48)	3.06 (1.21)	.109	.913
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	2.92 (1.72)	3.14 (1.67)	-.837	.403
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.80 (.598)	4.85 (.614)	-.556	.579
Compromiso Deportivo	27.12 (3.62)	27.00 (3.42)	.223	.824
Diversión Deportiva	19.35 (1.75)	19.42 (1.37)	-.287	.774
Alternativas Implicación	11.72 (4.02)	12.02 (3.74)	-.501	.617
Inversiones Personales	10.99 (2.63)	11.30 (2.72)	-.784	.434
Coacción Social	14.97 (6.21)	15.94 (7.300)	-.997	.320
Oportunidad Implicación	16.57 (3.51)	17.12 (3.17)	-1.08	.279
Compromiso Deportivo Total	100.72 (13.11)	102.77 (14.42)	-1.01	.309

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.4.4.5. Compromiso Deportivo según la clasificación de la discapacidad

Con respecto, al Compromiso Deportivo y la clasificación de la discapacidad de los participantes no se encontró ninguna diferencia significativa (Tabla 57).

Tabla 57

Diferencia de medias según la clasificación de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	B1 (n = 143) M (DT)	B2-B3 (n = 67) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.83 (.517)	4.84 (.510)	-.048	.962
2. Juego para agradar a mis amigos	2.33 (1.42)	2.36 (1.51)	-.137	.891
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.90 (1.16)	3.91 (1.15)	-.049	.961
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.53 (.999)	4.66 (.845)	-.888	.375
5. Si abandonaré el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.33 (1.63)	3.48 (1.51)	-.631	.529
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.38 (.963)	4.25 (1.11)	.824	.411
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.15 (1.56)	2.07 (1.49)	.316	.752
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.87 (.592)	4.84 (.567)	.443	.658
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.57 (1.55)	2.64 (1.53)	-.328	.743
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.15 (1.06)	3.99 (1.14)	.973	.332
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.50 (1.56)	2.54 (1.62)	-.144	.886
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.57 (.975)	4.42 (1.04)	1.05	.294
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.53 (1.04)	4.66 (.914)	-.841	.402
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.84 (.513)	4.88 (.327)	-.606	.545
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.22 (1.30)	4.37 (1.05)	-.820	.413
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.80 (.534)	4.88 (.370)	-.105	.292
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.75 (.599)	4.79 (.616)	-.478	.633
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.87 (1.53)	3.24 (1.46)	-1.65	.099
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.22 (1.65)	3.03 (1.66)	.790	.431
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.48 (1.49)	2.76 (1.55)	-1.24	.215
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.52 (1.14)	1.75 (1.29)	-1.25	.211
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.15 (1.54)	2.43 (1.66)	-1.21	.224
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.83 (1.38)	2.03 (1.43)	-.989	.324
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.19 (1.17)	4.21 (1.09)	-.118	.906
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.51 (.933)	4.55 (.989)	-.290	.772
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.08 (1.48)	3.06 (1.20)	.116	.907
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	2.91 (1.72)	3.16 (1.67)	-1.00	.314
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.80 (.600)	4.85 (.609)	-.600	.549
Compromiso Deportivo	27.14 (3.63)	26.96 (3.42)	.350	.727
Diversión Deportiva	19.35 (1.75)	19.43 (1.36)	-.342	.733
Alternativas Implicación	11.74 (4.02)	11.97 (3.73)	-.393	.695
Inversiones Personales	11.00 (2.63)	11.28 (2.71)	-.720	.473
Coacción Social	14.96 (6.23)	15.94 (7.24)	-1.00	.314
Oportunidad Implicación	16.59 (3.51)	17.06 (3.19)	-.919	.359
Compromiso Deportivo Total	100.78 (13.13)	102.61 (14.37)	-.912	.363

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.4.4.6. Compromiso Deportivo según la causa de deficiencia

La Tabla 58, se evidencian una ligera diferencia significativa en la relación entre Compromiso Deportivo y la causa de la deficiencia de los participantes, en el ítem 12 "Sería duro para mi dejar el deporte que practico esta temporada" ($t = 18.265$; $p < .002$).

Tabla 58

Diferencia de medias según la causa de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	Genética (n = 92) M (DT)	Adquirida (n = 118) M (DT)	t	p
1. Me divierto practicado deporte esta temporada	4.85 (.467)	4.82 (.549)	.360	.719
2. Juego para agradar a mis amigos	2.23 (1.45)	2.42 (1.44)	-.970	.333
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	3.88 (1.16)	3.92 (1.15)	-.268	.789
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.57 (.964)	4.58 (.946)	-.083	.934
5. Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.36 (1.56)	3.39 (1.61)	-.140	.889
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.35 (.977)	4.33 (1.04)	.122	.903
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.08 (1.51)	2.16 (1.56)	-.396	.692
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.87 (.518)	4.86 (.631)	.168	.867
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.70 (1.53)	2.51 (1.56)	.869	.386
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.08 (1.01)	4.11 (1.15)	-.224	.823
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	2.35 (1.60)	2.64 (1.56)	-1.35	.179
12. Sería duro para mi dejar el deporte que practico esta temporada	4.28 (1.20)	4.71 (.752)	-3.15	.002**
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.60 (.938)	4.55 (1.05)	.335	.738
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.87 (.339)	4.84 (.539)	.476	.635
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.38 (1.08)	4.19 (1.32)	1.13	.257
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.80 (.426)	4.85 (.533)	-.634	.527
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.77 (.471)	4.75 (.691)	.208	.835
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	3.18 (1.51)	2.83 (1.51)	1.67	.095
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	3.28 (1.65)	3.07 (1.65)	.935	.351
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.52 (1.58)	2.61 (1.46)	-.419	.676
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.54 (1.13)	1.64 (1.24)	-.553	.581
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.42 (1.67)	2.09 (1.50)	1.50	.134
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	2.10 (1.54)	1.73 (1.25)	1.91	.058
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.05 (1.24)	4.31 (1.05)	-1.57	.116
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.61 (.784)	4.46 (1.05)	1.14	.254
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	3.02 (1.37)	3.12 (1.42)	-.498	.619
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	3.16 (1.69)	2.86 (1.71)	1.29	.197
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.78 (.590)	4.84 (.613)	-.672	.502
Compromiso Deportivo	26.83 (3.41)	27.28 (3.67)	-.924	.357
Diversión Deportiva	19.39 (1.39)	19.36 (1.81)	.118	.906
Alternativas Implicación	12.18 (4.07)	11.53 (3.80)	1.20	.229
Inversiones Personales	11.10 (2.92)	11.08 (2.44)	.035	.972
Coacción Social	15.24 (6.86)	15.30 (6.37)	-.063	.950
Oportunidad Implicación	16.95 (2.91)	16.58 (3.77)	.758	.449
Compromiso Deportivo Total	101.68 (14.38)	101.12 (12.89)	.300	.764

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.4.4.7. Compromiso Deportivo según el deporte practicado

En la Tabla 59, se muestran las diferencias significativas, entre ellas en el ítem 1 se observa una alta diferencia significativa “Me divierto practicando deporte esta temporada” ($t = 4.736$; $p < .010$); al igual que en el ítem 2 “Juego para agradar a mis amigos” ($t = 20.914$; $p < .000$); el ítem 4 evidencia una ligera diferencia “Me siento orgulloso de decirle a los demás que practico deporte” ($t = 5.420$; $p < .005$); el ítem 5 muestra una alta diferencia significativa, el cual refiere a “Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador” ($t = 7.037$; $p < .001$); el ítem 7 “Creo que debo de seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un “cobarde” ($t = 5.106$; $p < .007$); en cuanto a lo que refiere al ítem 10 “Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada” ($t = 5.422$; $p < .005$); en los siguiente tres ítems se muestra una alta diferencia significativa, el ítem 11 “Creo que debo de seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador” ($t = 27.784$; $p < .000$); el ítem 12 “Sería duro para mi dejar el deporte que practico esta temporada” ($t = 8.664$; $p < .000$); y el ítem 20 “Juego el deporte que practico para poder estar con amigos” ($t = 6.835$; $p < .001$); los siguientes tres ítems tienen una ligera diferencia significativa, el ítem 22 “Creo que debo seguir jugando el deporte que practico para agradar a mi madre” ($t = 5.408$; $p < .005$); el ítem 26 “Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico” ($t = 4.884$; $p < .008$); y el ítem 27 “Creo que debo seguir jugando al deporte que practicando porque he invertido mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)” ($t = 6.292$; $p < .002$). En cuanto a las subescalas que comprenden este cuestionario, se evidencia en la subescala Compromiso Deportivo ($t = 8.395$; $p < .000$); en las tres siguientes subescalas hay una ligera diferencia significativa, entre las que se encuentran la Diversión Deportiva ($t = 3.789$; $p < .024$); Alternativas de Implicación ($F = 3.413$; $p < .035$); Inversiones Personales ($t = 3.815$; $p < .024$), por último, está la subescala de Coacción Social que tiene una alta diferencia significativa ($t = 11.598$; $p < .000$).

Tabla 59

ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Compromiso Deportivo

ITEMS	Deportes de Equipo (n = 79) M (DT)	Deportes Individual (n = 90) M (DT)	Ajedrez (n = 41) M (DT)	F	p
1. Me divierto practicando deporte esta temporada	4.96 (.192)	4.79 (.508)	4.68 (.82)	4.73	.010**
2. Juego para agradar a mis amigos	3.10 (1.50)	1.89 (1.18)	1.85 (1.25)	20.91	.000***
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	4.13 (1.15)	3.72 (1.18)	3.88 (1.05)	2.62	.075
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	4.78 (.692)	4.56 (.888)	4.20 (1.34)	5.42	.005**
5. Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador	3.86 (1.44)	2.97 (1.53)	3.34 (1.74)	7.03	.001***
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	4.52 (.83)	4.30 (1.08)	4.07 (1.12)	2.76	.065
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	2.49 (1.73)	2.04 (1.45)	1.59 (1.11)	5.10	.007**
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	4.96 (.192)	4.83 (.691)	4.73 (.775)	2.32	.100
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	2.61 (1.60)	2.78 (1.54)	2.15 (1.37)	2.38	.095
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	4.38 (.881)	4.01 (1.07)	3.73 (1.36)	5.42	.005**
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	3.44 (1.51)	2.02 (1.38)	1.8 (1.24)	27.78	.000***
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	4.87 (.540)	4.27 (1.14)	4.41 (1.16)	8.66	.000***
13. Si abandonará el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	4.62 (1.00)	4.59 (1.00)	4.44 (1.02)	.460	.632
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	4.94 (.245)	4.82 (.532)	4.76 (.582)	2.44	.090
15. Si abandonará el deporte que practico me harían falta mis compañeros	4.20 (1.33)	4.33 (1.16)	4.27 (1.18)	.237	.789
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	4.89 (.358)	4.80 (.565)	4.78 (.525)	.900	.408
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	4.81 (.455)	4.78 (.576)	4.63 (.859)	1.20	.302
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	2.90 (1.53)	3.22 (1.49)	2.63 (1.51)	2.33	.099
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	2.97 (1.73)	3.29 (1.64)	3.24 (1.49)	.822	.441
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	2.95 (1.60)	2.54 (1.43)	1.90 (1.28)	6.83	.001***
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1.61 (1.25)	1.62 (1.20)	1.51 (1.07)	.125	.883
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	2.27 (1.61)	2.52 (1.63)	1.56 (1.20)	5.40	.005**
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1.78 (1.33)	2.02 (1.46)	1.80 (1.38)	.700	.498
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	4.33 (1.17)	4.17 (1.08)	4.00 (1.22)	1.16	.315
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	4.68 (.885)	4.48 (.915)	4.32 (1.10)	2.22	.111
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	2.70 (1.48)	3.33 (1.33)	3.24 (1.24)	4.88	.008**
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido	3.00 (1.76)	3.33 (1.59)	2.22 (1.62)	6.29	.002**
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	4.89 (.392)	4.81 (.652)	4.68 (.789)	1.54	.215
Compromiso Deportivo	28.25 (2.19)	26.67 (3.90)	25.73 (4.23)	8.39	.000***
Diversión Deportiva	19.75 (.65)	19.24 (1.92)	18.95 (2.12)	3.78	.024*
Alternativas Implicación	11.18 (3.98)	12.62 (4.17)	11.27 (2.90)	3.41	.035*
Inversiones Personales	11.46 (2.60)	11.22 (2.69)	10.10 (2.49)	3.81	.024*
Coacción Social	17.65 (6.79)	14.67 (6.13)	12.02 (5.42)	11.59	.000***
Oportunidad Implicación	17.37 (3.53)	16.37 (3.34)	16.37 (3.24)	2.13	.121
Compromiso Deportivo Total	105.62 (12.19)	100.79 (14.59)	94.44 (10.39)	10.17	.000***

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

La ANOVA de Compromiso Deportivo y el Deporte Practicado de los deportistas, se muestran las relaciones significativas. entre ellas en el ítem 1 se observa una ligera diferencia significativa "Me divierto practicando deporte esta temporada" entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .018$); en el ítem 2 "Juego para agradar a mis amigos" se observa una relación alta entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$) y entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); por su parte en el ítem 4 se evidencia una ligera diferencia "Me siento orgulloso de decirle a los demás que practico deporte" entre Deporte de Equipo

y Ajedrez ($p < .005$); el ítem 5 muestra una ligera diferencia significativa. el cual refiere a "Si abandonará el deporte que practico me haría falta mi entrenador" entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .001$); el ítem 7 "Creo que debo de seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde" se observa una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .008$); en cuanto a lo que refiere al ítem 10 "Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada" se observa una ligera diferencia entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .008$); hay una alta diferencia significativa en el ítem 11 "Creo que debo de seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador" entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$) y entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$); el ítem 12 "Sería duro para mi dejar el deporte que practico esta temporada hay una relación alta entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .000$) y una relación ligera entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .049$); en el ítem 20 "Juego el deporte que practico para poder estar con amigos" se evidencia una ligera relación entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .001$); lo que refiere al ítem 22 "Creo que debo seguir jugando el deporte que practico para agradar a mi madre" se muestra una relación ligera entre Deporte Individual y Ajedrez ($p < .005$); el ítem 26 "Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico" tiene relación entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .012$); y el ítem 27 "Creo que debo seguir jugando al deporte que practicando porque he invertido mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.) hay una relación entre Deporte Individual y Ajedrez ($p < .002$). En cuanto a las subescalas que comprenden este cuestionario, se evidencia en la subescala Compromiso Deportivo una relación entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .013$) y entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .001$); la Diversión Deportiva tiene una relación entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .040$); Inversiones Personales tiene relación entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .029$), esta la subescala de Coacción Social que tiene una alta diferencia significativa entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$) y una ligera entre Deporte de Equipo y Deporte Individual ($p < .010$); y por último, está el Compromiso Deportivo Total que tiene una relación alta entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .000$) y una ligera entre Deporte Individual y Ajedrez ($p < .036$).

2.5. ESCALA DE OPTIMISMO (LOT-R)

2.5.1. Fiabilidad

La fiabilidad de la escala global del Optimismo fue calculada a través del alpha de Cronbach obteniéndose un alpha de .630. En cuanto a los factores de dicha escala, para el factor optimismo compuesto por tres ítems (1, 4 y 10) se halló un alpha de .634; y para el factor pesimismo que está compuesto de tres ítems (3, 7 y 9) el alpha obtenido fue de .727.

2.5.2. Validez de constructo

2.5.2.1. Análisis Factorial Exploratorio

Para establecer la validez del constructo se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), de la Escala de Optimismo (LOT-R) con el fin de determinar la estructura de la misma.

Previamente se realizaron unos análisis de los indicadores de pertinencia, concretamente determinantes, la prueba de esfericidad de Bartlett y el índice de Káiser-Mayer-Olkin (KMO).

El Determinante obtenido es de .307, lo que estaría indicando que al encontrarse cercano de cero las variables utilizadas están linealmente relacionadas y por tanto no es un análisis pertinente. Ello puede ser debido a la existencia de un solo factor, pero con ítems en positivos e ítems en negativo y que marcan los dos polos opuestos de una misma dimensión.

Por su parte, la medida de adecuación muestral KMO (Tabla 60), que contrasta si las correlaciones parciales entre las variables son suficientemente pequeñas, al obtener un valor de .633 y, por tanto, cerca de 1 nos indica que es adecuado este análisis atendiendo a los datos de esta muestra.

Por último, la prueba de Esfericidad de Bartlett, al no contrastar la hipótesis nula de que la matriz de correlaciones es una matriz idéntica, puesto que obtiene valores muy significativos nos indica la correlación entre las variables y el modelo factorial y, por tanto, resulta pertinente.

Tabla 60

Resultados KMO y Prueba de Esfericidad de Bartlett

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		.633
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	332.400
	gl	45
	Sig.	.000

Los resultados de ambas pruebas muestran, que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica, al obtenerse un valor alto y significativo ($\chi^2(45) = 332.40$; $p < .000$). Asimismo la medida de adecuación muestral del índice KMO ha sido superior a .60. Los resultados indican que la matriz de datos era la adecuada para la aplicación del Análisis Factorial Exploratorio.

Una vez realizadas estas pruebas preliminares se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) a través del Análisis de Componentes Principales identificándose dos factores que eran capaces de explicar el 57.18 % de la varianza.

En el primer factor pesimismo se agrupan los ítems (3,7, 9); en el segundo factor se agrupan los ítems (2, 4, 1, 5, 10) este factor de optimismo incluye además dos ítems de relleno (2 y 5); por su parte el factor tres referido constituido por ítems de relleno (8 y 6) además de los otros dos anteriormente mencionados (Tabla 57).

Tabla 61

Matriz de componentes rotados

Factores			
	1	2	3
LOT-R9	-.966		
LOT-R7	.966		
LOT-R3	.756		
LOT-R4		.783	
LOT-R1		.731	
LOT-R5		.595	
LOT-R10		.571	
LOT-R2		.549	
LOT-R8			.830
LOT-R6			-.457

2.5.3. Descripción general del Optimismo

Tabla 62

Descriptivos generales de los ítems y factores de la escala de Optimismo

	M	DT	Asimetría	Curtosis
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.50	0.90	-2.15	4.75
2. Me resulta fácil relajarme	2.55	1.32	-.616	-.751
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	1.27	1.56	-.774	-1.01
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.73	0.66	-2.83	8.50
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.64	0.82	-2.67	7.37
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.50	0.83	-2.01	4.28
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1.16	1.57	-.428	-1.09
8. No me disgusta fácilmente	2.08	1.46	-.077	-1.33
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.84	1.57	-.921	-.855
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.82	0.59	-4.30	20.68
Optimismo	11.05	1.67	-2.69	10.31
Pesimismo	5.27	1.56	-.788	-.557

2.5.4. Análisis descriptivo y diferencias de medias según variables sociodemográficas

Para comparar las medias y desviaciones típicas de cada grupo y determinar si existen diferencias significativas entre esos parámetros utilizamos la prueba *t* de Student cuando la variable tiene dos categorías. Cuando hay más tres o más categorías utilizamos el procedimiento ANOVA que es una generalización de la *t* de Student.

2.5.4.1. Optimismo según género

Como puede observarse en la Tabla 63 respecto al género de los participantes se encontraron diferencias significativas como en el ítem 2 relativo a “Me resulta fácil relajarme” se aprecia una diferencia ligeramente significativa ($t = 5.398$; $p < .012$); en el ítem. 4 “Siempre soy optimista en cuanto al futuro” con una diferencia ligeramente significativa ($t = 23.673$; $p < .014$); y en la subescala de Optimismo se encuentra igual que las anteriores una diferencia ligeramente significativa ($t = 13.341$; $p < .024$)

Tabla 63

Diferencia de medias según género, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	Hombres (<i>n</i> = 165) <i>M</i> (<i>DT</i>)	Mujeres (<i>n</i> = 45) <i>M</i> (<i>DT</i>)	<i>t</i>	<i>p</i>
1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	3.54 (.830)	3.36 (1.13)	1.212	.227
2. Me resulta fácil relajarme	2.67 (1.26)	2.11 (1.46)	2.521	.012*
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	1.20 (1.54)	1.51 (1.64)	1.182	.239
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.79 (.539)	3.51 (.991)	2.491	.014*
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.65 (.779)	3.60 (.963)	.351	.726
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.53 (.762)	3.40 (1.07)	.904	.367
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1.23 (1.59)	.91 (1.49)	.304	.762
8. No me disgusta fácilmente	2.05 (1.43)	2.20 (1.59)	-.613	.540
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.77 (1.59)	3.09 (1.49)	-1.204	.230
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.86 (.528)	3.69 (.793)	1.718	.087
Optimismo	11.19 (1.37)	10.56 (2.44)	2.267	.024*
Pesimismo	5.20 (1.54)	5.51 (1.64)	.102	.919
Optimismo Total	19.21 (4.10)	18.51 (4.62)	.979	.329

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.2. Optimismo según edad

En cuanto a la edad (Tabla 64) se observan diferencias significativas en las dimensiones de la escala de Optimismo. Respecto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 1 “En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor” ($t = 6.631$; $p < .039$); en el ítem 3 “Si algo malo tienen que pasar, estoy seguro de que me

pasará" ($t = 13.578$; $p < .022$); el ítem 9 evidencia una alta diferencia significativa ($t = 22.937$; $p < .001$). En cuanto a las subescalas se evidencia una ligera diferencia significativa en Pesimismo ($t = 11.440$; $p < .007$) y Optimismo ($t = 11.638$; $p < .003$).

Tabla 64

Diferencia de medias según la edad, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	Jóvenes ($n = 109$) M (DT)	Adultos ($n = 101$) M (DT)	t	p
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.38 (.998)	3.63 (.771)	-2.08	.039*
2. Me resulta fácil relajarme	2.39 (1.34)	2.72 (1.28)	-1.85	.065
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	1.50 (1.68)	1.01 (1.38)	-2.31	.022*
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.71 (.711)	3.75 (.623)	-.498	.619
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.67 (.817)	3.60 (.826)	.580	.563
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.44 (.833)	3.56 (.842)	-1.07	.285
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1.50 (1.69)	.800 (1.35)	-.826	.410
8. No me disgusto fácilmente	1.96 (1.43)	2.21 (1.49)	-1.20	.228
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.50 (1.69)	3.20 (1.35)	-3.25	.001***
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.80 (.635)	3.85 (.555)	-.646	.519
Optimismo	10.88 (1.84)	11.24 (1.45)	-1.54	.123
Pesimismo	5.50 (1.68)	5.01 (1.38)	-2.71	.007**
Optimismo Total	18.24 (4.58)	19.94 (3.60)	-2.97	.003**

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.3. Optimismo según los años de práctica del deporte

En la Tabla 65, no se evidencia ninguna diferencia significativa entre Optimismo y los años de práctica del deporte de los participantes.

Tabla 65

Diferencia de medias según años de práctica, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	1 a 10 años ($n = 115$) M (DT)	11 a 20 años ($n = 95$) M (DT)	t	p
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.41 (1.05)	3.61 (.673)	-1.61	.107
2. Me resulta fácil relajarme	2.49 (1.37)	2.62 (1.26)	-.728	.467
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	1.17 (1.49)	1.39 (1.65)	1.03	.303
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.68 (.732)	3.79 (.582)	-1.20	.231
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.64 (.840)	3.63 (.800)	.105	.917
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.45 (.929)	3.56 (.710)	-.910	.364
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	.980 (1.45)	1.38 (1.69)	1.02	.307
8. No me disgusto fácilmente	2.10 (1.49)	2.06 (1.43)	.159	.873
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	3.02 (1.45)	2.62 (1.69)	1.82	.070
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.77 (.692)	3.89 (.449)	-1.57	.118
Optimismo	10.85 (1.93)	11.29 (1.26)	-1.91	.057
Pesimismo	5.17 (1.49)	5.39 (1.65)	1.62	.106
Optimismo Total	19.23 (4.24)	18.85 (4.21)	.637	.525

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.4. Optimismo según tipo de la deficiencia

En cuanto al tipo de deficiencia (Tabla 66) se observan diferencias significativas en las dimensiones de la escala de Optimismo. Respecto a los ítems se aprecian diferencias en el ítem 4 "Siempre soy optimista en cuanto al futuro" ($t = 20.384$; $p < .013$); y en el ítem 5 "Disfruto un montón de mis amistades" ($t = 15.284$; $p < .044$).

Tabla 66

Diferencia de medias según tipo de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	Total ($n = 144$) M (DT)	Parcial ($n = 66$) M (DT)	t	p
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.54 (.774)	3.41 (1.13)	.987	.325
2. Me resulta fácil relajarme	2.45 (1.35)	2.76 (1.24)	-1.55	.121
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	2.70 (1.62)	2.80 (1.44)	-.436	.664
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.81 (.546)	3.56 (.862)	2.49	.013*
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.72 (.655)	3.47 (1.08)	2.03	.044*
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.53 (.852)	3.42 (.805)	.887	.376
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	2.53 (1.38)	2.21 (1.34)	1.58	.115
8. No me disgusto fácilmente	2.10 (1.48)	2.03 (1.43)	.338	.736
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.77 (1.63)	2.98 (1.44)	-.912	.363
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.84 (.587)	3.79 (.621)	.590	.556
Optimismo	11.19 (1.37)	10.76 (2.17)	1.73	.084
Pesimismo	8.01 (3.77)	8.00 (3.37)	.013	.990
Optimismo Total	19.19 (4.16)	18.76 (4.35)	.695	.488

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.5. Optimismo según la clasificación de la discapacidad

Con respecto al Optimismo y la clasificación de la discapacidad (Tabla 67), se evidencia una diferencia ligeramente significativa en el ítem 4 "Siempre soy optimista en cuanto al futuro" ($t = 19.393$; $p < .016$).

Tabla 67

Diferencia de medias según la clasificación de la discapacidad, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	B1 ($n = 143$) M (DT)	B2-B3 ($n = 67$) M (DT)	t	p
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.54 (.776)	3.42 (1.13)	.901	.369
2. Me resulta fácil relajarme	2.45 (1.36)	2.75 (1.23)	-1.48	.138
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	1.31 (1.62)	1.18 (1.44)	-.553	.581
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.80 (.547)	3.57 (.857)	2.42	.016*
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.71 (.657)	3.48 (1.07)	1.95	.052
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.55 (.845)	3.40 (.818)	1.15	.251
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1.22 (1.64)	1.03 (1.43)	1.73	.084
8. No me disgusto fácilmente	2.11 (1.48)	2.01 (1.43)	.446	.656
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.78 (1.64)	2.97 (1.43)	-.829	.408
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.84 (.589)	3.79 (.616)	.544	.587
Optimismo	11.18 (1.38)	10.78 (2.15)	1.64	.102
Pesimismo	5.31 (1.62)	5.18 (1.44)	.053	.957
Optimismo Total	19.20 (4.18)	18.76 (4.32)	.695	.488

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.6. Optimismo según la causa de la deficiencia

En cuanto a la causa de la deficiencia (Tabla 68) se observan diferencias ligeramente significativas en los ítems 1 que refiere "Si algo malo tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará" ($t = 11.669$; $p < .018$); en el ítem 7 "Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera" ($t = 1.142$; $p < .003$); y por último, en la subescala de Pesimismo ($t = .331$; $p < .028$).

Tabla 68

Diferencia de medias según causa de la deficiencia, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	Genética ($n = 92$) <i>M (DT)</i>	Adquirida ($n = 118$) <i>M (DT)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1. En tiempos difíciles. suelo esperar lo mejor	3.62 (.810)	3.41 (.963)	1.70	.090
2. Me resulta fácil relajarme	2.58 (1.33)	2.53 (1.32)	.274	.784
3. Si algo malo me tiene que pasar. estoy seguro de que me pasará	2.45 (1.69)	2.96 (1.42)	-2.37	.018*
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.71 (.734)	3.75 (.616)	-.421	.674
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.52 (.978)	3.73 (.662)	-1.82	.069
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.45 (.965)	3.54 (.724)	-.830	.407
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	2.12 (1.40)	2.68 (1.30)	-2.97	.003**
8. No me disgusto fácilmente	2.09 (1.38)	2.08 (1.53)	.052	.958
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.82 (1.62)	2.86 (1.54)	-.185	.853
10. En general. espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.84 (.560)	3.81 (.626)	.281	.779
Optimismo	11.16 (1.78)	10.97 (1.58)	.832	.406
Pesimismo	7.38 (3.77)	8.49 (3.47)	-2.21	.028*
Optimismo Total	18.54 (4.37)	19.46 (4.07)	-1.54	.123

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.5.4.7. Optimismo según el deporte practicado

En cuanto al deporte practicado y su relación con el Optimismo (Tabla 69) se observan diferencias ligeramente significativas en los ítem 3 "Si algo malo tienen que pasar, estoy seguro de que me pasará" ($F = 5.721$; $p < .004$); el ítem 7 "Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera" ($F = 3.089$; $p < .048$). En cuanto a las subescalas se evidencia una ligera diferencia significativa en Pesimismo ($F = 5.236$; $p < .006$).

Tabla 69

ANOVA según el deporte practicado, de los ítems y factores de la escala de Optimismo

ITEMS	Deportes de Equipo (n = 79) M (DT)	Deportes Individual (n = 90) M (DT)	Ajedrez (n = 41) M (DT)	F	p
1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	3.52 (.918)	3.56 (.836)	3.34 (1.01)	.043	.958
2. Me resulta fácil relajarme	2.53 (1.33)	2.58 (1.24)	2.51 (1.50)	5.72	.004**
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	1.61 (1.65)	1.27 (1.59)	.610 (1.09)	.697	.499
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	3.78 (.592)	3.67 (.719)	3.76 (.699)	.033	.968
5. Disfruto un montón de mis amistades	3.65 (.734)	3.62 (.907)	3.66 (.794)	1.01	.364
6. Para mí es importante estar siempre ocupado	3.57 (.763)	3.51 (.811)	3.34 (1.01)	3.08	.048*
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1.42 (1.66)	1.08 (1.63)	.850 (1.21)	.157	.855
8. No me disgusto fácilmente	2.06 (1.51)	2.04 (1.39)	2.20 (1.55)	1.96	.143
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	2.58 (1.66)	2.92 (1.63)	3.15 (1.21)	1.97	.142
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	3.86 (.061)	3.87 (.429)	3.66 (.825)	.839	.434
Optimismo	11.16 (1.45)	11.09 (1.57)	10.76 (2.21)	5.23	.006**
Pesimismo	5.61 (1.65)	5.27 (1.59)	4.61 (1.09)	2.58	.078
Optimismo Total	16.77 (1.99)	16.36 (2.14)	15.37 (1.99)	6.31	.002**

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

En cuanto a la ANOVA se observan relaciones entre el ítem 3 “Si algo malo tienen que pasar, estoy seguro de que me pasará” entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .004$); el ítem 7 evidencia una relación entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .048$); y por último, en cuanto a las subescalas se evidencia una ligera diferencia significativa en Pesimismo entre Deporte de Equipo y Ajedrez ($p < .006$).

2.6. ANÁLISIS CORRELACIONAR ENTRE VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

Con el fin de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores que forman parte de la presente investigación, se llevó a cabo un análisis de correlación bivariada utilizando el coeficiente de Pearson.

Como se puede observar en la Tabla 93, existen correlaciones significativas y positivas entre la edad y los años de práctica ($r = .025$; $p < .050$), la edad y el autoconcepto físico ($r = .264$; $p < .001$) y la edad con el optimismo ($r = .202$; $p < .001$).

Por su parte la variable sociodemográfica años de práctica se correlaciona significativa y positivamente con el autoconcepto físico ($r = -.136$; $p < .010$) y con la motivación deportiva ($r = .124$; $p < .010$).

En cuanto a lo que refiere a las variables psicológicas estudiadas, la variable autoconcepto físico se correlaciona con la motivación ($r = .114$; $p < .010$), con

optimismo ($r = .381$; $p < .001$), la resiliencia ($r = .326$; $p < .001$) y con el compromiso deportivo ($r = .217$; $p < .001$).

La variable motivación deportiva se correlación significativa y positivamente con el optimismo ($r = .132$; $p < .010$), la resiliencia ($r = .152$; $p < .010$) y con el compromiso deportivo ($r = .497$; $p < .001$).

Igualmente la variable optimismo se correlaciona con resiliencia ($r = .214$; $p < .001$) y con el compromiso deportivo ($r = .117$; $p < .001$).

Y por último, la variable resiliencia se correlaciona significativa y positivamente con el compromiso deportivo ($r = .220$; $p < .001$).

Tabla 70

Correlación entre las distintas variables estudiadas

	1	2	3	4	5	6	7
1. Edad	1	.025*	.264***	.062	.202***	-.004	.080
2. Años practica		1	-.136**	.124**	-.044	-.009	-.024
3. Autoconcepto Físico			1	.114**	.381***	.326***	.217***
4. Motivación Deportiva				1	.132**	.152**	.497***
5. Optimismo					1	.214***	.117**
6. Resiliencia						1	.220***
7. Compromiso Deportivo							1

* $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

2.7. ANÁLISIS DE REGRESIÓN

Con el propósito de modelar, examinar y explorar relaciones espaciales que pueden ayudar a explicar los factores detrás de los patrones espaciales observados se realizaron diversos análisis de regresión donde se tomaron como variable dependiente las distintas características de la fortaleza mental, para comprobar la influencia de variables sobre los deportistas.

2.7.1. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Optimismo

Tabla 71

Coefficiente de correlación entre el Autoconcepto Físico y el Optimismo

Modelo	R	R^2	R^2 ajustado	Error estándar de la estimación
Autoconcepto Físico	.381 ^a	.145	.141	3.913

En la Tabla 57, se observa como el coeficiente de correlación múltiple, R toma valores variados (valor máximo que logra adquirir este coeficiente es $= 1$), se evidencia que el Autoconcepto Físico tiene un $R = .381$ y el R^2 explica sólo un 14.5% de la varianza.

El estadístico F (Tabla 58) admite evidenciar si existe correspondencia lineal significativa entre la variable dependiente (Optimismo) y la variable independiente (Autoconcepto Físico). El valor del nivel crítico que es menor de .05 indica que sí existe relación lineal significativa.

Tabla 72

ANOVA Autoconcepto Físico y Optimismo

Modelo		Suma de cuadrados	<i>gl</i>	Media cuadrática	<i>F</i>	<i>p</i>	
1.	Autoconcepto Físico	Regresión	539.196	1	539.196	35.223	.000
		Residuo	3184.118	208	15.308		
		Total	3723.314	209			

Tabla 73

Coefficientes de regresión parcial del Autoconcepto Físico o del Optimismo

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
		B	Error estándar	$Beta$	t	p
1	(Constante)	7.063	2.039		3.464	.001
	Autoconcepto Físico	.123	.021	.381	5.935	.000

En la Tabla 96 se exponen los principales estadísticos obtenidos al realizar en análisis de regresión. Con el fin de hallar el error típico de estimación, se observa que este coeficiente es de .021. Puesto que este error típico representa una medida de la parte de la variable dependiente que no es explicada por la recta de regresión y que en general, cuanto mejor es el ajuste, más pequeño es este error típico, se puede concluir que existe un buen ajuste entre las puntuaciones en las variables independientes y los pronósticos realizados con la recta de regresión.

En esta misma tabla se puede justificar los coeficientes de regresión estandarizados Beta, basados en las puntuaciones típicas y por tanto claramente comparables entre sí. Estos coeficientes suministran un indicio de la importancia concerniente a la variable independiente, así se comprueba que el Autoconcepto Físico obtiene un coeficiente $B = .381$, lo que entraría a suponer que su aporte es sustancial a los niveles de optimismo.

Por último, las pruebas t y sus niveles críticos (sig.), observando el criterio asociado se evidencia una $p = .000$, por tanto, contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

2.7.2. Análisis de regresión tomando como variable dependiente la Resiliencia

Tabla 74

Coefficiente de correlación entre la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo

Modelo	R	R^2	R^2 ajustado	Error estándar de la estimación
Autoconcepto Físico	.326 ^a	.107	.102	10.411
Compromiso Deportivo	.361 ^b	.130	.122	10.297

El coeficiente de correlación múltiple, R toma valores variados, en la Tabla 97 se evidencia que el Autoconcepto Físico tiene la $R = .336$ y el Compromiso Deportivo $R = .361$ y R^2 es explicado por el Autoconcepto Físico en 10.7% mientras que el Compromiso Deportivo es de 13.0%, es decir, que entre los dos los explican en un 12.2% el cual se puede interpretar como que el Autoconcepto Físico y el Compromiso Deportivo favorece a la Resiliencia de los deportistas.

El estadístico F (Tabla 98) muestra la relación lineal significativa entre la variable dependiente (Resiliencia) y las variables independientes (Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo).

En la Tabla 99, el error típico de estimación, para el Autoconcepto Físico es de .055, mientras que para la relación Autoconcepto Físico y el Compromiso Deportivo es de .056 y .054 respectivamente, lo que conlleva a concluir que existe un buen ajuste entre las puntuaciones en las variables independientes y los pronósticos realizados con la recta de regresión.

Tabla 75

ANOVA de la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	$Sig.$
1 Regresión	2687.934	1	2687.934	24.801	.000
Residuo	22543.232	208	108.381		
Total	25231.167	209			
2 Regresión	3282.159	2	1641.080	15.477	.000
Residuo	21949.007	207	106.034		
Total	25231.167	209			

Tabla 76

Coefficientes de regresión parcial de la Resiliencia, el Autoconcepto Físico y Compromiso Deportivo

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	<i>B</i>	Error estándar	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1 (Constante)	54.387	5.425		10.025	.000
Autoconcepto Físico	.276	.055	.326	4.980	.000
2 (Constante)	44.246	6.866		6.444	.000
Autoconcepto Físico	.247	.056	.292	4.403	.000
Compromiso Deportivo	.128	.054	.157	2.367	.019

a. Variable dependiente: Resiliencia

En esta misma tabla se puede justificar los coeficientes de regresión estandarizados Beta, basados en las puntuaciones típicas y por tanto claramente comparables entre sí. Estos coeficientes suministran un indicio de la importancia concerniente a la variable independiente, así se comprueba que el Autoconcepto Físico obtiene un coeficiente $B = .326$ y entre el Autoconcepto Físico y el Compromiso Deportivo es de $B = .292$ y $B = .157$ correspondientemente, lo que supondría que su contribución es importante para la Resiliencia.

Por último, las pruebas t y sus niveles críticos (sig.), observando el criterio asociado se evidencia una $p = .000$, por tanto, se deduce que es el Autoconcepto Físico el que contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la Resiliencia.

2.7.3. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Compromiso Deportivo

Tabla 77

Coefficiente de correlación entre el Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica

Modelo	<i>R</i>	R^2	R^2 ajustado	Error estándar de la estimación
Motivación	.497 ^a	.247	.244	11.772
Autoconcepto Físico	.523 ^b	.273	.266	11.596
Años de Práctica	.541 ^c	.293	.282	11.467

En la Tabla 100, se observa como el coeficiente de correlación múltiple, en el cual la Motivación Deportiva asume $R = .497$, el Autoconcepto Físico $R = .523$ y

los Años de Práctica $R = .541$ y R^2 es explicado con un 24.7% por parte de la Motivación Deportiva, el 27.3% explica el Autoconcepto Físico y el 29.3% los Años de Práctica, por ende, se interpretar que las variables independientes aportan al Compromiso Deportivo.

Por su parte, la Tabla 101, muestra el estadístico F el cual muestra la correspondencia lineal significativa entre la variable dependiente (Compromiso Deportivo) y las variables independientes (Motivación Deportiva, Autoconcepto Físico y Años de Práctica).

Tabla 78

ANOVA Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	9473.251	1	9473.251	68.362	.000 ^b
Residuo	28823.515	208	138.575		
Total	38296.767	209			
2 Regresión	10462.780	2	5231.390	38.906	.000 ^c
Residuo	27833.987	207	134.464		
Total	38296.767	209			
3 Regresión	11209.759	3	3736.586	28.417	.000 ^d
Residuo	27087.008	206	131.490		
Total	38296.767	209			

El error típico de estimación (Tabla 102), para la Motivación Deportiva el coeficiente es de .037, entre la Motivación Deportiva y el Autoconcepto Físico es de .036 y .062 respectivamente, en cuenta la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica este es de .036, .061 y .008 correspondientemente.

En esta misma tabla se puede explicar los coeficientes de regresión estandarizados Beta, donde estos coeficientes suministran un indicio de la importancia concerniente a la variable independiente, por ende, se evidencia para la Motivación Deportiva $B = .497$; para la Motivación Deportiva $B = .479$ y el Autoconcepto Físico $B = .162$ y para la el modelo de Motivación Deportiva, Autoconcepto Físico y Años de Práctica el $B = .498$, $B = .159$ y $B = -.141$, respectivamente, los que permiten deducir su aporte a los niveles de Compromiso Deportivo.

Tabla 79

Coefficientes de regresión parcial del Compromiso Deportivo, la Motivación Deportiva, el Autoconcepto Físico y los Años de Práctica

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	58.210	5.283		11.019	.000
Motivación Deportiva	.303	.037	.497	8.268	.000
2 (Constante)	43.459	7.526		5.774	.000
Motivación Deportiva	.292	.036	.479	8.029	.000
Autoconcepto Físico	.168	.062	.162	2.713	.007
3 (Constante)	43.774	7.444		5.881	.000
Motivación Deportiva	.304	.036	.498	8.370	.000
Autoconcepto Físico	.166	.061	.159	2.702	.007
Años practica	-.018	.008	-.141	-2.383	.018

Por último, las pruebas t y sus niveles críticos, observando el criterio asociado se evidencia una $p = .000$ para la Motivación Deportiva, para el Autoconcepto Físico $p = .007$ y para los Años de Práctica $p = .018$, por ende, se deduce que la Motivación Deportiva y el Autoconcepto Físico contribuyen de forma significativa a explicar la variable dependiente.

2.7.4. Análisis de regresión tomando como variable dependiente el Autoconcepto Físico

En la Tabla 103, se observa como el coeficiente de correlación múltiple, se muestra el Optimismo con $R = .381$, la Edad $R = .464$, la Resiliencia $R = .381$ y el Compromiso Deportivo $R = .381$, en cuanto al R^2 es explicado en un 14.5% por el Optimismo, 21.6% por la Edad, 27.4% por la Resiliencia y 28.7% por el Compromiso Deportivo, lo cual permite deducir que las variables independientes contribuye al Autoconcepto Físico de los deportistas.

Tabla 80

Coefficiente de correlación entre el Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Error estándar de estimación
Optimismo	.381 ^a	.145	.141	12.060
Edad	.464 ^b	.216	.208	11.578
Resiliencia	.523 ^c	.274	.263	11.169
Compromiso Deportivo	.536 ^d	.287	.273	11.090

El estadístico F (Tabla 104) admite evidenciar si existe correspondencia lineal significativa entre la variable dependiente (Autoconcepto Físico) y las variables independientes (Optimismo, Edad, Resiliencia y Compromiso Deportivo), ya que el valor del nivel crítico que es menor de .05 indica que sí existe relación lineal significativa.

Tabla 81

ANOVA del Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	5122.502	1	5122.502	35.223	.000
Residuo	30249.922	208	145.432		
Total	35372.424	209			
2 Regresión	7622.852	2	3811.426	28.432	.000
Residuo	27749.572	207	134.056		
Total	35372.424	209			
3 Regresión	9675.424	3	3225.141	25.854	.000
Residuo	25696.999	206	124.743		
Total	35372.424	209			
4 Regresión	10161.091	4	2540.273	20.656	.000
Residuo	25211.333	205	122.982		
Total	35372.424	209			

Con el fin de hallar el error típico de estimación, se observa en la Tabla 105 que este coeficiente es de .198 para el Optimismo, para el modelo dos entre el Optimismo y la Edad es de .194 y .067 respectivamente; para el Optimismo .191, la Edad .065 y para la Resiliencia .072, siendo este el modelo 3; para el modelo 4 el Optimismo es .190, la Edad .065, la Resiliencia .073 y el Compromiso Deportivo .058, estos resultados lleva a concluir que existe un buen ajuste entre las puntuaciones en las variables independientes y los pronósticos realizados con la recta de regresión.

Los coeficientes de regresión estandarizados Beta, se comprueba que el Optimismo obtiene un coeficiente $B = .381$, el Optimismo $B = .276$ y la Edad $B = .271$; el modelo 3 entre Optimismo, Edad y Resiliencia es de $B = .276$, $B = .262$ y $B = .247$ consecutivamente, y el último modelo, entre Optimismo $B = .268$, Edad $B = .258$, Resiliencia $B = .222$ y Compromiso Deportivo $B = .121$, lo que entraría a suponer que su aporte es sustancial a los niveles de Autoconcepto Físico.

Tabla 82

Coefficientes de regresión parcial del Autoconcepto Físico, el Optimismo, la Edad, la Resiliencia y el Compromiso Deportivo

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	74.795	3.857		19.391	.000
Optimismo	1.173	.198	.381	5.935	.000
2 (Constante)	67.482	4.072		16.572	.000
Optimismo	1.008	.194	.327	5.207	.000
Edad	.291	.067	.271	4.319	.000
3 (Constante)	47.118	6.374		7.392	.000
Optimismo	.851	.191	.276	4.460	.000
Edad	.281	.065	.262	4.322	.000
Resiliencia	.292	.072	.247	4.056	.000
4 (Constante)	38.358	7.713		4.973	.000
Optimismo	.826	.190	.268	4.351	.000
Edad	.277	.065	.258	4.287	.000
Resiliencia	.263	.073	.222	3.604	.000
Compromiso Deportivo	.116	.058	.121	1.987	.048

Por último, las pruebas t y sus niveles críticos (sig.), observando el criterio asociado se evidencia una $p = .000$ para tres de los cuatro modelos, ya que el modelo cuatro entre Optimismo, Edad, Resiliencia y Compromiso Deportivo, este último, componente muestra una $p = .048$, lo que llevaría a deducir que contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

2.7.5. Análisis de regresión tomando como variable dependiente la Motivación

En la Tabla 106, se evidencia que el Compromiso Deportivo tiene la $R = .497$ y los Años de Práctica $R = .527$, en cuanto a lo que respecta al R^2 es explicado en un 24.7% por el Compromiso Deportivo y en 27.8% por los Años de Práctica, los cuales permiten interpretar su contribución a la Motivación Deportiva.

El estadístico F (Tabla 107) admite evidenciar si existe correspondencia lineal significativa entre la variable dependiente (Motivación Deportiva) y las variables independientes (Compromiso Deportivo y Años de Práctica). El valor del nivel crítico que es menor de .05 indica que sí existe relación lineal significativa.

Tabla 83

Coefficiente de correlación entre la Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Error estándar de la estimación
Compromiso Deportivo	.497 ^a	.247	.244	19.319
Años de Práctica	.527 ^b	.278	.271	18.972

a. Predictores: (Constante). Compromiso Deportivo

b. Predictores: (Constante). Compromiso Deportivo y Años practica

Tabla 84

ANOVA Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	25514.286	1	25514.286	68.362	.000 ^b
Residuo	77630.309	208	373.223		
Total	103144.595	209			
2 Regresión	28634.601	2	14317.300	39.776	.000 ^c
Residuo	74509.994	207	359.952		
Total	103144.595	209			

Tabla 85

Coefficientes de regresión parcial de la Motivación Deportiva, el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
1 (Constante)	59.667	10.095		5.910	.000
Compromiso Deportivo	.816	.099	.497	8.268	.000
2 (Constante)	53.955	10.102		5.341	.000
Compromiso Deportivo	.837	.097	.510	8.611	.000
Años practica	.037	.013	.174	2.944	.004

En la Tabla 108, se observe que el error típico de estimación, para el Compromiso Deportivo es de .099 y para el modelo dos que lo componen el Compromiso Deportivo y los Años de Práctica es de .097 y .013 respectivamente, lo que conlleva a concluir que existe un buen ajuste entre las puntuaciones en las variables independientes y los pronósticos realizados con la recta de regresión.

En esta misma tabla se puede justificar los coeficientes de regresión estandarizados Beta, los cuales suministran un indicio de la importancia concerniente a las variables independientes, así se comprueba que el

Compromiso Deportivo obtiene un coeficiente $B = .497$, mientras que para el modelo dos compuesto por el Compromiso Deportivo el $B = .510$ y para los Años de Práctica es de $B = .174$, lo que entraría a suponer que su aporte es sustancial a los niveles de optimismo.

Por último, las pruebas t y sus niveles críticos (sig.), observando el criterio asociado se evidencia para el modelo uno $p = .000$ y para el modelo dos con $p = .004$ corresponde a los Años de Práctica, por tanto, contribuyen de forma significativa a explicar lo que ocurre con la variable dependiente.

2.8. MODELO EXPLICATIVO DE LA FORTALEZA MENTAL ASUMIENDO COMO VARIABLE MODULADORA EL OPTIMISMO

En este apartado se puso a ensayo un modelo de ecuaciones estructurales, con el objetivo de comprobar si las variables medidas mediante los diferentes cuestionarios, están relacionados con la variable latente Optimismo. Se escogió esta variables por ser importante para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento, a la identificación de algunas de las características mentales y personales, como las diferentes circunstancias que se presentan en la competición, el control frente a la pérdida y la ganancia, las cuales están atribuidas a los deportistas que presentan alta personalidad resistente que se relaciona con la fortaleza mental y su habilidad psicológica para un mejor rendimiento. Se procedió a estandarizar los resultados obtenidos en cada uno de los cuestionarios, este proceso consistió en restarle a cada observación la media y dividirla por su desviación estándar, con el objetivo de observar con mayor claridad la relación entre las variables y esta no se viera entorpecida por las diferencias de escala de los datos originales.

Estadísticamente la relación observada entre Compromiso deportivo y Alternativas de implicación no fue significativa, por tal motivo se elimina esta variable del modelo propuesto.

El método utilizado para la estimación fue máxima verosimilitud y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Existe una relación estadísticamente significativa entre todos los parámetros contemplados y entre los cuestionarios tenidos en cuenta con el cuestionario de Optimismo; la relación entre Compromiso Deportivo y Optimismo presenta significancia de borde, es decir, ligeramente superior a $.05$, no obstante no es excluida del modelo, pues se considera válida dicha relación.

En el modelo de ecuaciones estructurales se hipotetiza que el optimismo se asociará positivamente con la motivación deportiva, el autoconcepto físico, la resiliencia y el compromiso deportivo (Figura 23).

Tabla 86
Descriptivos de la salida del modelo

			<i>Estimación</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	<i>p</i>
Optimismo	<-	Autoconcepto Físico	.826	.245	3.365	***
Optimismo	<-	Motivación Deportiva	.344	.139	2.471	.013
Optimismo	<-	Resiliencia	.195	.068	2.866	.004
Optimismo	<-	Compromiso Deportivo	-.154	.083	-1.843	.065
Optimismo2	<-	Optimismo	1.000			
Pesimismo	<-	Optimismo	1.159	.275	4.214	***
Condición Física	<-	Autoconcepto Físico	1.000			
Apariencia	<-	Autoconcepto Físico	2.764	.580	4.762	***
Competencia Percibida	<-	Autoconcepto Físico	.527	.239	2.199	.028
Fuerza	<-	Autoconcepto Físico	2.123	.462	4.597	***
Autoestima	<-	Autoconcepto Físico	2.387	.507	4.704	***
R. Introyectada	<-	Motivación Deportiva	1.000			
R. Identificada	<-	Motivación Deportiva	1.127	.160	7.049	***
R. Externa	<-	Motivación Deportiva	.784	.145	5.397	***
MI. Logro	<-	Motivación Deportiva	1.619	.187	8.640	***
MI. Conocimiento	<-	Motivación Deportiva	1.515	.181	8.389	***
MI. Experiencia	<-	Motivación Deportiva	1.442	.176	8.177	***
Amotivación	<-	Motivación Deportiva	-.263	.132	-1.992	.046
Competencia Personal	<-	Resiliencia	1.000			
Confianza Instintos	<-	Resiliencia	.661	.086	7.704	***
Relaciones Seguras	<-	Resiliencia	.774	.085	9.117	***
Control	<-	Resiliencia	.860	.085	10.139	***
Espirita	<-	Resiliencia	.639	.086	7.423	***
Compromiso Deportivo	<-	Compromiso Deportivo	1.000			
Diversión Deportiva	<-	Compromiso Deportivo	.892	.067	13.385	***
Inversiones Personales	<-	Compromiso Deportivo	.528	.075	7.053	***
Coacción Social	<-	Compromiso Deportivo	.424	.077	5.522	***
Oportunidad Implicación	<-	Compromiso Deportivo	.388	.077	5.010	***

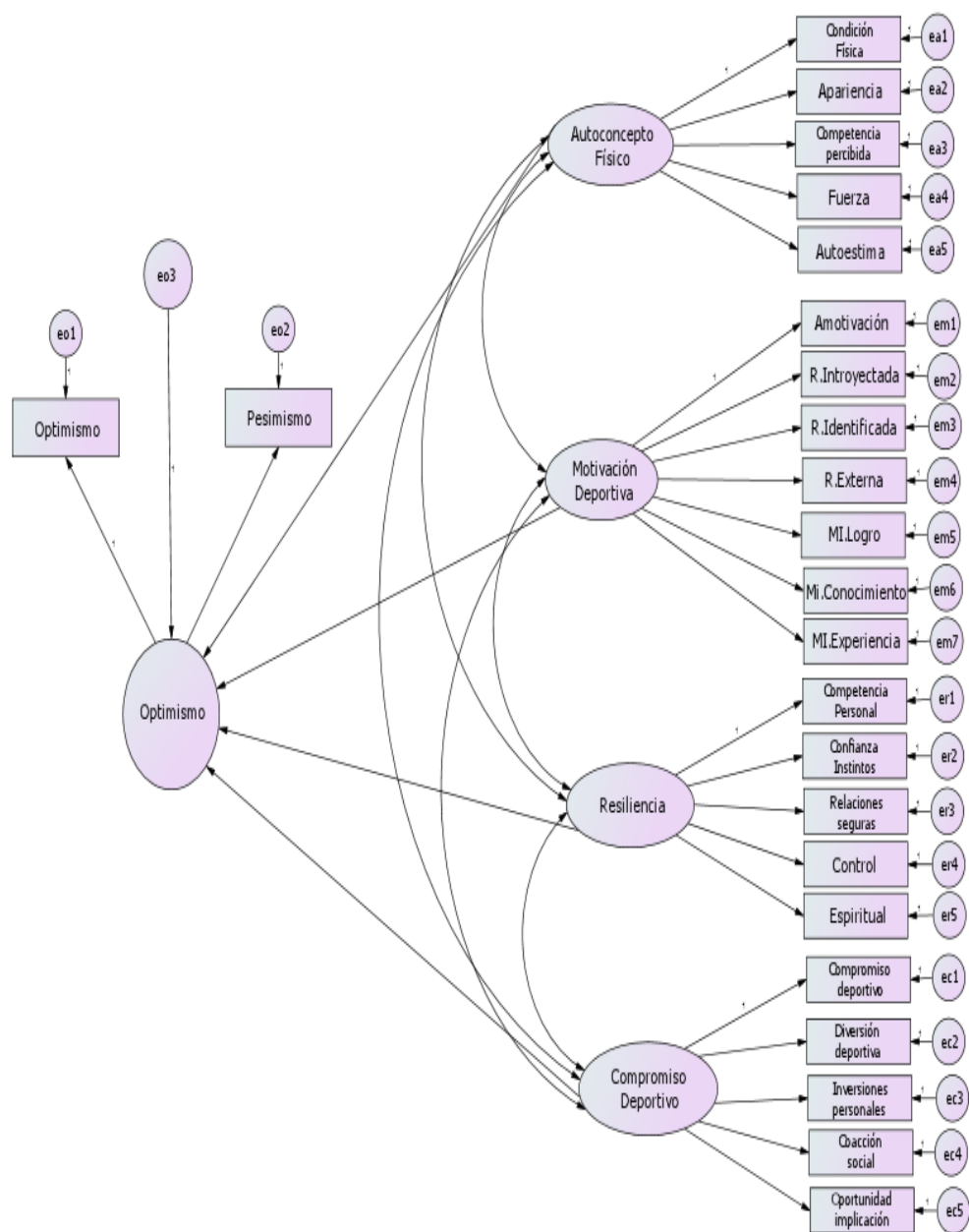


Figura 23. Modelo propuesto

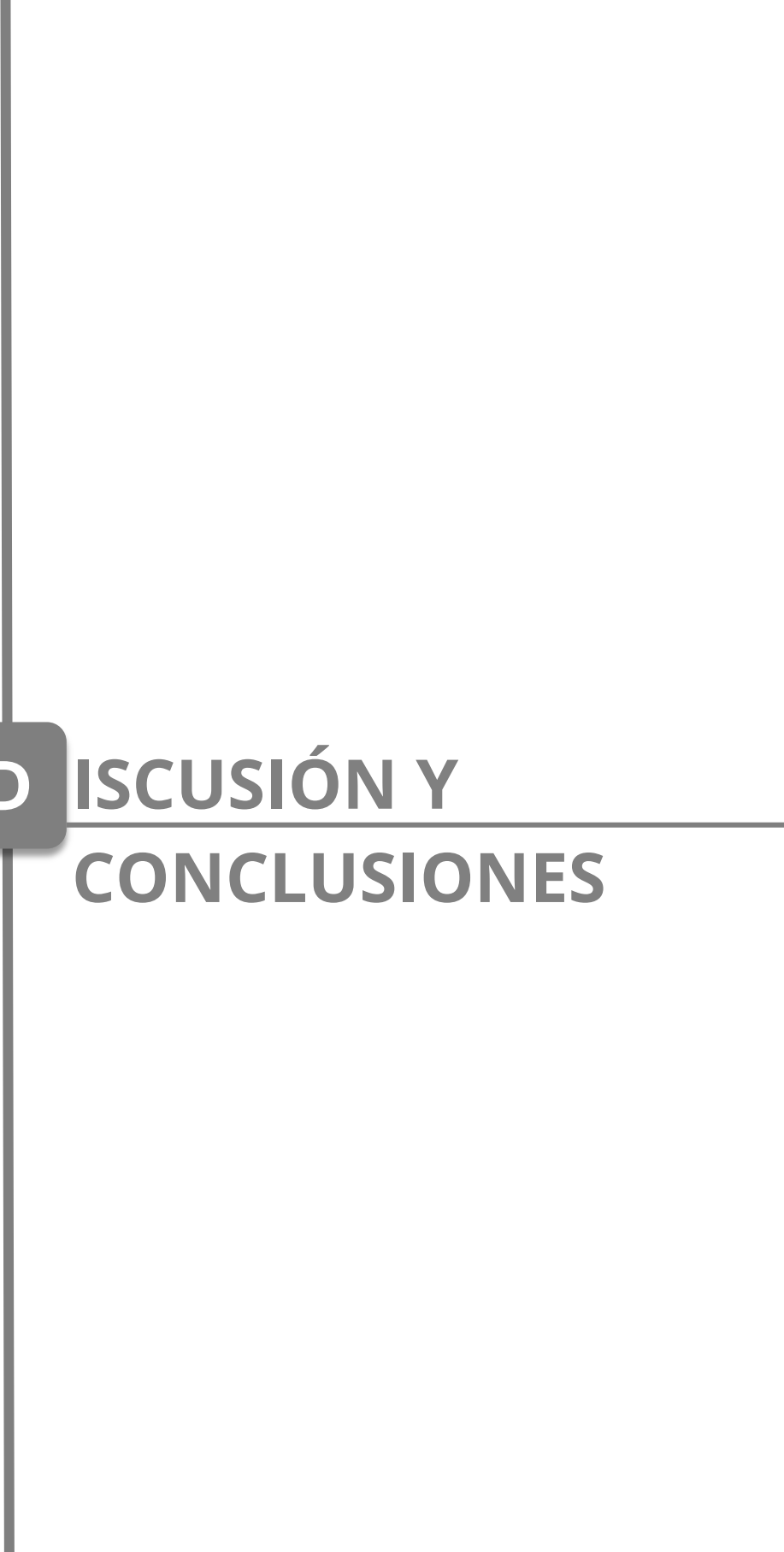
Los índices de ajuste para el modelo propuesto fueron: $\chi^2 = 727.2$ ($p \geq .00$); $\chi^2/df = 3$; $CFI = .77$; $RMSEA = .098$.

Tabla 87

Medidas de ajuste del modelo

Modelo	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Modelo predeterminado	.692	.649	.771	.735	.767
Modelo saturado	1.000		1.000		1.000
Modelo independiente	.000	.000	.000	.000	.000

Al observarse los valores anteriores, se evidencia que el modelo tiene un ajuste "border line", es decir, si bien los índices de ajuste no alcanzan los valores sugeridos en la literatura, tampoco se encuentran muy alejados de estos, esto da indicios de que el modelo puede llegar a ser correcto y que los datos tienden a demostrar lo propuesto.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los objetivos principales de este trabajo fueron analizar de las distintas características psicológicas de la fortaleza mental como son el autoconcepto físico, la resiliencia, el compromiso deportivo, la motivación y el optimismo en el deporte de competición en deportistas con discapacidad visual y relacionar de dichos atributos de la fortaleza mental en deportistas con discapacidad visual.

RELATIVO A LA VALIDEZ Y FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

En este apartado queremos destacar que la validez y fiabilidad de las medidas encontradas en nuestro análisis de los instrumentos psicométricos planteados en el epígrafe 7.4, los cuales son representativos para la población de deportistas con discapacidad visual en Colombia.

Respecto al Escala de Motivación Deportiva (SMS-28; Pelletier, et al., 1995) en su versión española (Núñez et al. 2006) que mide los tres tipos de motivación intrínseca en el contexto deportivo: hacia el conocimiento al logro y a las experiencias estimulantes; tres tipos de motivación extrínseca: regulación externa, introyectada e identificada; y la conducta amotivada, la consistencia interna en las siete sub-escalas (alpha de .79 para la sub-escala de Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento. .78 para la sub-escala de Motivación Intrínseca hacia el Logro; .75 de la Motivación Intrínseca hacia las Experiencias Estimulantes; el alpha para la sub-escala de la Regulación Externa .79; para la Regulación Introyectada .73 y .74 para la Regulación Identificada que hacen parte de la motivación extrínseca, y por último esta la Amotivación con un alpha de .74. En los deportistas ciegos y deficientes visuales hemos encontrado consistencia interna de las siete sub-escalas (alpha de .72 para la sub-escala de Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento. .73 para la sub-escala de Motivación Intrínseca hacia el Logro; .75 de la Motivación Intrínseca hacia las Experiencias Estimulantes; el alpha para la sub-escala de la Regulación Externa .77; para la Regulación Introyectada .75 y .72 para la Regulación Identificada que hacen parte de la motivación extrínseca, y por último esta la Amotivación con un alpha de .83).

Por su parte la Escala de Autoconcepto Físico (PSPP; Fox y Corbin. 1989) fue diseñado para valorar los cuatro subdominios (la autoestima, el atractivo del cuerpo, la fuerza física y la condición física) y el dominio (competencia percibida)

de autovaloración física del modelo jerárquico de la autopercepción física elaborado por estos autores (Fox, 1990; Fox y Corbin, 1989). El alpha para los cinco subdominios son: el alpha para la Autoestima es de .79, para el Atractivo del Cuerpo y la Fuerza Física el alpha es de .81. Condición Física con alpha de .80 y el alpha para la Competencia Percibida es de .84. Para los deportistas con discapacidad visual se ha encontrado la consistencia interna de los cuatro dominios (el alpha para la Autoestima es de .68, para el Atractivo del Cuerpo es de .64, el alpha .66 para Fuerza Física. Condición Física con alpha de .74 y el alpha para la Competencia Percibida es de .78).

Del mismo modo Escala de Resiliencia (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003), se adoptó la versión española de Manzano-García y Ayala-Calvo (2012), esta escala evalúa los aspectos resilientes de las personas, para esto lo hace a través de cinco sub-escalas, las cuales son: Competencia Personal con un alpha de .84. Confianza en los Instintos con .78, el alpha de las Relaciones Seguras es de .80, alpha .86 de Control y Espiritualidad de .49. Para los deportistas que se hicieron partícipes de esta investigación los alphas son los siguientes: Competencia Personal con un alpha de .61. Confianza en los Instintos con .75, el alpha de las Relaciones Seguras es de .67, alpha .68 de Control y Espiritualidad de .73.

Asimismo, el Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQe; Sousa, et al., 2007) postula el modelo de cinco factores como determinantes/antecedentes del compromiso deportivo que podrían ser interrelacionados. Sin embargo, cada determinante se mide por separado, predecir su influencia en el compromiso deportivo de forma independiente como «una respuesta afectiva positiva con el deporte experiencia que refleja sentimientos generalizados como el placer, gusto y diversión» (Scanlan, Carpenter, et al., 1993, p. 6). Sousa, et al. (2007) realizaron el análisis de fiabilidad del cuestionario que está compuesto por seis sub-escalas: Compromiso Deportivo tiene un alpha de .76. Diversión Deportiva de .88. Alternativas de Implicación de .66. Inversiones Personales de .41. Coacciones Sociales de .80 y .52 para Oportunidades de Implicación. Para los deportistas con discapacidad visual los alphas fueron los siguientes: Compromiso Deportivo tiene un alpha de .45, Diversión Deportiva de .55, Alternativas de Implicación de .62, Inversiones Personales de .51, Coacciones Sociales de .55 y .58 para Oportunidades de Implicación.

Y por último, la Escala de optimismo (LOT-R; Otero et al., 1998) está compuesta por 10 ítems en escala Likert de 5 puntos, seis ítems pretenden medir la dimensión de optimismo disposicional, mientras que los cuatro ítems restantes son «de relleno» y sirven para hacer menos evidente el contenido del test (Ferrando, Chico y Tous, 2002). Para interpretar estos valores Ferrando,

Chico y Tous (2002) utilizaron la medida de fiabilidad propuesta por Bock y Mislevy (1982): $r = 1 - [PSD]^2$, con lo cual obtuvieron una fiabilidad de alrededor de 0.58 en los extremos de ambos rasgos y de 0.70 para los restantes niveles. Para los deportistas ciegos y deficientes visuales se aplicó el α de Cronbach y se obtuvo para Optimismo .75 y para Pesimismo .80.

Por lo tanto, se puede concluir que los instrumentos utilizados en esta tesis doctoral presentan evidencias de fiabilidad y validez de constructo, por lo que se consideran adecuados para su utilización para cumplir con el objetivo de esta tesis.

RELATIVO A LA EDAD DE LOS DEPORTISTAS

Los hallazgos del presente estudio muestran que la edad de los deportistas influye en los niveles de fortaleza mental, en lo que refiere a la motivación deportiva, denota la regulación introyectada, es decir, que son conductas reguladas por presiones internas como los aspectos relacionados con la autoestima (Deci y Ryan, 2000, 2002, 2008 y 2012), estudios como el Moreno, Cervelló y González-Cutre, (2007) han encontrado un incremento en el índice de autodeterminación (IAD) en los deportistas más mayores; otra de las variables que influyen significativamente es el autoconcepto físico, los resultados que se obtuvieron evidencian relación con las subescalas de condición física, apariencia, fuerza, autoestima y el autoconcepto físico total, en donde esta relación es positiva, es decir, que a mayor edad mayor es el autoconcepto físico. Existen estudios que afirman la premisa de que el autoconcepto físico tiene factores variables durante el proceso de evolución del sujeto (Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez, 2004 y Spence, McGannon y Poon, 2005), por último, la variable optimismo se ve relacionada con la edad de los deportistas, donde a mayor edad mayor será su optimismo, esto se confirma a través de la investigación realizada por Venne, Laguna, Walk, y Ravizza (2006), los resultados señalaron que los deportistas de último año de universidad tienen mayores expectativas positivas de futuro que los de primer año, pero no se encontraron diferencias significativas entre el primer año de los deportistas y los no deportistas, ni entre el primer y último año de los no deportistas, otra de las aportaciones que se hace es la de Gould, Dieffenbach y Moffatt (2002), los cuales valoran el trabajo e influencia positiva (o no) del sujeto, de la familia y los técnicos deportivos en la enseñanza, aprendizaje, modelado y creación de ambientes psicológicos que favorecen el desarrollo de variables psicológicas (optimismo) para el alto rendimiento.

RELATIVO A LOS AÑOS DE PRÁCTICA DEL DEPORTE

Los resultados corroboran que a mayor años de práctica así mismo será el tipo de motivación, en este caso, se muestra que la motivación intrínseca a la experiencia está influenciada por los años de práctica de los deportistas, donde el sujeto actúa para experimentar sensaciones, diversión o placer sensorial (Deci y Ryan, 2000, 2002, 2008 y 2012); por su parte al autoconcepto físico se ve influenciado de manera significativa por los años de práctica, donde los factores más relevantes son la condición física, la apariencia y la fuerza, es decir, que estos se desarrollan a través del tiempo de práctica de los deportistas, por ejemplo, la investigación de Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti (2010), confirma que los deportistas que más tiempo dedican a la práctica obtienen puntuaciones más altas en todas las escalas, al igual que las investigaciones de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2004) y Moreno y Cervelló (2005) que confirman que cuanto más veces se practique un determinado deporte, mayor es el autoconcepto físico y general.

RELATIVO A LAS CORRELACIONES ENTRE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS Y SOCIODEMOGRÁFICAS

Tras el análisis de correlación de Pearson entre las variables de Motivación Deportiva, Autoconcepto Físico, Resiliencia, Compromiso Deportivo y Optimismo registrados por los deportistas ciegos y/o deficientes visuales, los resultados muestran que existen correlaciones significativas y positivas entre la edad y los años de práctica ($r = .025$; $p < .050$), la edad y el autoconcepto físico ($r = .264$; $p < .001$) y la edad con el optimismo ($r = .202$; $p < .001$).

Por su parte la variable sociodemográfica años de práctica se correlaciona significativa y positivamente con el autoconcepto físico ($r = -.136$; $p < .010$) y con la motivación deportiva ($r = .124$; $p < .010$).

En cuanto a lo que refiere a las variables psicológicas estudiadas, la variable autoconcepto físico se correlaciona con la motivación ($r = .114$; $p < .010$), con optimismo ($r = .381$; $p < .001$), la resiliencia ($r = .326$; $p < .001$) y con el compromiso deportivo ($r = .217$; $p < .001$). Estos resultados muestran que el autoconcepto físico en la práctica deportiva puede proporcionar, optimismo, resiliencia y compromiso deportivo por parte de los atletas ciegos y/o deficientes visuales, estos constructos son algunos de los más estudiados, por lo que en el contexto de la actividad física y el deporte, se han llevado a cabo diversos estudios midiendo variables como el optimismo y relacionadas con este (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011) los cuales han mostrado cómo el

optimismo guarda una estrecha relación con la autoestima y el Autoconcepto, con una visión positiva sobre uno mismo y la propia capacidad.

La variable motivación deportiva se correlación significativa y positivamente con el optimismo ($r = .132$; $p < .010$), la resiliencia ($r = .152$; $p < .010$) y con el compromiso deportivo ($r = .497$; $p < .001$). en este sentido existen investigaciones como las de Vierling, Standage y Treasure (2007); Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) y Moreno, Cervelló, Marcos y Martín (2010), los cuales indican, que con un clima a favor de la autonomía se consiguen comportamientos positivos en los deportistas, promoviendo la motivación autodeterminada y mayor compromiso a la práctica físico-deportiva; por su parte, Chatzisarantis, Hagger y Brickell (2008) hallaron que cuando en el entorno deportivo se potencia la autonomía de los deportistas, se pueden conseguir mejores niveles de motivación intrínseca lo que conllevaría al disfrute y por ende al aumento del compromiso deportivo. En cuanto a la relación de la Motivación Deportiva con la Resiliencia, se retoma a Vanistendael y Lecomte (2002) los cual refieren, que la realización de actividad física aumenta el nivel de resiliencia, ya que brinda capacidad de afrontamiento de éxito. Maslow (1976) y Seligman (1995) argumentan que enfrentar situaciones difíciles puede ser constructivo y utilizarse para fortalecer habilidades, desarrollar la persistencia y disfrutar estados de emoción positiva como la satisfacción que dan las actividades creativas.

Igualmente la variable optimismo se correlaciona con resiliencia ($r = .214$; $p < .001$) y con el compromiso deportivo ($r = .117$; $p < .001$), se retoman la investigación realizada por Peterson (2000), el cual considera que el optimismo involucra componentes cognoscitivos, emocionales y motivadores, en donde las personas más optimistas suelen ser más perseverantes, exitosas y con mejor salud física. El optimismo no es tan solo una fría cognición sino que es también motivador y motivante.

Y por último, la variable resiliencia se correlaciona significativa y positivamente con el compromiso deportivo ($r = .220$; $p < .001$), la cual es referenciada en estudios como los de Golby y Sheard (2004), Sheard (2009) y Sheard y Golby (2010) los cuales relacionan, que la personalidad resistente es uno de los constructos de la personalidad de los deportistas de elite, la cual puede predecir el rendimiento deportivo y la ejecución de manera exitosa de los objetivos planteados. Por su parte, para Kobasa (1979b) el compromiso es "La habilidad para reconocer los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para establecer el compromiso y tomar decisiones", el cual es considerado el primer paso de una resistencia eficaz.

RELATIVO AL MODELO PLANTEADO

Por último, la creación de un modelo integrador de las variables psicológicas (Motivación Deportiva, Autoconcepto Físico, Resiliencia y Compromiso Deportivo) y el Optimismo, en este modelo se tuvo en cuenta el valor p de cada una de las variables psicológicas frente al optimismo, la sub-escala que se eliminó por no cumplir con el valor p (muy superior a .05) fue la relación entre Compromiso Deportivo y Alternativas de Implicación, ya que no indicaba significancia estadística, es decir, que la relación no era significativa. Los resultados del modelo propuesto coinciden con Jones, et al. (2002). el cual describe que el la fortaleza mental de los deportistas, desde el deseo y motivación intrínseca para tener éxito y tener la capacidad para recuperarse de las adversidades de rendimiento con mayor determinación para tener éxito. En cuanto al Autoconcepto Físico y la Resiliencia Nieri (2005), define que una persona con una adecuada autoestima reconoce su valía permitiendo que el deportista fomente pensamientos adecuados, ya que el cuerpo hace lo que le mente dice, por ende, se incrementará el rendimiento, alcanzando muchas veces mayor importancia y relevancia que el aspecto técnico. El deportista juega como piensa y esto es lo que permite un excelente rendimiento, conllevando al Compromiso Deportivo, a la capacidad de apego a la tarea, uno de los cuatro pilares definidos por Clough y Strycharczyk (2012) los cuales conlleva a que los deportistas tengan fortaleza mental para conseguir un éxito deportivo.

Para resumir, se retoma a Carr (2010) el cual divide la fortaleza mental en tres aspectos: el Físico (Autoconcepto Físico), el Emocional (Motivación y Compromiso Deportivo) y el Mental (Resiliencia y Optimismo), los cuales permiten que el deportista desarrolle sus capacidades en conjunto para conseguir el éxito deportivo.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Para finalizar, destacar algunas limitaciones del estudio realizado y que ha sido exclusivamente con deportistas con discapacidad visual.

- a) Sería interesante que próximos estudios analicen estas mismas variables en muestras de deportistas no sólo con deficiencia visual, sino también con otras deficiencias. Incluso resultaría sumamente interesante el poder comparar deportistas con distintos tipos de deficiencias.
- b) Otra de las limitaciones es que el estudio se ha circunscrito al ámbito en Colombia, por lo cual se sugiere realizarla en otros países con el fin de

poder establecer comparaciones entre los resultados obtenidos y valorar la posibilidad de que el contexto geográfico, social y cultural tenga alguna influencia en los resultados.

- c) Como consecuencia de la limitación anterior, está la que tendría que ver con la muestra, ya que en este estudio predominó los deportistas de género masculino frente al femenino, aunque es necesario aclarar que el número de deportistas mujeres es considerablemente menor que el de hombres y más en este colectivo de deportistas con deficiencia visual.
- d) Igualmente hubiera resultado muy interesante la realización de otros análisis como análisis de cluster, con el fin de reconocer grupos diferenciados y que pudieran tener determinadas características (Gutiérrez, González, Torres y Gallardo, 1994 y Visauta Vinacua, 1998).
- e) Por último, dentro de las limitaciones se observó que el deporte no es equitativo, es decir, que lo que se recomienda es contar con una muestra que permita el análisis distributivo con respecto a esta variable; lo mismo se propone con el estudio de deportistas que tengan otro tipo de discapacidad como cognitiva, motriz, física, etc. e incluso con deportistas sin discapacidad.

FUTURAS INVESTIGACIONES

Como consecuencia de las limitaciones anteriormente señaladas, para futuras investigaciones se sugiere analizar otro tipo de variables psicológicas relacionadas con el constructo de fortaleza mental. (Aragón-Mladosich, 2002)

Igualmente, realizar NUEVOS estudios con muestras mayores, aunque ello suponga realizar en distintos países, lo que también permitiría realizar otras comparaciones. Al igual que comparar deportistas con distintas discapacidades sería sumamente interesante, además analizar esas características de fortaleza mental y confrontarla con deportistas sin discapacidad, entre otras discapacidades y con deportistas sin discapacidad, deportistas de diferentes categorías (Graham, 2002), comparación de géneros (Kasaundra, 2003), los tipos de personalidad (Hanson, McCullagh y Tonymon, 1992).

REFERENCIAS

REFERENCIAS

- Abramson L. Y., Seligman M. E., y Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Affleck, G., Tennen, H., y Gershman, K. (1985). Cognitive, adaptations to high-risk infants: the search for master, meaning and protection from future harm. *America journal of mental deficiency*, 89, 653-656, <http://www.resiliencia.cl/emergent/index.htm>.
- Alferman, D., y Stoll, O. (2000). Effects of physical exorcice on selfconcept and well being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47-65.
- Allen, J. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 551-567.
- Ames, C., y Archer, J. (1987). Mothers' beliefs about the role of effort and ability in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79, 409-414.
- Aragón-Mladosich, P. (2002). Intervención psicológica con deportistas paralímpicos Sídney 2000. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 269-273.
- Araújo, D., Davids, K., y Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676.
- Areepattamannil, S., y Freeman, J. (2008). Academic Achievement, Academic Self-Concept, and Academic Motivation of Immigrant Adolescents in the Greater Toronto Area Secondary Schools. *Journal of Advanced Academics*, 19(4), 700-743
- Armstrong, S., y Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Asçi, F. H., Fletcher, R., y Çağlar, E. (2009). A Differential Item Functioning Analysis of the PSDQ with Turkish and New Zealand/Australian Adolescents. *Psychology of Sport y Exercise*, 10, 12-18.
- Auweele, Y. V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V., y Rzewnicki, R. (1993). Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention. En R. N. Singer, M. Murphey, y L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 257-299). New York: Macmillan.
- Avía, M. D., y Vázquez, C. (1999). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza.

- Bakker, F., Whiting, H., y Van Der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Balaguer, I.; Castillo, I., y Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas Españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26
- Bienvenu, O. J., y Stein, M. B. (2003). Personality and anxiety disorders: a review. *Journal Personal Disord*, 17, 139-151.
- Bock, R. D., y Mislevy, R. J. (1982). Adaptive EAP estimation of ability in a microcomputer environment. *Applied Psychological Measurement*, 6, 431-444.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Boyden, J., y Gillian M. (2005). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. En M. Ungar (Ed.), *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts* (pp. 3-25). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Bracken, B. A. (1992). *Multidimensional Self-Concept Scale*. Austin, TX: Pro-Ed.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., y Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 645-489.
- Buceta, J. M. (1990). *Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición*. Seminario Mujer y Deporte, organizado por el Consejo Superior de Deportes, la Secretaria de Estado de Educación y el Instituto de la Mujer de Madrid.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Byrne, B. M. (2002). Validating the measurement and structure of self-concept: Snapshots of past, present, and future research. *American Psychologist*, 57(11), 897-909.

- Byrne, B. M., y Gavin, D. A. W. (1996). The Shavelson model revisited: Testing for the structure of academic self-concept across pre-, early, and late adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 88(2), 215-228.
- Campbell-Sills, L., y Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal Trauma Stress*, 20(6), 1019-1028.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cardenal, V., y Fierro, A. (2003). Componentes y correlatos del autoconcepto en la escala de Piers-Harris. *Estudios de Psicología*, 24, 101-111.
- Cardona, D., Granada, P., y Tabima, D. (2003). *Resiliencia en la vida cotidiana, estudio de caso Pereira 2002*. Pereira, Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.
- Carle, A., y Chassin, L. (2004). Resilience en a community simple of children of alcoholics: Its prevalence and relation to internalizing symptomatology and positive affect. *Applied Developmental Psychology*, 25, 577-595.
- Carpenter, P. J., y Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *Journal of Sport Psychology*, 29, 195-210.
- Carr, D. (2010). *Winning through mental toughness. The key to success in sport and life*. United States: Xulon Press.
- Carratalá, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Carratalá, E., Guzmán, J. F., Martí, J., y Carratalá, H. (2004). *La motivación en función de la teoría de la meta de logros: Un estudios con deportistas especialización deportiva*. Comunicación presentada al III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Valencia.
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism and self-regulation. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice* (pp. 31-51). Washington: American Psychological Association.
- Cecchini, J. A., González, C., y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19, 5-74.

- Cervelló, E., Escartí, A., y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en el deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 7-21.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., y Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.
- Chantal, Y., y Bernache, I. (2003). A prospective analysis of self-determined sport motivation and sportspersonship orientations. *Athletic Insight. Journal of Sport Psychology*, 5(4), 11-18.
- Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., y Brickell, T. (2008). Using the construct of perceived autonomy support to understand social influence within the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 27-44.
- Clough, P. J., y Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behavior in others*. London, UK: Kogan Page Limited.
- Clough, P. J., Earle, K., y Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. En I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London, UK: Thomson Publishing.
- Coatsworth, D., y Conroy, D. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 173-192
- Comeche-Moreno, M. I., Díaz-García, M. I., y Vallejo-Pareja, M. A. (1995). *Cuestionarios, Inventarios y Escalas. Ansiedad, Depresión y Habilidades Sociales*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., y Lee, L. C. (2003). Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 487-494.

- Contreras, O. R., Fernández, J. G., García, L. M., Palou, P., y Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39.
- Costa, P. T., y McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five Factor Inventory Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª Ed.). Madrid: Médica Panamericana.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika* 22(3), 297-334.
- Crust, L. (2003). *Sports Psychology and Mental toughness Do you have what it takes to maintain focus, motivation and self-belief when the going gets hard?*. Recuperado de <http://www.pponline.co.uk/encyc/sports-psychology-and-mental-toughness-14>
- Crust, L., y Clough, P. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Cupani, M. (2012). Análisis de Ecuaciones Estructurales: conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación. *Revista Tesis*, 1, 186-199.
- Curran, P. J., West, S. G., y Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- De la Reina, L., y Martínez de Haro, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Recuperado de http://www.felipeisidro.com/recursos/manual_teoría_práctica_acondicionamiento_físico.pdf
- De la Vega, R., Ruiz, R., García, G., y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality and development within embedded social context: An Overview of self-determination theor. En R. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Dewhurst, S., Anderson, R., Cotter, G., Crust, L., y Clough, P. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53, 587-590.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGraw-Hill.
- Duda, J. L. (2005). Motivation in sport. The relevance of competence and achievement goals. En A. Elliot, J. Carol, y S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 318-335). New York: The Guilford Press.
- Duda, J. L. (2007). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En D. Smith, y M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 78-93). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. H., y Armstrong, N. (1992). Children's achievement goals and beliefs about success in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 313-323.
- Dweck, C. S., y Legget, E. L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.
- Edward, K. L. (2005). The phenomenon of resilience in crisis care mental health clinicians. *International Journal of Mental Health Nursing*, 14(2), 142-148.
- Elferink-Gemser, M., Visscher, C., Lemmink, K., y Mulder, T. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 22(11-12), 1053-1063.
- Elliot, A. J. (2005). A conceptual history of the achievement goal construct. En A. J. Elliot, y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 52-72). New York: The Guilford Press.

- Elliot, A. J. (2006). The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116.
- Esnaola, I. (2005a). Desarrollo del autoconcepto durante la adolescencia y principio de la juventud. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(2), 265-277.
- Fergus, S., y Zimmerman, M. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399-419.
- Fernandéz, D. A., y García-Soidán, J. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138.
- Ferrando, P. J., Chico, E., y Tous, J.M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Fleming, J. S., y Whalen, D. J. (1990). The Personal and Academic Self-Concept Inventory: Factor structure and gender differences in high school and college samples. *Educational and Psychological Measurement*, 50, 957-967.
- Fletcher, R. B., y Hattie, J. A. (2004). An examination of the psychometric properties of the physical self-description questionnaire using a polytomous item response model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 423-446.,
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Fox, K. R. (1997). *The physical self*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (2000a). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport and Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K. R. (2000b). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S. J. H. Biddle, K. R. Fox, y S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). London, UK: Routledge.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Friesen, A. (2012). Group dynamics in sport (4th ed.), *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 1.

- García, E. M., Rodríguez, M., Andrade, E. M., y Arce C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCl para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- García, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: CIS.
- García-Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Madrid: Comunidad Virtual del Deporte.
- García-Calvo, T., Leo-Marcos, F. M., Martín-Sanclemente, E., y Sánchez-Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(4), 45-58.
- Geers, A. L., Handley, M. I., y McLarney, A. R. (2003). Discerning the role of optimism in persuasion: The valence-enhancement hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 554-565.
- George, D., y Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 Update (4ª ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Giaveanu, V. (2010). Paradigms in the study of creativity: Introducing the perspective of cultural psychology. *New Ideas in Psychology*, 28(1), 79-93.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., y Walli, M. (2009). The Influence of Personal Characteristics on the Resilience of Operating Room Nurses: A Predictor Study. *International Journal of Nursing Studies*, 46(7), 968-976.
- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Golby, J., y Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
- Gómez-Vela, M., Verdugo, M. A. y González-Gil, F. (2007). Calidad de Vida y autoconcepto en adolescentes con necesidades educativas especiales y sin ellas. *Infancia y Aprendizaje*, 30(4), 523-536.
- Goñi, A., y Rodríguez, A. (2004). Eating disorders, sport practice and physical self-concept in adolescents/Trastornos de conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.

- Goñi, A., Rodríguez, A., y Ruiz de Azúa, S. (2004). Bienestar psicológico y autoconcepto físico en la adolescencia y juventud. *Psiquis*, 25(4), 141-151.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, S. (2006). *Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Manual*. Madrid: Eos.
- González-Hernández, J., y Ortín-Montero, F. (2010). Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(3), 57-62.
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., y Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Grabe, S., Ward, L. M. y Hyde, J. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Graham, J. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
- Green, J., Nelson, G.; Martin, A., y Marsh, H. (2006). The causal ordering of self-concept and academic motivation and its effect on academic achievement. *International Education Journal*, 7(4), 534-546.
- Greene, B., Miller, R.; Crowson, H.; Duke, B. y Akey, K. (2004). Predicting high school students' cognitive engagement and achievement: Contributions of classroom perceptions and motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 29(4), 462-482.
- Gucciardi, D. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of sport sciences*, 28(6), 615-625.

- Gucciardi, D., y Jones, M. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 16-36.
- Guérin, F., Marsh, H. W., y Famose, J. P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French connection. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 26, 19-39.
- Gutiérrez, M., Moreno, J. A., y Sicilia, A. (1999). *Medida del Autoconcepto físico: una adaptación del PSPP de Fox*. Comunicación presentada en el IV Congr s de les Ciències de l'Esport, l'Educaci  Física i la Recreaci , Lleida.
- Gutiérrez, R., González, A., Torres, F., y Gallardo, J. A. (1994). *Técnicas de Análisis de datos Multivariable. Tratamiento computacional*. Granada: Servicio de Reprografía de la Facultad de Ciencias de la Universidad de Granada.
- Guzmán-Luján., J. F., y Carratalá-Deval., V. (2006). Mediadores psicológicos y motivación deportiva en judocas españoles. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(2), 1-11.
- Hagger, M. S., y Armitage, C. J. (2004). The Influence of Perceived Loci of Control and Causality in the Theory of Planned Behavior in a Leisure-Time Exercise Context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 9, 45-64.
- Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., y Wang, C. K. J. (2005). Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychology Measurement*, 65(2), 297-322.
- Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Chow, E. W., Stambulova, N., y Kavussanu, M. (2003). Physical self-perceptions in adolescence: Generalizability of a hierarchical multidimensional model across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(6), 611-628.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., y Black, W. C (1999). *Análisis Multivariante*. Madrid: Prentice Hall.
- Halbesleben, J. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134-1145.
- Hanson, S. J., McCullagh, P., y Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 14(3), 262-272.

- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3-18.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self. Developmental and Sociocultural Foundations*. New York: The Guilford Press.
- Haskett, E., Nears, K., Ward, S., y McPherson, A. V. (2006). Diversity in Adjustment of Maltreated Children: Factors Associated with Resilient Functioning. *Clinical Psychology Review*, 26, 796-812.
- Heilemann, M., Lee, K., y Kury, F. S. (2003). Psychometric properties of the Spanish version of the Resilience Scale. *Journal Nurs Meas*, 11(1), 61-72.
- Hoge, E. A., Austin, E. D., y Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research evidence and conceptual considerations for posttraumatic stress disorder. *Depression and Anxiety*, 24, 139-152.
- Hollembeak, J., y Amorose, A. (2005). Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 20-36,
- Howard, S., y Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420.
- Huebner, E. S., Valois, R., Suldo, S., Smith, Q., McNight, C., Seligson, J., y Zullig, K. (2004). Perceived quality of life: A neglected component of adolescent health assessment and intervention. *Journal of Adolescent Health*, 34, 270-278.
- Inglés, C.; Pastor, Y.; Redondo, J., y García-Fernández, J. (2009). Diferencias en función del género y el curso académico en dimensiones del autoconcepto: estudio con una muestra de adolescentes españoles. *Anuario de psicología*, 40(2), 271-288.
- Ingram, R. E., y Price, J. M. (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. En R. E. Ingram, y J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* (pp. 3-19). New York: Guilford Press.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Jaenes, J. C., y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

- Ji, L., Zhang, Z., Osborne, E., y Guan, Y. (2004). Optimism across cultures: In response to the severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 25-34.
- Jones, G., Hanton, S., y Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness. An investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Kasaundra, K. (2003). The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), 3923.
- Klem, L. (2000). Structural Equation Modeling. En L. G. Grimm, y P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding more multivariable statistics* (pp. 227-260). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kuan, G., y Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 28-33.
- Lai, L., y Yue, X. (2000). Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with the revised Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 28, 781-796.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G., y Jeste, D. V. (2008). Measurement and Predictors of Resilience among Community-dwelling Older Women. *Journal Psychiatric research*, 43(2), 148-154.
- Lau, P. W. C., Cheung, M. W. L., y Ransdell, L. B. (2008). A structural equation model of the relationship between body perception and self-esteem: Global physical self-concept as the mediator. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 493-509.
- Lindström, B. (2003). O significado de resiliência. *Adolescência LatinoAmericana*, 2, 133-137.
- Loehr, J. E. (1994). *Fuera de serie*. Selector actualidad Editorial.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training of sport: Mental emotional physical condition form one of the world`s premier sport psychologists*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.

- Lonsdale, C.; Hodge, K., y Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Luthar, S. S., y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for intervention and social policy. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., y Becker, B. (2000). The structure of resilience, a critic evaluation and guideline for future reports. *Child Development*, 71(3):543-562.
- Mahamud, J.; Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación ente los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
- Mandigo, J. L., Nicholas, L., y Holt, M. (1999). *Putting Theory Into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Better Understand How To Motivate Children In Physical Activity Environments*. Alberta, Canada: Faculty of Physical Education and Recreation University of Alberta.
- Manzano, G. (2002). Bienestar subjetivo de los cuidadores formales de Alzheimer: relaciones con el burnout, engagement y estrategias de afrontamiento. *Ansiedad y Estrés*, 8, 225-244.
- Manzano-García, G., y Ayala-Calvo, J.C. (2013). New Perspectives: Towards an integration of the concept "burnout" and its explanatory models. *Anales de Psicología*, 29, 800-809.
- Margalit, M. (2003). Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. *Learning Disabilities Research y Practice*, 18(2), 82-86.
- Markland, D., y Tobin, V. (2004). A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Marsh, H. W (1987). The hierarchical structure of self-concept: An application of hierarchical confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Measurement*, 24, 17-26.
- Marsh, H. W. (1990). A multidimensional hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, 77-172.
- Marsh, H. W. (2008). Reciprocal Effects Between Academic Self-Concept, Self-Esteem, Achievement, and Attainment Over Seven Adolescent Years:

- Unidimensional and Multidimensional Perspectives of Self-Concept. *Personality Social Psychology Bulletin*, 34(4), 542-552.
- Marsh, H. W., y Hattie, J. (1996). Theoretical perspective on the structure of self-concept. En B. A. Bracken (Ed.), *Handbooks of self-concept* (pp. 38-90). New York: Wiley.
- Marsh, H. W., y O`Neil, R. (1984). Self-Description Questionnaire III (SDQIII): The construct validity for multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21, 153-174.
- Marsh, H. W., y Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43-55.
- Marsh, H. W., y Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20(3), 107-123.
- Marsh, H. W., Bar-Eli, M., Zach, S., y Richards, G. E. (2006). Construct validation of Hebrew versions of three physical self-concept measures: An extended multitrait-multimethod analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 310-343.
- Marsh, H. W., Chantal, J., y Sarrazin, P. (2006). Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 101-111.
- Marsh, H. W., Relich, J. D., y Smith, I. D. (1983). Self-concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 390-407.
- Marsh, H. W., Tomás, I., y Asçi, F. H. (2002). Cross-cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: Comparison of factor structures in Australia, Spain, and Turkey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 257-270.
- Marsh, H. W., Ellis, L. A., Parada, R. H., Richards, G., y Heubeck, B. G. (2005). A Short Version of the Self-Description Questionnaire II: Operationalizing Criteria for Short-Form Evaluation With New Applications of Confirmatory Factor Analyses. *Psychological Assessment*, 17(1), 81-102.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., Sung, R. Y. T., y Yu, C. W. (2007). Childhood obesity, gender, actual-ideal body image discrepancies, and physical self-concept in Hong Kong children: Cultural differences in the value of moderation. *Developmental Psychology*, 43(3), 647-662.

- Marsh, H. W., Ludtke, O., Trautwein, U., y Morín, A. (2009). Classical Latent Profile Analysis of Academic Self-Concept Dimensions: Synergy of Person- and Variable-Centered Approaches to Theoretical Models of Self-Concept. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 16(2), 191-225.
- Marsh, H., Trautwein, U., Lüdtke, O., Köller, O., y Baumert, J. (2006). Integration of multidimensional self-concept and core personality constructs: Construct validation and relations to well-being and achievement. *Journal of Personality*, 74, 403-455.
- Martens, R. (1976). *Competitiveness in sport*. Comunicación presentada al International Congress of Physical Activity Sciences, Quebec, Canada.
- Martín, A. J. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model of student enhancement. *Australian Journal of Education*, 46, 34-49.
- Martin, L., y Carron, A. (2012). Team Attributions in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 157-174.
- Martínez-Arias, R. (1995) *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., y Famose, J. P. (2002). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., y Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad* (3ª Ed.). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S.; Cutuli, J. J.; Herbers, J. E., y Reed, M. G. (2009). Resilience in Development. En S. J. López, y C. R. Snyder. (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2ª Ed.) (pp. 117-131). New York: Oxford University Press. Inc.
- McCarthy, P.; Jones, M., y Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-15.

- Mellalieu, S.; Hanton, S., y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine y Science in Sports*, 14(5), 326-334.
- Menezes de Lucena, V. A. (2000). *El estrés laboral (Burnout) en cuidadores formales de ancianos* (Tesis doctoral no publicada). Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Metzler, J., y Conroy, D. (2004). Structural Validity of the Fear of Success Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(2), 89-108.
- Middleton, S. C., Marsh, H. M., Martin, A. J., Richards, G. E., y Perry, C. (2004a). *Developing the Mental Toughness Inventory (MTI)*. Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin, Germany.
- Middleton, S. C., Marsh, H. M., Martin, A. J., Richards, G. E., Perry, C., (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin.
- Molero, D., Ortega, F., Valiente, I., y Zagalaz-Sánchez, M. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
- Mollá-Serrano, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252.
- Monroy, A., y Sáez, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 16(164). <http://www.efdeportes.com/>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Marcos, P., y Martín, E. (2010). Importancia de la valoración del comportamiento autónomo del practicante para el disfrute en programas de ejercicio físico acuático. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 57-70.
- Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
- Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.

- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A., y Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice, and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1(2), 1-17.
- Moreno-Murcia, J. A., y Martínez-Camacho, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno-Murcia, J., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Moreno-Murcia, J., Conte, L., Hellín, P., Hellín, G., Vera, J., y Cervelló, E. (2008). Predicción de la motivación autodeterminada según las estrategias para mantener la disciplina y la orientación motivacional en estudiantes adolescentes de educación física. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 501-516.
- Morgan, W. P. (2007). The trait psychology controversy. En D. Smith, y M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 38-54). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J., y Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12, 406-409.
- Mullan, E., Markland, D., y Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualization of self-determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 745-752.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., y Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences* 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Nieri, D. (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 10(90), recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Ntoumanis, N., y Vazou, S. (2005). Peer Motivational Climate in Youth Sport: Measurement Development and Validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 432-455.
- Núñez, J., Martín-Albo, J., y Navarro, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión Española de la Escala de Motivación Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 211-223.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., y Wallace, K. A. (2006). Psychological Resilience, Positive Emotions and Successful Adaptation to Stress in Later Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Orellana, L. (2008). *Regresión Lineal Simple*. Recuperado de http://www.dm.uba.ar/materias/estadistica_Q/2011/1/clase%20regresion%20simple.pdf
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., y Sánchez, O. (2010). *Influencia del optimismo en la gestión de situaciones adversas*. Comunicación presentada al XII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Madrid, España.
- Ortiz, J., Ramos, N., y Vera-Villarroel, P. E. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, E. Gómez, J. A., y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Ozer, D., y Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: a review of the literature. *Reading y Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19(2), 139-158.
- Panayotis, Z., Haralambos, T., y Konstantinos, A. (2006). Self-determination in sport commitment. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 405-420.
- Papaioannou, A., Zourbanos, N., Krommidas, C., y Ampatzoglou, G. (2012). The place of achievement goal in the social context of sport: A comparison of Nicholl`s and Elliot`s Models. En C. R. Glyn, y T. Darren (Eds.), *Advances in*

- Motivation in Sport and Exercise* (3ª ed., pp. 59-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., y Kouli, O. (2006). Causal relationships of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 367-382.
- Pardo-Merino, A. (2005). *Análisis de datos con SPSS 13*. Madrid: McGraw-Hill.
- Pelletier, L. G., Tuson, D. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Peres, M., y Gómez, J. (2004). Programa cognitivo-comportamental de los cinco golpes básicos del tenis (En niños de 5 a 6 años de edad). *Revista AJAYU*, 2(1).
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., y de Avila, M. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 128-132.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C., y Villanova, P. (1988). An expanded attributional style questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 87-89.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., y Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., Yurko, K. H., Martin, L. R., y Friedman, H. S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*, 9, 127-130.
- Pintrich, P. R., y Zusho, A. (2007). Student motivation and self-regulated learning in the college classroom. En R. P. Perry, y J. C. Smart (Eds.), *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective* (pp. 731-810). Dordrecht, the Netherlands: Springer.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., y Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19, 39-50.

- Quesada-Oviedo, L. (2007). El poder de la Motivación. [Versión electrónica]. Extraído el 4 de Diciembre de 2010 en <http://www.arearh.com/rrhh/podermotivacion.htm>
- Raedeke, T. D. (2004). Coach commitment and burnout: A one-year follow-up. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 333-349.
- Rana, M. (2009). Assessment of mental toughness among high and low achievers indian wrestlers: a comparative study. *Research Journal of Physical Education and Sport Science*, 4, 60-70.
- Rasmussen, H., Scheier, M., y Greenhouse, J. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239-256.
- Rasmussen, H., Wrosch, M., Scheier, M., y Carver, C. (2006). Self-Regulation Processes and Health: The Importance of Optimism and Goal Adjustment. *Journal of Personality*, 74(6), 1721-1748.
- Raustorp, A., Ståhle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., y Mattsson, E. (2005). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth - Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian Journal of Medicine y Science in Sports*, 15(2), 126-134.
- Reinboth, M., y Duda, L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Richards, G. E. (1988). *Physical Self Concept Scale*. University of Western Sydney: Sydney.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., y Bauer, M. (2005). Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. *Health Psychology*, 24(4), 422-429.
- Ridgers, N., Fazy, D., y Fairclough, S. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 77(2), 339-349.
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M., y Hanin, Y. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 1033-1047.

- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., y Balagué, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Rodríguez, M. C., y Caro, N. (2007). Diseño y evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas adolescentes de una institución educativa privada ubicada en la ciudad de Bogotá. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 5-25.
- Rowley, A., Lander, D., Kylo, B., y Etnier, J. (2007). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. En D. Smith, y M. Bar-Eli (Eds.), *Essential Readings in Sport and Exercise Psychology* (pp. 94-101). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruíz-Barquín, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 5-29.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal Psychology*, 147, 598-611.
- Sánchez-Bañuelos, F. (coord.) (2002). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.
- Sanjuán, P., y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y Salud*, 18, 83-98.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., y Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C., y Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 25, 360-376.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., y Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth sport domain. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 15, 16-38

- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1987) Dispositional optimism and physical: The influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 169-210.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1989). Dispositional Optimism and recovery from Coronary Artery Bypass Surgery: The beneficial effects on Physical and Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1024-1040.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Weintraub, M. F., y Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Schmidt, G. W., y Stein, G. L. (1991) Sport Commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254- 265.
- Schmitt, F. F. (1995). *Truth: A primer*. Boulder, CO: Westviw Press.
- Schredl, M., y Erlacher, D. (2008). Relation Between Waking Sport Activities, Reading, and Dream Content in Sport Students and Psychology Students. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(3), 267-276.
- Schulman, P., Seligman, M. E. P., y Amsterdam, D. (1987). The attributional style questionnaire is not transparent. *Behaviour Research and Therapy*, 25, 391-395.
- Schumacker, R., y Lomax, R. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (2nd Ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Segerstrom, S. C. (2006). How does optimism suppress immunity? Evaluation of three affective pathways. *Health Psychology*, 25, 653-657.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: A. A. Knopf.

- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Barcelona: De bolsillo.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1) 5-14.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R. B., y Smith, B. J. (1994). *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organization*. Barcelona: Granica.
- Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R., Roth, G., y Smith, B. (1999). *The Dance of Change: The Challenges to Sustaining Momentum in Learning Organizations*. México: Ed. Gestión 2000.
- Serrato, L. H. (2010). *Fortaleza mental en el deporte*. Comunicación presentada al III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Bogotá, Colombia, Recuperado de http://www.dantenieri.pe/images/upload/paginaweb/archivo/23/memorias_congreso_sipd2010.pdf#page=15
- Shapka, J. D., y Keating, D. P. (2005). Structure and change in self-concept during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37(2), 83-96.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., y Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sheard M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213-23.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement* (2ª Ed.). New York: Routledge Chapman y Hall.
- Sheard, M., y Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performance. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 160-169.
- Sheard, M., Golby, J., y Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Shira, M., Diane, T. M., Alan, P. L., Theresa, D. L., Howard, G. N., Richard, M. J., y Brett, L. T. (2008). Description of Risk and Resilience Factors among Military Medical Personnel before Deployment to Iraq. *Military Medicine*, 173, 1-9.

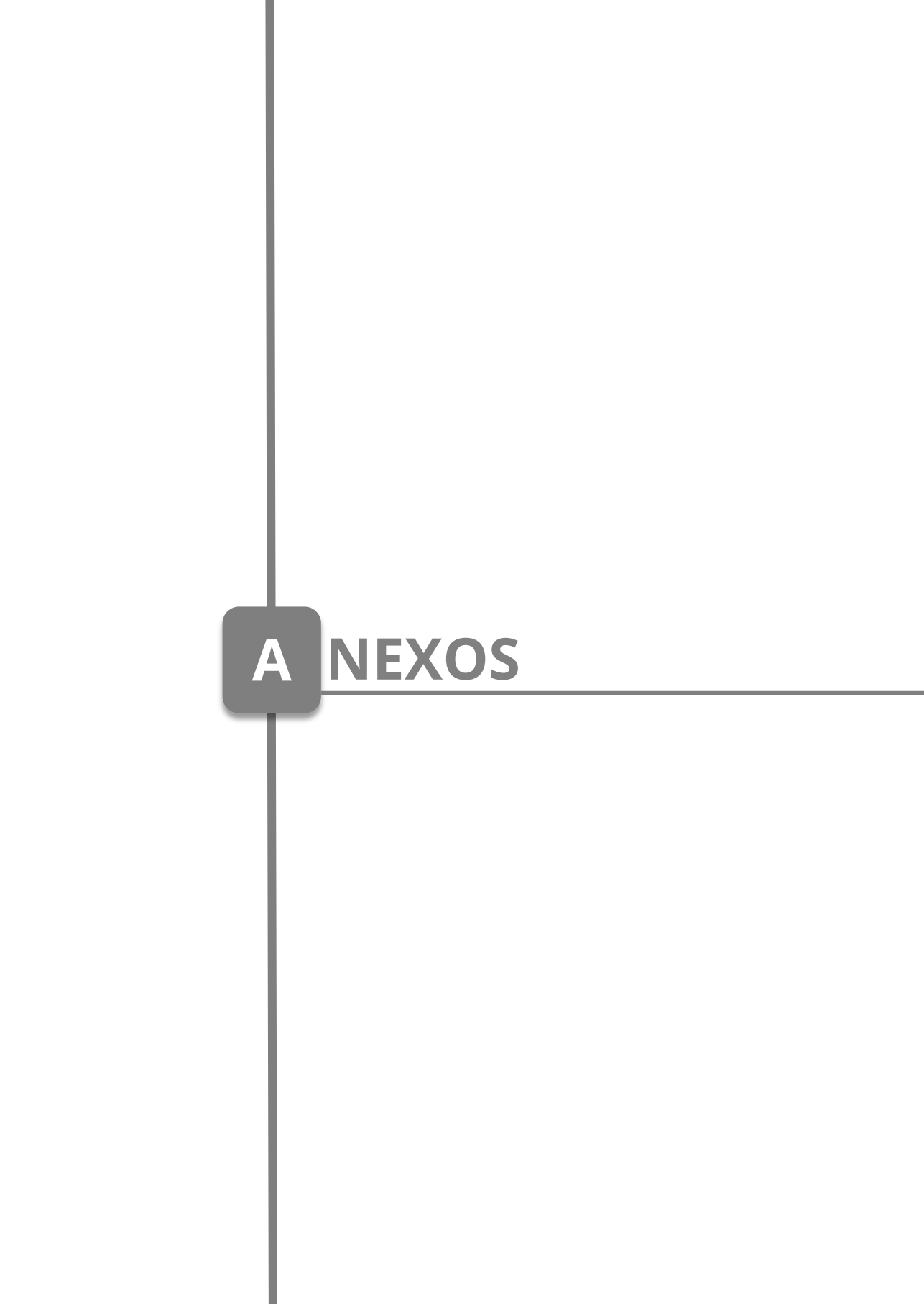
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Review*, 12, 123-155.
- Sousa, C., Smith, R., y Cruz, J. (2008). An individualized behavioral goal-setting program for coaches. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2, 258-277.
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín F., y Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256-262.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., y Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Spray, C.; Wang, J.; Biddle, S., y Chatzisarantis, L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self-determination theories. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 43-51.
- Storch, E. A., Storch, J. B., Killiany, E. M., y Roberti, J. W. (2005). Self-Reported Psychopathology in Athletes: A Comparison of Intercollegiate Student-Athletes and Non-Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 86-98.
- Suriá-Martínez, R. (2012). Resiliencia en jóvenes con discapacidad ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad? *Boletín de Psicología*, 105, 75-89.
- Tannenbaum, B., y Anisman, H. (2003). Impact of Chronic Intermittent Challenges in Stressor-Susceptible and Resilient Strains of Mice. *Biological Psychiatry*, 53, 292-303.
- Taylot, M.; Gould, D., y Rolo, C. (2008). Performance strategies of US Olympians in practice and competition. *High Ability Studies*, 19(1), 19-36.
- Tomás, I. (1998). *Equivalencia psicométrica de una traducción del cuestionario de autoconcepto físico PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire) al castellano* (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Torhild, A., Skaalvik, E., y Arild Espnes, G. (2004). Physical Self-Concept and Sports: Do Gender Differences Still Exist? *Sex Roles*, 50(1-2), 119-127.
- Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L., y Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 35-43.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.

- Torregrosa, M., y Cruz, J. (2006). El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Eds.), *Psicología y Deporte* (pp. 585-602). Murcia: Diego Marín.
- Treasure, D., y Roberts, G. (1994). Cognitive and affective concomitants of task and ego orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15-28.
- Trudeau, F., y Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10), 1-12.
- Tugade, M. M., y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Ungar, M. (2004). A Constructionist Discourse on Resilience Multiple Contexts, Multiple Realities among At-Risk Children and Youth. *Youth Society*, 35(3), 341-365
- Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva*. Escuelas Ciencias del Deporte (Tesis Doctoral inédita), Universidad Nacional Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Valdés, H. (2002). Factores que determinan el control energético y los estados emocionales del deportista. En H. Valdés (Ed.), *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano* (3ª Ed.). Barcelona: INDE.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., y Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. En E. L. Deci, y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp.37-64). New York: University of Rochester Press.
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., y Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de motivation en éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21, 323-349.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., y Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in

- education: evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.
- Vanistendael, S., y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., y Deci, E. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Vealey, R. S., y Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety and performance. *Journal of Adolescence Research*, 3, 227-243.
- Velásquez, M., y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva. Categoría Infantil. *Avances en psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125,
- Venne, S., Laguna, P., Walk, S., y Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.
- Vera-Villarroel, P., y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2, 21-26.
- Vera-Villarroel, P., Castillo, R., y Guerrero, A. (2002). *Propiedades psicométricas del inventario de orientación vital (Lot-R) en una muestra chilena*. (En preparación).
- Vierling, K. K., Standage, M., y Treasure, D. C. (2007). Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 795-817.
- Villacorta, M., Koestner, R., y Lekes, N. (2003). Further validation of the Motivation toward the Environment Scale. *Environment and Behavior*, 35(4), 486-505.
- Visauta-Vinacua, F. B. (1998). *Análisis estadístico con SPSS para Windows, volumen II: Estadística multivariante*. Madrid: McGraw Hill.
- Vohs, J., y Baumeister, R. (2011). *Handbook of Self-Regulation, Second Edition: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford Publications.
- Wagnild, G. M. (2003). Resilience and successful aging among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29, 42-49.

- Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Walling, M. D., y Duda, J. L. (1995). Goals and their association with beliefs about success in and perceptions of the purpose of physical education. *Journal of Teaching Physical Education*, 14, 140-156.
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process*, 46(2), 207-227.
- Waugh. R. F. (2001). Measuring Ideal and Real Self-Concept on the Same Scale, Based on a Multifaceted, Hierarchical Model of Self-Concept. *Educational and Psychological Measurement*, 61(1), 85-101.
- Weinberg, G. (2010). *Mental toughness for sport, business and life*. Bloomington, IL: Authorhouse.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología de la actividad física y del deporte* (4ª Ed.). Madrid: Medica Panamericana.
- Weiss, M. R., y Chaumeton, N. (1983). Factores que determinan el control energético y los estados emocionales del deportista. En H. Valdés (1996), *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE.
- Weiss, M. R., y Chaumeton, N. (1990). Factores que determinan el control energético y los estados emocionales del deportista. En H. Valdés-Casal (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., y Smith, A. L. (2001). Determinants of Sport Commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131-144.
- Weiss, M. W., y Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 309-323.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D., y Gross, J. (2012). Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15, 74-79.
- Werner, E., y Smith, R. (1992). *Overcoming odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

- White, R. (1959). Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- White, S. A., y Zellner, S. R. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*, 10, 58-72.
- White, S. A., y Duda, J. L. (1991). *The interdependence between goal perspectives, psychological skills, and cognitive interference among elite skiers*. Comunicación presentada al annual meeting for the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Savannah, Georgia.
- Xenakis, N., y Goldberg, J. (2010). The Young Women's Program: A health and wellness model to empower adolescents with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 3(2), 125-129.
- Xiaonan, Y., y Jianxin, Z. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.
- Yates, T., y Masten, A. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of positive Psychology. En A. Linley, y S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in practice* (pp. 521-539). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
- Yu, X., y Zhang, J. (2005). Resilience: The Psychological Mechanism for Recovery and Growth During Stress. *Advances in Psychological Science*, 13, 658-665.
- Yu, X., y Zhang, J. (2007). Factor Analysis and Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD RISC) with Chinese People. *Social Behavior and Personality*, 35, 19-30.
- Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, H., y Alexandris, K. (2006). Self-determination in sport commitment. *Perceptual and motor skills*, 102(2), 405-20.



A NEXOS

ANEXO I. Escala de Motivación Deportiva (SMS-28)

Empleando la escala que aparece a continuación, le rogamos que indique en qué medida cada uno de los siguientes apartados se corresponde con alguna de las razones por las que practica su deporte actualmente.

¿POR QUÉ PRACTICA SU DEPORTE?

1. Por el placer que siento cuando vivo experiencias emocionantes.
2. Por el placer que me proporciona saber más acerca del deporte que practico.
3. Antes tenía buenas razones para hacer deporte. pero ahora me pregunto si debería seguir practicándolo.
4. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.
5. Ya no lo sé; tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte.
6. Porque me permite estar bien considerado por la gente que conozco.
7. Porque, en mi opinión, es una de las mejores maneras de conocer gente.
8. Porque siento una gran satisfacción personal cuando domino determinadas técnicas difíciles de entrenamiento.
9. Porque resulta absolutamente necesario practicar deporte si uno quiere estar en forma.
10. Por el prestigio de ser un deportista.
11. Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.
12. Por el placer que siento cuando mejoro en alguno de mis puntos débiles.
13. Por la emoción que siento cuando me encuentro realmente implicado en la actividad.
14. Porque necesito hacer deporte para sentirme bien.
15. Por la satisfacción que experimento cuando perfecciono mis habilidades.
16. Porque la gente que me rodea cree que es importante estar en forma.
17. Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me podrían resultar útiles en otras facetas de mi vida.
18. Por las intensas emociones que siento practicando un deporte que me gusta.
19. Ya no lo tengo claro; la verdad es que no creo que mi sitio esté en el deporte.
20. Por el placer que siento cuando ejecuto determinados movimientos difíciles.
21. Porque me sentiría mal si no practicara deporte habitualmente.
22. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.
23. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado nunca.
24. Porque resulta una de las mejores maneras de llevarme bien con mis amigos.
25. Porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en la actividad.
26. Porque necesito hacer deporte de forma regular.
27. Por el placer de descubrir nuevas formas de realizar los movimientos.
28. Me lo pregunto con frecuencia; me parece que no soy capaz de alcanzar las metas que me he propuesto.

No corresponde en absoluto	Se corresponde un poco	Se corresponde moderadamente	Se corresponde mucho	Se corresponde exactamente
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			
1	2	3	4	5
6	7			

ANEXO II. Escala de Autoconcepto Físico (PSPP)

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando realizo actividad física...				
1. Soy muy bueno/a en casi todos los deportes	1	2	3	4
2. Siempre mantengo una excelente condición y forma física	1	2	3	4
3. Comparado con la mayoría, mi cuerpo no es tan atractivo	1	2	3	4
4. Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física	1	2	3	4
5. Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	1	2	3	4
6. Creo que no estoy entre los/as más capaces cuando se trata de habilidad deportiva	1	2	3	4
7. Siempre me organizo para poder hacer ejercicio físico intenso de forma regular y continuada	1	2	3	4
8. Tengo dificultad para mantener un cuerpo atractivo	1	2	3	4
9. Mis músculos son tan fuertes como los de la mayoría de las personas de mi mismo sexo	1	2	3	4
10. Siempre estoy satisfecho/a de como soy físicamente	1	2	3	4
11. No me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4
12. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	1	2	3	4
13. Me siento avergonzado/a de mi cuerpo cuando se trata de llevar poca ropa	1	2	3	4
14. Cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme	1	2	3	4
15. Cuando se trata del aspecto físico, no siento mucha confianza en mí mismo	1	2	3	4
16. Considero que siempre soy de los/as mejores cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4
17. Suelo encontrarme un poco incómodo/a en lugares donde se practica ejercicio físico y deporte	1	2	3	4
18. Pienso que a menudo se me admira porque mi físico o mi tipo de figura se consideran atractivos	1	2	3	4
19. Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física	1	2	3	4
20. Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico	1	2	3	4
21. Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades deportivas	1	2	3	4
22. Me siento muy confiado/a para practicar de forma continuada y para mantener mi condición física	1	2	3	4
23. Creo que, comparado/a con la mayoría, mi cuerpo no parece estar en la mejor forma	1	2	3	4
24. Creo que, comparado/a con la mayoría, soy muy fuerte y tengo mis músculos bien desarrollados	1	2	3	4
25. Desearía tener más respeto hacia mi yo físico	1	2	3	4
26. Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para participar en deportes	1	2	3	4
27. Creo que, comparado con la mayoría, mi nivel de condición física no es tan alto	1	2	3	4
28. No me siento seguro/a sobre la apariencia de mi cuerpo	1	2	3	4
29. Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza	1	2	3	4
30. Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente	1	2	3	4

ANEXO III. Escala de Resiliencia (CD-RISC)

	No es cierto en todos los casos	Rara vez es cierto	Es cierto a veces	Suele ser cierto	La verdad casi todo el tiempo
1. Soy de capaz de adaptarme a los cambios	0	1	2	3	4
2. Me muestro cercano y seguro en las relaciones	0	1	2	3	4
3. Algunas veces el destino o Dios pueden ayudarme	0	1	2	3	4
4. Puedo afrontar cualquier cosa que surja	0	1	2	3	4
5. Los éxitos pasados me ayudan a afrontar nuevos desafíos con confianza	0	1	2	3	4
6. Veo las cosas con humor	0	1	2	3	4
7. Lidiar con el estrés me fortalece	0	1	2	3	4
8. Tiendo a recuperarme rápidamente tras una enfermedad o momentos difíciles	0	1	2	3	4
9. Pienso que las cosas suceden por alguna razón	0	1	2	3	4
10. Considero que hay que esforzarse al máximo en cualquier circunstancia	0	1	2	3	4
11. Creo que cualquier objetivo se puede conseguir.	0	1	2	3	4
12. Cuando las cosas parecen no tener solución, no me rindo	0	1	2	3	4
13. Sé a dónde recurrir para que me ayuden	0	1	2	3	4
14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	0	1	2	3	4
15. Prefiero asumir el liderazgo para resolver problemas	0	1	2	3	4
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	0	1	2	3	4
17. Me considero una persona fuerte	0	1	2	3	4
18. Tomo decisiones impopulares y difíciles	0	1	2	3	4
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables	0	1	2	3	4
20. Actúo por intuición	0	1	2	3	4
21. Tengo propósitos fuertes	0	1	2	3	4
22. Controlo mi vida	0	1	2	3	4
23. Me gustan los retos	0	1	2	3	4
24. Trabajo para conseguir mis objetivos	0	1	2	3	4
25. Me enorgullezco de los logros alcanzados	0	1	2	3	4

ANEXO IV. Cuestionario de Compromiso Deportivo (SCQE)

Ahora indica, por favor, hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones sobre su relación con el deporte.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Me divierto practicado deporte esta temporada	1	2	3	4	5
2. Juego para agradar a mis amigos	1	2	3	4	5
3. Dedico mucho tiempo al deporte esta temporada	1	2	3	4	5
4. Me siento orgulloso de decir a los demás que practico deporte	1	2	3	4	5
5. Si abandonaré el deporte que practico me haría falta mi entrenador	1	2	3	4	5
6. Estoy muy dedicado a jugar el deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
7. Creo que debo seguir practicando este deporte para que la gente no piense que soy un "cobarde"	1	2	3	4	5
8. Me gusta jugar el deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
9. Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer mi deporte	1	2	3	4	5
10. Haría cualquier cosa para seguir jugando o practicando esta temporada	1	2	3	4	5
11. Creo que debo seguir jugando o practicando mi deporte para agradar a mi entrenador	1	2	3	4	5
12. Sería duro para mí dejar el deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
13. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta los momentos divertidos que he pasado jugando esta temporada	1	2	3	4	5
14. Me lo paso bien jugando el deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
15. Si abandonaré el deporte que practico me harían falta mis compañeros	1	2	3	4	5
16. Me siento feliz de jugar el deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
17. Estoy decidido a seguir jugando el deporte que practico la próxima temporada	1	2	3	4	5
18. Creo que hay otras actividades más interesantes que el deporte que practico	1	2	3	4	5
19. Para jugar al deporte que practico he tenido que renunciar a otras actividades	1	2	3	4	5
20. Juego al deporte que practico para poder estar con amigos	1	2	3	4	5
21. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque mis padres han "invertido" mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1	2	3	4	5
22. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi madre	1	2	3	4	5
23. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico para agradar a mi padre	1	2	3	4	5
24. Me esfuerzo mucho para jugar al deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5
25. Si abandonara el deporte que practico me haría falta ser jugador	1	2	3	4	5
26. Creo que hay otras actividades más divertidas que el deporte que practico	1	2	3	4	5
27. Creo que debo seguir jugando al deporte que practico porque he invertido mucho (tiempo, dedicación, dinero, etc.)	1	2	3	4	5
28. Quiero seguir jugando al deporte que practico esta temporada	1	2	3	4	5

ANEXO V. Escala de Optimismo (LOT-R)

1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor
2. Me resulta fácil relajarme
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro
5. Disfruto un montón de mis amistades
6. Para mí es importante estar siempre ocupado
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera
8. No me disgusta fácilmente
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
0	1	2	3	4