UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

LOCALIZACIÓN BERAZATEGUI – TURNO TARDE

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**Tesis de Grado**

# BIENESTAR PSICOLÓGICO, IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

*Presentado por Anabella Soledad Cabrera*

Tutora: Lic. Esp. María Florencia Antequera

Fecha de entrega: abril de 2024

Título por obtener: Licenciatura en Psicología

## Agradecimientos

La gratitud es valiosa y genuina cuando el cambio es posible; y en mi vida así lo fue y lo es, y espero que lo siga siendo. Los agradecimientos los practico a diario, pero en esta oportunidad me permito agradecer a todos aquellos a los que futuramente intenten realizar cambios en sus vidas y yo pueda ser instrumento para ese efecto terapéutico. En definitiva, tanta preparación es por y para ellos.

Es obvio agradecer a mi papá, a mi mamá, a mi hermano, a mi hermana, a mi amor, a mis amigas, a mi tutora, a mis profesores, a mis compañeros y a todas las personas que hicieron y hacen posible mi día a día, inclusive a Dios; por eso, insisto, principalmente agradezco a todos aquellos que me permitan escucharlos y atenderlos, porque cada vez más se avecina el momento de ejercer la profesión en la que tanta preparación y años de estudio dediqué, acompañado de cambios interiores y físicos apuntados a la salud para brindar lo mejor de mí, pero fundamentalmente poder trabajar con la pasión que tanto me caracteriza en cada cosa que me propongo.

Mi mente, mi corazón y mi cuerpo estarán al servicio de esta tarea, tratando de cultivar y actualizar todo aquello que en la práctica se amerite. Además de estar en constante cambio para mejorar como persona y profesional.

Anabella Soledad Cabrera

## Índice General

Agradecimientos…….. 1

Índice General…….. 2

Resumen…….. 4

Abstract…… 5

Capítulo I: Introducción……... 6

Planteamiento del Problema……... 6

Preguntas de Investigación……. 8

Justificación y Relevancia…….. 8

Objetivo General…….. 9

Objetivos Específicos…….. 9

Hipótesis…….. 9

Capítulo II: Marco Teórico…….. 9

Bienestar Psicológico……..... 9

Imagen Corporal……14

La Imagen Corporal y la Actividad Física……18

Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo…….19

El Rendimiento Deportivo……25

Aportes y visiones de la Psicología del Deporte.…….27

Antecedentes……..28

Capítulo III: Metodología…….30

Diseño……....……..30

Participantes…….30

Instrumentos…….31

Procedimiento……..33

Análisis de Datos…….33

Capítulo IV: Resultados ……...……33

Tabla 1. Bienestar Psicológico e Imagen Corporal con Características Psicológicas del Rendimiento…….34

Tabla 2. Bienestar Psicológico y las dimensiones de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo……35

Tabla 3. Bienestar Psicológico y la Imagen Corporal…….....36

Capítulo V: Discusión……...37

Conclusiones y Recomendaciones……44

Referencias Bibliográficas……46

Anexos……..55

Anexo I: Consentimiento Informado……...55

Anexo II. Cuestionario Sociodemográfico……..56

Anexo III: La Escala de Bienestar Psicológico en Adultos [BIEPS-A]……...57

Anexo IV: El Cuestionario de Imagen Corporal [BSQ]…….58

Anexo V: El Cuestionario de Características relacionadas con el Rendimiento Deportivo [CPRD]……60

**Resumen**

El Bienestar Psicológico es una de las nociones más reconocidas e importantes dentro del ámbito de la Psicología, particularmente en el ámbito de la Psicología Positiva, la cual involucra la percepción del crecimiento personal, el propósito que cada uno posee en la vida y el grado de satisfacción respecto de sí, todas características que influyen de una manera u otra al rendimiento en algún deporte practicado y a la imagen propia que uno construye de uno mismo -imagen corporal-. Estas tres variables se retroalimentan una a la otra, influenciadas de diversos modos. Por lo tanto, el objetivo principal del presente trabajo consistió en conocer la relación entre Bienestar Psicológico y la Imagen Corporal con las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo [CPRD]. Se trata de un estudio cuantitativo de nivel correlativo, en una muestra de 312 jugadoras de fútbol. Se tomaron varios instrumentos de evaluación de manera presencial: La Escala de Bienestar Psicológico en Adultos [BIEPS-A] de María Martina Casullo (2002), el Cuestionario de Imagen Corporal [BSQ] de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) y finalmente, el Cuestionario de Características relacionadas con el Rendimiento Deportivo [CPRD] de Mahoney, Gabriel y Perkins (1987). Las conclusiones indican que existe una relación entre el Bienestar Psicológico y las CPRD -principalmente con algunas de sus dimensiones-; pero no existe vinculación alguna con la Imagen Corporal, esto quizá se deba a que el deporte practicado no necesite de entender al cuerpo de manera estética.

*Palabras claves: Bienestar Psicológico, Características Psicológicas, Rendimiento Deportivo, Imagen Corporal, Fútbol Femenino*

**Abstract**

Psychological Well-being is one of the most recognized and important notions within the field of Psychology, particularly in the field of Positive Psychology, which involves the perception of personal growth, the purpose that each person has in life and the degree of satisfaction with oneself, all the characteristics that influence in one way or another the performance in a sport practiced and the self-image that one constructs of oneself -body image-. These three variables feed off each other, influencing in various ways. Therefore, the main objective of this work was to know the relationship between Psychological Well-being and Body Image with the Psychological Characteristics of Sports Performance [CPRD]. This is a quantitative study at a correlative level, in a sample of 312 female soccer players. Several evaluation instruments were taken in person: The Psychological Well-being Scale in Adults [BIEPS-A] by María Martina Casullo (2002), the Body Image Questionnaire [BSQ] by Cooper, Taylor, Cooper and Fairburn (1987) and Finally, the Questionnaire of Characteristics Related to Sports Performance [CPRD] by Mahoney, Gabriel and Perkins (1987). The conclusions indicate that there is a relationship between Psychological Well-being and CPRD -mainly with some of its dimensions-; but there is no connection with Body Image, this may be because the sport practiced does not need to understand the body in an aesthetic way.

*Keywords: Psychological Well-being, Psychological Characteristics, Sports Performance, Body Image, Women's Soccer*

# Capítulo I: Introducción

## Planteamiento de Problema

A lo largo del tiempo, se ha intentado desarrollar y evaluar de múltiples y diferenciadas maneras la posibilidad de comprender al bienestar y al hacerlo no se logró llegar a un consenso concreto, debido a las volátiles características inherentes del propio constructo y los límites poco definidos (Gracía-Viniegras y Gonzáles Benitez, 2000).

Una de las discusiones por parte de los investigadores fue el entender que mencionar "bienestar" como algo subjetivo era considerado repetitivo y reiterativo, ya que el bienestar por definición es una vivencia intensamente personal e interna, ligada con la subjetividad. Asimismo, está fuertemente conectada a las esferas tanto cognitivas como emocionales del sujeto, por lo que las diversas fluctuaciones que la misma pueda llegar a tener impactará directo en estos ámbitos (Gracía-Viniegras y Gonzáles Benitez, 2000).

Desde sus primeros establecimientos teóricos el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico fueron relacionados mutuamente, aunque dichas definiciones no establecen relación clara con lo psicológico, más bien con el bienestar en términos generales (Carrasco, García-Más y Brustad, 2009). Según lo planteado por Cruz y Riera (1991), el psicólogo del deporte no sólo prepara a deportistas de alto rendimiento en función de mejorar su desempeño, sino que también debe velar por su bienestar general. Por lo tanto, a lo que mayormente apuntan los especialistas en el área, es a establecer vinculaciones positivas entre el deporte, la actividad física y la salud mental (Carrasco, García-Más y Brustad, 2009). Otra cuestión planteada es que la dimensión psicológica puede ser la que mayormente incide en los resultados

deportivos, según sean los contextos y las expectativas/objetivos del deportista en sí mismo (Bandura, 1997).

Este bienestar que impacta en las distintas áreas constitutivas de un individuo es afectado por la noción de imagen corporal que tendrá la persona respecto de sí, ya sea tanto positiva como negativa (Miñano, García y Galiano, 2006). Se podría señalar que esta afección se vincula con los ideales propuestos culturalmente, particularmente en mujeres. Es tan común en este último grupo el intento del cumplimiento de determinadas expectativas en referencia a la imagen, que ya se lo considera un descontento normativo en el desarrollo de estas (Rodin, Silverstein y Striegel-Moore, 1985). Lo interesante es que los estudios realizados en torno a la posible relación entre esquema corporal y rendimiento deportivo -junto con sus características- dependen mucho del tipo de deporte que se practique, siendo el *fitness* en el que más foco se ha puesto (Miñao, García y Galiano, 2006).

La idea del presente trabajo es profundizar en los estudios realizados y establecidos hasta el momento y buscar las posibles relaciones entre el bienestar psicológico y las características psíquicas asociadas con el rendimiento deportivo. A ello se suma la posible vinculación entre imagen corporal y características psicológicas del rendimiento deportivo dentro del ámbito futbolístico, del cual hay muy poco estudiado. Se trabajará con jugadoras de fútbol femenino amateur de la localidad de Berazategui en competencia; siendo importante recordar que la gran mayoría de estudios sobre rendimiento, factores psicológicos y sus variantes sólo toman como referencia al grupo masculino (Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2022).

## Preguntas de Investigación

Conforme a todos estos señalamientos se indagará y se tratarán de responder las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico con las características psíquicas que conforman el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino amateur? ¿Existe algún tipo de influencia por parte de la imagen corporal percibida por las jugadoras de fútbol femenino amateur en las características psicológicas que componen el rendimiento deportivo?

## Justificación y Relevancia

Desde el punto de vista teórico se busca obtener más información acerca de las temáticas ya planteadas; es decir, se brindarán conceptualmente nuevos resultados y vinculaciones que podrían establecerse a partir del trabajo con un grupo de jugadoras de fútbol femenino amateur. Del mismo modo ocurre con las investigaciones concentradas en imagen corporal y rendimiento deportivo, que no se ha trabajado lo suficiente en torno a equipos femeninos de dicho deporte.

En referencia a la importancia práctica, se intenta propiciar datos para que tanto los psicólogos del deporte como clínicos puedan detectar indicadores o factores del bienestar psicológico que se desarrollen en equipos de fútbol o en jugadoras individuales y que no estén resultando adaptativos. Por otro lado, incentivar a la realización de cursos o capacitaciones con las temáticas en cuestión.

A partir de la visión social, no sólo muestra los beneficios que posee el disfrute del bienestar psicológico y por ende de una buena salud -que impregna a todas las esferas de la vida rutinaria del ser humano, más allá del aspecto deportivo-, sino que también brinda una mirada en torno al mundo del fútbol femenino local.

## Objetivo General

Analizar la relación entre el bienestar psicológico, la imagen corporal y las características psicológicas del rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino amateur.

## Objetivos Específicos

-Conocer si existe relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo por dimensiones en jugadores de fútbol femenino amateur.

-Identificar la relación entre la imagen corporal y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino amateur.

-Conocer si existe relación entre el bienestar psicológico y la imagen corporal en jugadoras de fútbol femenino amateur.

## Hipótesis

H1: A mayor bienestar psicológico, mayor rendimiento deportivo en las jugadoras de fútbol femenino amateur.

H2: Hay relación positiva entre la imagen corporal y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino amateur.

H3: A mayor bienestar psicológico, mayor puntuación en imagen corporal en jugadoras de fútbol femenino amateur.

# Capítulo II: Marco Teórico

### Bienestar Psicológico

En el campo de la Psicología se podría mencionar a Seligman (2005), quien incursionó en un nuevo campo teórico-práctico, la llamada Psicología Positiva. La misma perfilará la conceptualización del término en cuestión hacia una descripción

acertada en función del requerimiento de dicha investigación. En ese nuevo territorio conceptual fueron floreciendo todas aquellas concepciones vinculadas a la felicidad, el bienestar y una visión mucho más optimista y positiva de la salud mental, despegándose y alejándose de las visiones tradicionales y de la corriente médico-hegemónica donde se priorizaban los aspectos negativos de dicha salud; es decir, las enfermedades y los cuadros diagnósticos. Sumado a estos señalamientos, la forma de describir los estados generales de salud de cada individuo estaba enfocada principalmente en sus debilidades más que en sus fortalezas (Carrasco, García-Mas y Brustad, 2009).

Este marco busca enaltecer los rasgos positivos de cada individuo, sus experiencias agradables y habilidades como la inteligencia y la capacidad atlética. También todas aquellas instituciones y organizaciones que favorezcan su desarrollo como la democracia, las familias unidas y la libertad de información que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. Y por último, las planificaciones y/o programas que contribuyen a mejorar la calidad de vida y el estado de ánimo general de las personas, al mismo tiempo que reduce su sintomatología (Seligman, 2005). De allí, su enfoque y su interés tan particular por trabajar el bienestar psicológico en su máxima expresión, aunque el concepto utilizado tal cual se lo denominó actualmente tuvo sus antecedentes concretos.

Determinados estudiosos de la temática (Ryan y Deci, 2001) configuraron dos perspectivas conceptuales que hasta el día de hoy son consideradas las vías clásicas: una vinculada con la felicidad -bienestar hedónico- y otra con la potencialidad del desarrollo humano -bienestar eudaimónico-. Otros autores, como Keyes, Shmotkin y Ryff (2002), profundizaron la clasificación antes propuesta entendiendo al bienestar subjetivo como heredero representativo de la tradición

hedónica y al bienestar psicológico como principal constructo representativo de la tradición eudaimónica. Sobre el último autor mencionado, se retomará en las siguientes páginas.

Aquellos psicólogos e investigadores que han optado por interpretar al bienestar a partir de visiones diferentes a la anteriormente mencionada se suman a la historia de un amplio entendimiento filosófico y conceptual del hedonismo, cuya base radica en la preferencia por los placeres mentales y corporales (Kubovy, 1999). La teorización predominante dentro de los autores de esta corriente consiste en que el bienestar forma parte de la felicidad subjetiva conformada a partir de experiencias placenteras frente o en contra de las displacenteras. Esto incluye los múltiples juicios valorativos que un individuo posee sobre los buenos y malos aspectos y elementos encontrados en la vida (Ryan y Deci, 2000).

Al bienestar subjetivo se lo puede definir como una extensa categoría de acontecimientos en los cuales están incluidas las reacciones emocionales de las personas, el agrado con los dominios y los juicios o valoraciones generales sobre la satisfacción con su propia vida o su realidad latente (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

Dentro de esta definición se encuentran dos elementos claves y fundamentales del bienestar subjetivo: las reacciones afectivas o emocionales de los sujetos y el grado de satisfacción. A esta última se la interpreta como una evaluación general que la persona hace respecto de su propio recorrido en la vida, observando si ha logrado todo aquello que efectivamente se propuso, como los objetivos concretos o las expectativas generadas (Diener, Emmons, Larseen y Griffin, 1985).

Lo llamativo de esta diferenciación de características centrales al concepto es que ambas cuestiones poseen una duración temporal distinta -según la perspectiva analizada-. La satisfacción, al ser un juicio de valor permanente, continúa formando parte de la vida del individuo a largo plazo; es decir, que lo acompañará durante mucho tiempo. En cambio, la felicidad se conforma y construye tras efectuar un balance de los hechos y efectos acontecidos, tanto los positivos como los negativos, y eso constituye una experiencia inmediata (Carrasco, García-Mas y Brustad, 2009).

Los críticos más fuertes de la perspectiva hedónica cuestionan el hecho de que la felicidad sea considerada la principal fuente de bienestar. La concepción de felicidad tiene múltiples vertientes y teorizaciones históricas que requieren de revisión y posterior análisis exhaustivo (Díaz, 2005). Si se remonta a la historia de la Antigua Grecia, pensadores como Aristóteles -de quien proviene el término eudaemonia, que significa literalmente felicidad- dan cuenta de esta perspectiva, entendiendo a la aparición de la felicidad como estado tras el conjunto global y complejo de toda una vida transitada o celebrada (Carrasco, García-Mas y Brustad, 2009).

Uno de los primeros autores en relacionar esta nueva visión con el bienestar psicológico es Waterman (1993), quien entiende que las concepciones eudaimónicas del bienestar están íntimamente ligadas a lo que él llama expresividad personal. Dichos estados son encontrados cuando las personas se comprometen fuertemente con las actividades llevadas a cabo y con la capacidad de sentirse vivo y realizado; dando la impresión al sujeto de que las tareas que ejecuta en el día a día efectivamente lo hacen sentir lleno de vida y que sus acciones tienen indefectiblemente un sentido.

Los últimos entendimientos llevaron a que varias líneas de estudio en bienestar psicológico adopten una perspectiva asociada al crecimiento y desarrollo personal, armándose así tres grupos diferenciados de investigaciones y escritos (Díaz, 2006). Por un lado, aquellos autores que se dedicaron a establecer profundos análisis respecto del desarrollo humano a través de una visión psico-social, como es el caso de Erick Erikson (1959). En este análisis se priorizaron las necesidades de dar sentido a la propia vida, de concluir y resolver los conflictos del pasado y de lograr una aceptación respecto de sí en distintas etapas de la vida.

Por otro lado, se encuentran todos aquellos psicólogos teóricos que se enfocaron en el establecimiento de concepciones que giran en torno a la noción de crecimiento personal, donde se pueden mencionar grandes referentes como Abraham Maslow (1968) y sus pirámides de las necesidades individuales y Cal Rogers (1961) con sus construcciones sobre el funcionamiento humano. Ambos autores, incluso, han impactado fuertemente en los campos de la aplicación clínica.

Por último, hay investigadores que se centraron en el panorama tradicional del bienestar como eudaimonía. Para entender verdaderamente a qué se refiere este término, Jahoda (1958) elaboró uno de los primeros entramados teóricos de la Psicología Positiva en torno al bienestar psicológico; siempre defendiendo el hecho de que la presencia de salud no se define únicamente como ausencia de enfermedad, compuesto en base a características de auto actitudes optimistas, percepción certera de la realidad y el entorno, autonomía, crecimiento y autoactualización.

Para concluir, Carol Ryff (1989) propuso un modelo multidimensional del bienestar psicológico haciendo referencia a un modelo integrado que sirve como punto de unión y convergencia con todos los planteamientos conceptuales anteriores. Considerada la visión más auténtica, reciente y alternativa que compone al bienestar

según seis dimensiones concretas: crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, manejo del entorno, autoaceptación y relaciones positivas con otros individuos. Esta definición posee varias similitudes con la propuesta por Casullo (2000), que agrega la percepción de las conquistas o éxitos propios de la vida, el grado de satisfacción que la persona posee respecto de sí, lo que ha hecho hoy, ayer y mañana desde una perspectiva individualista.

Ryff y Keyes (1995), también agregan que los significados y valoraciones que otorgan los sujetos a su cotidianidad tiene asociación con la conformación de su personalidad, el género, la edad, la cultura y el ambiente donde se esté desempeñando la persona.

**Imagen Corporal**

La imagen corporal hace referencia a una representación mental, psicológica, conformada por el psiquismo sobre el propio cuerpo y la manera en que el mismo va a manifestarse para el sujeto (Shilder, 1935). Este punto hace referencia al hecho de que no necesariamente refleja la realidad física del esquema corporal, es decir que puede no coincidir con el estado u apariencia física real del individuo (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013). Aquí se vuelven de suma importancia los juicios o valoraciones y las actitudes del sujeto con respecto a sí mismo. Cuando la diferencia entre percepción y realidad es demasiado abrupta o amplia se podría hablar de algún tipo de desorden alimenticio (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013).

Este término puede ser dividido o categorizado en varios componentes (De La Serna, 2004). El primero, como elemento perceptual en alusión a la percepción del cuerpo per se, o incluso a partes de éste. Segundo, el componente cognitivo, que se trata de aquellos juicios valorativos que se realizan en torno a la corporalidad o a

segmentos. Tercero, el elemento afectivo, integrado por los sentimientos, estados emocionales y/o actitudes que despierta el cuerpo o parte de un individuo. Cuarto y último, el elemento conductual en referencia a aquellos comportamientos o actos ejercidos a partir de la representación mental corporal.

El impacto del concepto resulta transversal a todas las épocas, edades y generaciones; particularmente el entramado de preocupaciones creado en base a los múltiples y variados estándares de belleza que fueron desplegándose con el correr de los años (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013).

Sumado a estas cuestiones, las distintas culturas universales poseen propia visión y concepción de la imagen, el cuerpo, la belleza y las maneras de decoración que influencian de lleno a las percepciones corporales de los individuos (Rodín, 1993). También se encuentran aquí los impactos socioculturales, ambientales y biológicos (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013).

En los últimos años, el foco puesto sobre la imagen corporal no tiene precedentes, ya que los actuales modelos a seguir promueven ideas de delgadez como el objetivo perfecto a alcanzar, aunque esta delgadez se manifieste de manera poco saludable (Zuvirie y Rodríguez, 2011). Los niveles muy altos de insatisfacción física y/o corporal ocurren cuando aquel cuerpo socioculturalmente presentado como ideal y correcto es interiorizado. Tras efectuar una comparación social y personal, la persona concluye que su cuerpo se aleja en cierto grado de aquello considerado ideal, impactando en su percepción y en otros ámbitos de su vida (Acosta y Gómez, 2003).

Esta insatisfacción se ve impulsada y acompañada por una creciente preocupación sobre la propia imagen. Esto último a su vez, resulta ser un factor que moviliza grandes sumas de dinero por la continua aparición y venta de cánones de belleza cada vez más inalcanzables; ya que impulsa a la redacción de notas

periodísticas específicas de la temática y es promovido a través de medios de comunicación audiovisuales hegemónicos, repercutiendo de manera negativa sobre los principales damnificados (De La Serna, 2004).

Otro factor influyente en tanto preocupación y satisfacción, es la mirada de la sociedad misma e incluso de las propias familias (Liberal, Pérez y Latorre, 2003). Ambas ejercen presión sobre los individuos para lograr alcanzar los distintos estándares de la belleza. Dicha presión suele ser particularmente fuerte en las sociedades de occidente, debido a que, en las mismas, la delgadez es sinónimo de característica positiva para el individuo y por la obsesión generalizada con todo lo que rodee a la imagen corporal (Acosta y Gómez, 2003).

La enorme influencia de los aspectos socioculturales tiene consecuencias observables e inmediatas en los individuos, teniendo una mayor noción y sensibilidad a la detección de grasa corporal, a una baja del autoconcepto físico global, a una insatisfacción general del cuerpo y a una enorme cantidad de tratamientos vinculados con el descenso de peso o la mejoría estética de la apariencia (Arroyo, Ansotegui y Lacerda, 2008).

La ausencia de la valoración positiva sobre el propio físico e imagen del cuerpo tiene cierta incidencia sobre el bienestar psicológico (especialmente en adolescentes); además de estar asociado con una autoestima baja (Furnham, Badmin y Sneade, 2002), tendencia a padecer con mayor frecuencia cuadros depresivos y al aumento de trastornos de conducta alimentaria (Miñano, García y Galiano, 2006).

El grupo social por excelencia que más se encuentra sujeto a todas las problemáticas e influencias mencionadas es el de mujeres, ya que son aquellas que más diezmadas se encuentran por las apariciones de modelos corporales estéticos y de belleza (Acosta y Gómez, 2003). Esto además se debe a que los hombres poseen

distintos tipos de presiones sociales o de interpretación de insatisfacción, basado en la aspiración por ser más fuerte; mientras que en las mujeres, la aspiración es ser más delgada y por ende, también la aspiración es de belleza y de sentirse bien consigo mismas. Estas cuestiones hacen que tomen diferentes tipos de medidas, tratamientos, pasos o ejercicios para cumplir dicho objetivo más allá del peso que puedan tener (Nayeli, Diaz y Gómez, 2006). También suelen tener una sobreestimación del propio estado físico y del peso actual, en particular en la zona de la cadera, pecho y cabeza, buscando con más frecuencia bajar kilos para llegar a esa imagen ideal, acomodándose a todos los aspectos que permiten alcanzar dicho estado ideal, lo cual termina por generar mucha insatisfacción (Garner y Garfinkel, 1981) y ciertos momentos de aumento de la ansiedad (Zuvirie y Rodríguez, 2011).

Otro motivo que puede influenciar en la búsqueda del descenso de peso es el deseo de resultar atractiva (Arroyo, Ansotegui y lacerda, 2008). Muchas veces, hay mujeres que seleccionan modelos ideales de atractivo a seguir que son mucho más delgadas que la forma en la que suelen percibirse; y que más allá de presentar pesos en rangos normales, se busca siempre lograr un peso menor al que se presenta (Gómez Peresmitré, 1997).

En cuanto a las diferencias por edad, los jóvenes son quienes más presentan interés por su figura y por la delgadez y las mujeres continúan siendo el grupo más afectado por estas cuestiones; tanto en el caso de las adolescentes como en las mujeres adultas se repiten patrones similares (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013).

Por último, en el caso de los adultos mayores y a causa de factores culturales, los hombres poseen una mejor percepción de su esquema corporal, siendo más receptivos a los estímulos sensoriales, estéticos y sensuales. No obstante, como

parámetro interesante, las distintas comprensiones negativas sobre imagen corporal van descendiendo con la edad en las mujeres. Esto puede resultar como consecuencia de procesos de aceptar y acomodarse pasivamente a los nuevos contextos y a las nuevas exigencias de la franja etaria (Berriel y Pérez).

## La Imagen Corporal y la Actividad Física

En torno a la vinculación de ambas variables, hay varios estudios que arribaron a distintas conclusiones. En un primer aspecto, algunos investigadores consideran que realizar algún ejercicio o actividad física está íntimamente ligado a una buena imagen corporal (Camacho, 2005). De ello, también se descubrió que las personas que están continuamente en actividad presentan una percepción mucho más positiva en torno a su corporalidad en contraposición a las personas más sedentarias (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013). A partir de este enfoque, es que se comenzó a observar la fuerte vinculación entre actividad física, una visión física positiva y una autoestima alta; y se priorizó la importancia del deporte como herramienta fundamental para mejorar la salud y prevenir enfermedades físicas (Katzmarzyk, Janssen y Ardern, 2003). También se lo enalteció como fuente de placer, protección de la salud y diversión para el individuo (Alley, 1991).

En otro aspecto, se encuentran diversos autores que consideran la existencia de una influencia negativa del ejercicio físico sobre la imagen corporal, que asimismo se vincula con el propio impacto del rendimiento deportivo, la percepción física de la persona y el posible riesgo de padecer algún tipo de trastorno de conducta alimentaria (Williamson, Netemeyer y Jackman, 1995).

Dichos trastornos se observan con frecuencia en algunos deportistas que deben focalizar aún más en el mantenimiento de su cuerpo y figura, tales como el patín artístico y la gimnasia rítmica. Otros factores que pueden favorecer la aparición de un TCA son la propia presión cultural respecto de ser esbelto, los niveles de ansiedad causados por el rendimiento y la valoración o comparación social de los éxitos o fracasos a lo largo de la carrera deportiva (Vaquero, Alacid, Muyor y Miñarro, 2013).

La percepción más o menos benevolente de la imagen corporal dependerá profundamente del tipo de deporte que se practique y las mujeres deportistas jóvenes son el grupo social más golpeado por dicha influencia (Davis, Shapiro y Elliott, 1993).

**Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo**

El entrenamiento o preparación está comenzando a generar mayor interés entre personas afines, pese a que aún hay prioridad para el entrenamiento físico clásico. En países donde el deporte se ha desarrollado más o se ha enfatizado como un bien nacional importante, las preparaciones mentales son indiscutidas y no se puede incluso, ni siquiera pensar en una buena planificación de entrenamiento sin ello (Cauas, 2008). Este mismo ya está integrado en los equipos y trabajos interdisciplinarios que lleva a cabo el deportista como una herramienta más; y muchas veces, dichas preparaciones son brindadas por entrenadores formados en el tema o por psicólogos especializados (Cauas, 2008).

En referencia a la motivación, es uno de los componentes más prioritarios para trabajar, ya que es habilitante a la adherencia y el compromiso con el deporte (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007), debido a que es uno de los

determinantes claves y certeros del comportamiento humano, motor vital y fundamental de toda actividad (Arnaldez, 1992). Es el mecanismo encargado de regular la intensidad, la persistencia y la dirección de las conductas. Varios autores sostienen que este factor está íntimamente signado por las metas de logro que haya propuesto el deportista (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García, 2002), y por las necesidades e incitaciones, tanto internas -objetivos, disfrute, deseo de éxito- como externas -reconocimiento de colegas, público, dinero, premios o fama-.

Continuando con la ansiedad, entendida como un afecto negativo que incluye preocupación, malestar y estados de nerviosismo que pueden llegar a activar intensamente el organismo, tanto somática como cognitivamente (Masconi, Correche, Rivarola y Penna, 2007). Las situaciones de competición -particularmente en el caso de alto rendimiento-, generan fuertes estados ansiógenos en los deportistas por sí solas; y a su vez, el grado de nivel de ansiedad que pueda llegar a tener la persona está marcado por la complejidad de la de la tarea a resolver o por la naturaleza del deporte practicado (Burton, 1998).

En cuanto a la atención y concentración, por un lado, Dósil (2008) refiere que la atención surge del proceso interactivo existente entre la persona y los estímulos importantes para la misma en el momento presente, seleccionando y desechando aquellos que no son relevantes. Según el mismo autor, el trabajo sobre la atención es uno de los objetivos más trascendentales para cualquier preparación y además de ser una habilidad para perfeccionar continuamente. Boutcher (2002) comenta que cuando el deportista pone en práctica su atención, existe la influencia de agentes: las cuestiones personales -metas e intereses-, las cuestiones específicas de la actividad realizada y su ambiente, y aquellas cuestiones que delimitan el nivel de activación del arousal.

Por su parte, la autoconfianza en el deporte es la percepción que posee el individuo respecto de su propia aptitud o habilidad hacia determinada actividad o prueba, y si la misma resulta suficiente o si genera buenos resultados (Dósil, 2008). Para varios teóricos de la Psicología del Deporte, este término está profundamente ligado con la autoestima -que, a su vez, tiene impacto en el rendimiento-. Marcuello (2008) conceptualiza a esta última como un juicio de valor que la persona hace sobre sí misma y está compuesto por las experiencias, los pensamientos y los sentimientos que el sujeto ha recabado a lo largo de su vida. En estas cuestiones se incluyen valoraciones sobre el aspecto físico, las relaciones con los demás, la manera en que otros lo perciben y el funcionamiento intelectual.

Y, por último, la cohesión de grupo al ser fundamental en los deportes de equipo, se refiere a la inclinación del grupo por permanecer unidos y cercanos para concretar las metas y objetivos propuestos en conjunto. Esta cohesión no es fija, es decir que puede ir mutando continuamente. Por eso, los entrenadores deben trabajar duro para fomentar el espíritu de equipo y que las vinculaciones sean lo más estables posibles (Carron, 1982). Esta unión posee cuatro dimensiones de abordaje: la integración del equipo hacia la actividad, la integración del equipo hacia lo social, la adherencia individual hacia el grupo en la actividad y la adherencia individual hacia el grupo en lo social (Balaguer, Castillo y Duda, 2023). La cohesión, además, mejora las relaciones interpersonales, genera simpatía entre ellos y se desarrolla mayor bienestar en torno al deporte (Jiménez y Ariza, 2012).

Con respecto a lo referido a los deportes a nivel general, el fútbol es uno de los deportes más conocidos y que más aficionados congrega, y este acontecimiento no hace falta corroborarlo con ninguna bibliografía oficial. Con el simple hecho de prender el televisor, leer las publicaciones -ya sean en papel o de manera virtual- y

estar insertos en el mundo de las redes sociales, ya basta para destacar la importancia y la popularidad que tiene el fútbol; no sólo en nuestro país, sino que también a nivel mundial. Asimismo, se puede señalar que, en las reuniones con amigos o familiares, en el kiosco, en el trabajo o en la vía pública siempre hay una charla o mínimamente una mención sobre este deporte, o de algún jugador o algún equipo de fútbol.

Hoy en día es común darse cuenta, como se lo puede observar desde hace muchos años, que la pelota reúne a niños, adolescentes y adultos para entrenar o disfrutar de un buen encuentro. Y más aún, en la actualidad el boom por excelencia es la inclusión de las mujeres en esa dinámica que, si bien siempre estuvo latente, la diferencia es que hoy se visibiliza, se legaliza, se incluye y se publicita el rol y el lugar de la mujer en el fútbol, siendo que antes se marginaba o se condenaba con estigmatizaciones.

Ahora bien, en palabras de los autores Bueno y Mateo (20010), el fútbol tiene más de un siglo y medio de vigencia, transitando diferentes etapas, antecediendo por ejemplo al cine, al jazz o al automóvil; y, sin embargo, aún en este nuevo siglo no ha tenido el peso histórico que merece, salvo su indiscutible popularidad. Lo interesante a nivel impacto es que nadie imaginaba que el simple hecho de patear una esfera de tela y cuero podía llegar a transformarse en un fenómeno social, político y económico; y que directa o indirectamente llegaría a todas las edades, a todos los géneros, inclusive a personas con capacidades especiales -con las adaptaciones correspondientes-.

Es fundamental mencionar el carácter pasional y de excitación que acarrea el fútbol, y hablar de la historia del fútbol es hablar de la historia de las competencias. Sin lugar a duda, la competencia primordial que tiene este deporte es el Mundial (Bruno-Mateo 2010). La movilización mundial que se genera tanto por la

organización como por los acudientes a los partidos es inigualable en número y diversidad de naciones; y tampoco se puede hablar de fútbol si no se resalta la importancia de jugadores destacados que pasaron a ser símbolos de la historia de dicho deporte y patrimonio cultural de determinados países como es el caso de Diego Armando Maradona para la Argentina o de Edson Arantes do Nascimiento, más conocido como Pelé, para Brasil.

Si bien el fútbol comenzó siendo una distracción para agregarle diversión a los fines de semana en la época victoriana, con el correr del tiempo se tuvieron que elaborar reglas oficiales, sobre todo las que tenían que ver con la violencia o agresión impartida a los rivales; y debido a estos señalamientos, en 1863 se elaboró el primer reglamento de futbol (Bueno-Mateo, 2010). Y este fue el comienzo del camino que se empezó a trazar hasta nuestros días, pasando por juegos, competencias informales, competencias formales, juegos olímpicos, fútbol amateur, futbol profesional, mundiales, negocios, publicidades y menciones culturales hasta transformarse en un espectáculo local y mundial. De esta forma, el fútbol arrasó con su pasión y trascendió en muchos aspectos, y un hito actual es el fútbol femenino.

Frente al peso y estigma que el fútbol femenino tuvo y tiene que soportar en referencia a connotaciones machistas, aún en el siglo XXI, trata de sobrevivir a la idea de que el fútbol sólo es cosa de hombres; y para ello se fue avecinando una construcción social de este rol y el surgimiento de la noción de mujer futbolista, ya sea de forma amateur o profesional (Quiroa, 2019). No obstante, es muy común que los referentes del fútbol femenino, como los directores técnicos o preparadores físicos, sean hombres tomando un lugar de maestro y colocando a la mujer en un rol más pasivo en el que sólo debe aprender o hacer lo que el hombre le indica (Quiroa, 2019).

El reconocimiento y la valoración del fútbol femenino se pueden señalar como actuales nacientes, y en Argentina, sobre todo, luego de la Pandemia de COVID 19. Si bien, nuestro país tuvo un antes y un después en el fútbol femenino, cuando en 1991 se organizó el primer torneo con la Asociación de Fútbol Argentino (AFA), que se lo podría identificar como el inicio "oficial" (Pujol, 2019); no lo tuvo en cuanto a reconocimiento. De hecho, no hubo difusión y recién se sabe masivamente de este torneo 30 años después.

Por otro lado, países como Ecuador, Paraguay, Bolivia y Uruguay tienen sus selecciones femeninas, sin embargo, lo que más predomina es el amateurismo (Pujol, 2019). En el caso de Chile está más avanzado, ya que las jugadoras tienen el beneficio de cobrar los viáticos; y en Argentina, la lucha por el reconocimiento nunca tuvo descanso (Pujol, 2019). Sin embargo, en 2019 se produjo un quiebre; se inauguró el rol de la jugadora de fútbol profesional, teniendo los beneficios mínimos de un sueldo, obra social y atención médica, junto a la participación en torneos oficiales (Pujol, 2019), con el privilegio de ser trabajadoras de lo que tanto aman hacer. Lo llamativo es que también se considera al fútbol amateur dentro de esta valoración, pero sin los beneficios proclamados. El deporte amateur, en todos sus estilos y especialmente en el fútbol femenino, está contemplado por el interés de la Salud Pública, áreas de Desarrollo Social y Comunitario, Deporte y Recreación; y así es como las mujeres y lo femenino cada vez se imponen más dentro de nuestra sociedad.

## El Rendimiento Deportivo

Según Grosser y Naumanier (1990), el entrenamiento constituye una especie de esqueleto o base de apoyo, con material teórico de diversas disciplinas, que permite reconocer y describir la estructura del rendimiento deportivo. Ligado a esta descripción se encuentran varias visiones respecto de su definición. Por otro lado, Fernández y Luong Cao (2015) comunican que se trata de la aptitud que posee un deportista para disponer de una cantidad de recursos necesaria según las condiciones que se requieran, por lo que se consideraba que tanto la preparación física como el entrenamiento eran un sostén fundamental que la habilitaban a que el rendimiento sea viable. Alberto (2012) agrega que el rendimiento es un accionar motor que permite a los deportistas expresar todas sus cualidades físicas y mentales, y no sólo las cualidades que se llevan a cabo con el cuerpo.

Existen, hoy en día, modelos de preparación prefabricados según la literatura especializada que un deportista puede tomar para tener una rutina constante de entrenamiento; acomodándose a sus propios objetivos y en consecuencia mejorar su rendimiento en el deporte que se esté desempeñando. Otra opción también es que el modelo sea diseñado, pensado y planificado por el propio entrenador del deportista. Si este es el caso, es posible que dicho diseño sea elaborado a partir de la propia filosofía y estrategias de abordaje o puede utilizar las conceptualizaciones teórico-prácticas encontradas en la bibliografía sobre rendimiento deportivo (Fernández y Luong Cao, 2015).

Dentro de estos modelos, se hacen explícitos todos los elementos que se deben respetar para que impacte en el rendimiento del deportista, estos son: el entrenamiento en sí mismo -se busca potenciar al máximo todas las funcionalidades del deportista, para mejorar su desarrollo educativo, técnico, táctico, físico y

psicológico-; la organización de la preparación -la organización en referencia a la planificación, los materiales, las asistencias médicas, la utilización de complementos a la preparación, las competencias y el entrenamiento, es decir, que aquí se indican las rutinas diarias planteadas por el deportista, cuestiones alimenticias, higiénicas, de descanso, hidratación y hasta las instalaciones físicas-; el sistema de control de la preparación -en referencia al nivel de autocontrol, educativo y médico-; y el entendimiento de la competencia como preparación (Fernández y Luong Cao, 2015). A su vez, dependiendo cual sea el tipo de deporte y la modalidad en las que se ejecutan, se priorizan más algunas características por sobre otras, y en cuanto a contenido y periodos de tiempo. Por ejemplo, si es un deporte de lucha o combate se hará foco en las técnicas-tácticas, la fuerza y la fortaleza mental, antes que en la velocidad (Verjoshanski, 1990).

Todos los modelos que se confeccionan para que un deportista y su entrenador los practiquen tienen, por lo general, un enfoque de pensamiento sobre sí mismo. Las tres más comunes son el bioenergético, biomecánico y el psicológico respecto de este último, hay preparaciones específicas para el apartado mental.

En la actualidad, todos los entrenadores, investigadores en deporte e instituciones u organizaciones deportivas más avanzados y a la vanguardia centran sus estudios y le dan prioridad al enfoque bioenergético; ya que este trabaja sobre energía física que se requiere para realizar algún tipo de ejercicio, prueba o actividad corporal y el poderío propio del entrenamiento sobre el rendimiento deportivo y sobre el propio organismo del deportista (Fernández y Luong Cao, 2015). Mientras que el enfoque biomecánico apunta a trabajar sobre los movimientos y posturas corporales. El lado más psicológico fue relevado y estudiado por los propios investigadores surgidos de la Psicología del Deporte (Jiménez y Ariza, 2012).

**Aportes y visiones de la Psicología del Deporte**

La Psicología como disciplina tiene varios campos de acción no sólo desde la teoría, sino también de manera puramente práctica. Uno de estos se encuentra en el ambiente deportivo, el cual en los últimos años ha aumentado la cantidad de psicólogos que se están animado a formar parte de los cuerpos de trabajo deportivo; ya sea como auxiliares a los deportistas o encargándose de llevar a cabo investigaciones sobre problemáticas propias del área (Jiménez y Ariza, 2012). La Psicología del Deporte estudia los hechos psicológicos acontecidos durante el transcurso de un deporte o actividad física (Dósil, 2008).

Para Nuñez (2005), la Psicología del Deporte y el ejercicio físico tienen como prioridad o como objetivo dos cuestiones claves. Por un lado, comprender los modos, motivos y formas en que el deporte u actividad física que se esté llevando a cabo afecta la salud, el desenvolvimiento por la vida y el bienestar personal. Y, por otro lado, instruirse y educarse respecto de la manera en que los factores psicológicos pueden impactar de lleno en el rendimiento deportivo.

Salazar (2008) amplía lo enunciado y comenta que la intervención de las características psicológicas durante la ejecución de algún deporte o práctica -la cual puede ser positiva o negativa-, se puede dar y observar durante los entrenamientos rutinarios, en las actividades específicas que se realizan como parte de las mismas y durante las competencias propiamente dichas.

No sólo se aprende sobre los comportamientos durante competiciones o preparaciones, sino que también se observan los grupos de vinculación del deportista y su manera de interactuar con los mismos, ya sea el entrenador, su familia, el deporte mismo, sus compañeros de equipo -en caso de que sea un deporte de grupo- y el medio ambiente. Además, es sumamente importante para los psicólogos de esta

área concentrarse en los motivos por los cuales una persona practica este deporte y no otro, así como también las consecuencias del estrés en el rendimiento y la posibilidad en la cual la práctica deportiva puede resultar beneficiosa para individuos ansiosos y depresivos (Jiménez y Ariza, 2012).

## Antecedentes

Con respecto a lo trabajado sobre la temática de bienestar psicológico, los investigadores Santana, Baidez, Gutierrez, Montero, Fajardo y Morales (2022) decidieron analizar los nexos entre bienestar psicológico, fortaleza mental y vitalidad subjetiva en deportistas con discapacidad en Murnia, España. Concluyen que, en los grupos de deportistas sin discapacidad, tanto la fortaleza como la vitalidad son indicadores de un buen bienestar psicológico; mientras que en los deportistas con algún tipo de discapacidad, la fortaleza influye en el bienestar pero no en la vitalidad.

Por otro lado, un estudio llevado a cabo por Bazán y Gryciuk (2022) abordaron la relación del bienestar con el estrés en futbolistas de categorías inferiores en Paraguay. Las conclusiones a las cuales logran arribar afirman que los deportistas con niveles altos de bienestar psicológico tienen una correcta noción de control y auto eficacia, vinculándose predominantemente de manera positiva con los otros y planificando más ordenadamente sus proyectos. Además, cuanto más bienestar psicológico un deportista experimente, mejor será su control del estrés.

Otro autor, como Candelo Arroyo (2019), logró examinar las estrategias que fomentan y fortalecen el bienestar psicológico en deportistas de Cali, Colombia. Este trabajo encontró ciertas características claves y de suma importancia: la autonomía tiene una fuerte impronta en el establecimiento de la disciplina, la responsabilidad y el compromiso con la tarea; y para ello se requiere de una fuerte

fortaleza mental. Los recursos internos, ya sean motivación, confianza o control de emociones auxilian en un buen desempeño para actividades deportivas. La autorregulación impacta fuertemente en las rutinas de los deportistas; en particular para reconocer su propio estado físico y el cuidado de excesos, como por ejemplo bebidas alcohólicas o alimentos chatarra. Por último, las creencias y valores permiten integrar los aprendizajes y experiencias registradas y entender los propios valores del deporte.

Para lograr un acercamiento a la conceptualización de imagen corporal, Contreras, Solis, Pinto y Rodríguez-Villalobos (2020) profundizaron sobre la imagen corporal percibida en adolescentes deportistas y no deportistas de Yucatán, México. En este trabajo se llegó a la conclusión de que las adolescentes no deportistas refieren un mayor descontento corporal y tienen modelos idealizados más rígidos. Se resalta que aquellas personas con mayor actividad tienen una imagen corporal mucho más positiva. Los autores también hacen referencia que los ambientes deportivos basados en el compañerismo y el disfrute -es decir, los deportes de grupo a diferencia de los individuales- benefician la percepción de la imagen corporal.

En referencia a las percepciones corporales, Zambrano (2018) estudió la autoestima y las influencias provenientes de la apreciación de la imagen corporal de deportistas practicantes de fisicoculturismo en Quito, Ecuador. Esta investigación concluye que un adecuado nivel de autoestima contribuye a una correcta percepción del esquema corporal. No obstante, es posible que la persona tenga una buena auto percepción cultural y que no tenga una autoestima alta. Se señala que se debe al carácter valorativo de la autoestima, en el cual se valoran los estados emocionales y no sólo su visión respecto del físico.

Alejándose más temporalmente, los investigadores Palumbo, Medrano, Lussenhoff, Gonzáles y Curarello (2011) han hecho un estudio intensivo sobre el impacto de las emociones positivas y negativas en los deportistas de alto rendimiento en Buenos Aires, Argentina. Este estudio arribó a la conclusión de que, a mayores niveles de emoción positiva, mayor será el bienestar psicológico. Además, los deportistas de mayor edad poseen menor cantidad de emociones negativas luego de algún encuentro competitivo en relación con los más jóvenes. Sumado a estos resultados, encontraron que las reacciones emocionales negativas que surgen tras un encuentro que culmina en empate son mayores que las emociones positivas experimentadas tras ganar un encuentro.

## Capítulo III: Metodología

### Diseño

La investigación presenta un diseño cuantitativo, transversal y de alcance descriptivo correlacional (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2016); que, comenzando con una idea y continuando con la delimitación de la misma, se determinaron objetivos y preguntas para que la investigación pueda llevar a cabo el proceso secuencial y probatorio que la caracteriza. Luego, se miden las variables de Bienestar Psicológico, Imagen Corporal y Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo.

### Participantes

La muestra no probabilística estuvo conformada por 312 jugadoras de fútbol amateur pertenecientes al Partido de Berazategui, Zona Sur del Conurbano

Bonaerense. Todas participan de torneos organizados por la Municipalidad de Berazategui o bien, con intermediación de esta última; tales como el Torneo de Fútbol Evita Capitana, el Torneo Copa Igualdad o el Torneo Copa Autonomía. También tienen participación en torneos competitivos organizados por las mismas jugadoras o por los dueños de las canchas donde entrenan o alquilan. Los criterios de inclusión para formar parte de la muestra son: ser de sexo femenino, tener entre 21 y 50 años y formar parte de un equipo de fútbol femenino amateur que esté en competencia.

**Instrumentos**

Para comenzar se utilizó un instrumento para recolectar datos sociodemográficos con diseño propio, tales como el nombre (opcional), la edad, el género, el nivel de educación alcanzado, si entrena fútbol e inversión de horas de entrenamiento.

Luego, para llevar a cabo la investigación y lograr realizar las mediciones de las variables anteriormente mencionadas, se utilizaron tres instrumentos:

En primer lugar, se utilizó **La Escala de Bienestar Psicológico en Adultos [BIEPS-A]** de María Martina Casullo (2002), la cual mide la percepción propia del buen estado general y su nivel de satisfacción vital en torno a distintas esferas de su vida. La persona se lo administra a sí misma a través de tres opciones de respuesta (De acuerdo, Ni de acuerdo Ni en desacuerdo y En desacuerdo); y el mismo se conforma por 13 ítems. Está construida en torno a cuatro dimensiones: Aceptación/Control (Ítems 2, 11 y 13), Autonomía (Ítems 4, 9 y 12), Vínculos (Ítems 5, 7 y 8) y Proyectos (Ítems 1, 3, 6 y 10). Presenta un Alfa de Cronbach de 0,70. Los puntajes directos van de 28 a 39 (percentiles 5 a 95).

En segundo lugar, se utilizó **El Cuestionario de Imagen Corporal [BSQ]** de Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn (1987) con validación y traducción al español de Nieri (2020), que mide el grado de preocupación por el esquema corporal percibido y el posible riesgo de tener algún trastorno de conducta alimenticia. Es una técnica que se autoadministra, con respuesta Likert (1: nunca; 5: siempre) y está conformada por 34 ítems. Se divide en dos grupos de análisis; por un lado, Insatisfacción Corporal (Ítems 1, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 27, 29, 31, y 32), y por el otro lado, Preocupación por el Peso (Ítems 2, 4, 5, 6, 9, 16, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33 y 34). Este instrumento tiene un Alfa de Cronbach de 0,90. La puntuación va de 34 a 204 puntos.

En tercer lugar, se utilizó **El Cuestionario de Características relacionadas con el Rendimiento Deportivo [CPRD]** de Mahoney, Gabriel y Perkins (1987) con validación y traducción al español de Gimeno, Buceta y Peréz-Llanta (2001), que se encarga de evaluar todos aquellos factores psíquicos que de una manera u otra impactan de lleno en el rendimiento de un deportista. Estos últimos pueden administrarse a sí mismos el cuestionario, a través de una escala Likert de 5 respuestas (con el agregado, por parte de los autores que validaron la técnica, de la respuesta “No entiendo”) y tiene un total de 55 ítems. Los factores hallados y clasificados son: Control del Estrés (Ítems 1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 36, 41, 43 y 54), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (Ítems 9, 16, 28, 34, 35, 42, 44, 46, 47, 51, 52 y 53), Motivación (Ítems 4, 15, 29, 31, 33, 39, 49 y 55), Habilidad Mental (Ítems 2, 7, 23, 25, 37, 40, 45, 48 y 50) y Cohesión de Equipo (Ítems 5, 11, 18, 22, 27 y 38). Esta técnica posee un Alfa de Cronbach del 0,85. Las puntuaciones máximas y mínimas van según sus escalas: Control del Estrés (Min: 4, Máx. 80), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (Min: 2, Máx.45),

Motivación (Min: 7, Máx. 31), Habilidad Mental (Min: 8, Máx. 34) y Cohesión de Equipo (Min: 0, Máx. 24).

### Procedimiento

Para llevar a cabo la correcta recolección de datos se accedió personalmente a cada uno de los lugares donde las jugadoras entrenan y participan de sus competencias, tales como canchas de clubes de barrio o centros deportivos municipales del Partido de Berazategui. Todos los instrumentos fueron entregados de manera física y respondidos de la misma manera, junto con el consentimiento informado que describe el motivo de la realización de la investigación, la institución de la que parte la propuesta y sus respectivos fines.

### Análisis de Datos

Una vez obtenidos los datos se procedió al análisis de los mismos mediante el software "SPSS Statistics 25 Core System" (SPSS, 2022), el cual permite seleccionar variables, transformar la información y relacionar datos acerca de la temática de manera sistematizada. Se utilizó estadística no paramétrica para los análisis y Rho de Spearman para analizar la relación entre variables.

## Capítulo IV: Resultados

En el próximo apartado se retoman los objetivos propuestos y se redactarán los resultados.

***Tabla 1. Bienestar Psicológico e Imagen Corporal con Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo.***

| | | |
|---|---|---|
| | *Bienestar Psicológico* | |
| *CPRD* | Rho de Spearman | Sig. |
| | ,338 ** | ,000 |
| | *Imagen Corporal* | |
| *CPRD* | Rho de Spearman | Sig. |
| | ,035 * | ,543 |

**Correlación entre variables a nivel p ≤ ,01

En el sector superior de la tabla se observa el primer análisis estadístico y cuantitativo realizado, que corresponde a la correlación entre la variable Bienestar Psicológico y las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo. La utilización del Rho de Spearman para todas las tablas elaboradas se debe a la distribución anormal de la muestra, acorde al estadístico Shapiro Wilk.

Es interesante pensar que la correlación entre ambas resultó significativa a nivel p≤, 01. Este nivel de significación tiene la característica de ser directa y un tanto débil (rho=0,338). La correlación positiva y considerable está prevista por la teoría, es decir, que los distintos textos que estudian la temática suelen vincularlos. No obstante, la vinculación débil puede explicarse según las tablas posteriores.

En la parte inferior de la tabla, se inspecciona el análisis correspondiente a las variables Imagen Corporal y Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo, la cual no llegó a mostrar una relación significativa (rho=0,035). Es llamativa dicha

conclusión, ya que se preveía desde la teoría una vinculación; aunque si la misma existía, no sería demasiado fuerte.

***Tabla 2. Bienestar Psicológico y las dimensiones de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo.***

| | *CDE* | | *IER* | | *HM* | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Bienestar* | Rho | Sig. | Rho | Sig. | Rho | Sig. |
| *Psicológico* | ,661** | ,000 | ,542** | ,000 | ,314** | ,000 |

**Correlación entre variables a nivel p ≤ ,01

En esta tabla se observan los análisis realizados para conocer la vinculación entre el Bienestar Psicológico y las dimensiones de las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo -Control de Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo-.

En este caso en particular, sólo se logró encontrar un grado de correlación p≤,01 en tres de las cinco subcategorías. Por dicho motivo, están representadas en gráfico aquellas que efectivamente mostraron un grado de impacto.

La dimensión Control del Estrés (CDE) es en la que más alto se identificó correlación (rho=0,661), arrojando una ligazón moderada y directa; siendo la correlación más alta de las tres tablas de resultados.

También se encontró una correspondencia moderadamente fuerte y directa (rho=0,542) con la dimensión Influencia de la Evaluación del Rendimiento (IER). Y es la segunda más alta con respecto a todas las tablas y en el caso de la categoría presentada.

Por último, la dimensión Habilidad Mental (HM) brindó un nexo con el Bienestar Psicológico leve pero directo (rho=0,314). Más allá de estos resultados y teniendo en cuenta que la teoría preveía un grado de conexión con cada una, particularmente con Control de Estrés, es muy oportuna y destacable la falta de significación en torno a la Motivación y la Cohesión de Equipo. Este último, sobre todo si se tiene en cuenta que el deporte que se practica en el grupo de análisis es, precisamente, de equipo.

***Tabla 3. Bienestar Psicológico y la Imagen Corporal.***

| | *Imagen Corporal* | |
|---|---|---|
| *Bienestar Psicológico* | Rho de Spearman | Sig. |
| | ,039* | ,497 |

En esta última tabla se percibe la correlación entre las variables Bienestar Psicológico e Imagen Corporal. Como puede apreciarse, no hay ninguna vinculación o nivel de significación entre ambas (rho=0,039).

Es cierto que, por una cuestión teórica, ambas categorías deberían tener un nivel de significación. Por lo que resulta dudoso, particularmente en aquellos deportes que son considerados competitivos de grupos o de equipos, en su mayoría de varios integrantes; ya que la Imagen Corporal es de mucha trascendencia en estos grupos.

## Capítulo V: Discusión

Tras ser expuestos gráficamente los resultados de la aplicación de estadísticos respecto del comportamiento de las variables, se procederá a buscar y a comprender el motivo por el cual se presentaron estos hallazgos.

En referencia a la relación entre el Bienestar Psicológico y la Imagen Corporal con las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo se indica, acorde con lo planteado por los investigadores sobre la temática elegida, que el Bienestar Psicológico influye de manera importante y relevante en el Rendimiento Deportivo, específicamente en el estado de las Características Psicológicas que sostienen y dan empuje a la misma; es decir, que lo legitiman y le permiten que sea viable. Ahora bien, más allá de estos señalamientos, no sólo existe este nexo entre ambos porque la teoría los reconoce como vinculados, sino también porque en el núcleo de los estudios y entendimientos referidos a la Psicología del Deporte y la importancia de la buena preparación física/adiestramiento de un deportista requiere preocuparse por el bienestar general de la parte involucrada (Cruz y Riera, 1991), siendo uno de los objetivos fundamentales de la Psicología del Deporte en sí misma. De hecho, una cuestión central del armado de un buen esquema y de una compleja y completa rutina de entrenamiento diaria para el deportista debe contemplar todos sus aspectos psíquicos en términos de problemáticas, quejas, molestias o estados generales de su psiquismo y/o estado anímico y la manera de potenciarlos para que el individuo logre expresar el máximo de sus cualidades, explotando la mayor de sus potencialidades desde todas las esferas personales posibles y habilitadas por el propio deportista (Fernández y Luong Cao, 2015).

Estas particularidades son de suma importancia cuando se focaliza en el fútbol, por lo que el estado mental afectará no sólo al desempeño en la cancha con respecto a la cantidad de goles que las jugadoras realicen o lo bien que puedan defender su área en torno al equipo rival contrario, sino que también será de vital importancia observar las estrategias y resistencia mental de la jugadora durante el transcurso del partido de fútbol; ya que es común que ante un mal desempeño, un partido que parece perdido o ante la percepción de una posible superioridad técnica del equipo opuesto, las jugadoras se desanimen, comiencen a sentirse inestables psicológicamente y por ende, bajen el rendimiento en pleno partido, sin contar con el condimento extra de la pasión, la presión de las tribunas y la fuerte competitividad.

Es por estos motivos que se deberá focalizar sobre los estados psíquicos, las actitudes, cogniciones y estados emocionales del deportista antes, durante y posteriormente a la ejecución de un partido. De tener bases poco sólidas y lábiles en este aspecto, se deberá trabajar más duramente sobre el armado de fortalezas en estos puntos.

Si bien el bienestar vinculado apunta a niveles globales, ya sea referido a su buen estado físico o al estar cumpliendo con conductas sanas que beneficien a la mejoría de su performance deportiva, también hay una fuerte impronta acerca de la relevancia y el protagonismo de la salud mental del individuo; lo cual excede al deportista, ya que allí se encuentran involucradas sus estructuras psíquicas rutinarias, su yo cotidiano que se ha construido desde los años más nobles de la primera infancia. Es decir, una persona o individuo mentalmente sano, será un deportista mentalmente sano de buen rendimiento.

Ya se ha destacado previamente la situación de que la correlación planteada entre ambas variables parece ser directa y débil. El hecho de que sea directa habla a

favor de una de las hipótesis planteadas en este trabajo y también de todos los postulados teóricos descriptos acorde a cada autor que han sido recorridos a lo largo de la investigación; esto refiere que, a mayor bienestar mayor rendimiento. No obstante, se esperaba en referencia a los postulados teóricos, que la fuerza del vínculo resultara mayor. Esto último podría deberse a que las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo no tienen significación con todas las dimensiones del Bienestar Psicológico; sólo con algunas de estas -Control del Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento y la Habilidad Mental-, provocando que la correlación entre las escalas generales tanto de Bienestar Psicológico como de las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo resultarán adecuadas, pero de intensidad relativamente leve.

Por otro lado, y en lo que corresponde a la vinculación entre Imagen Corporal y las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo no se encontró correlación significativa entre ambas variables. Este resultado era esperable en términos conceptuales, ya que hay autores que consideran que, si bien la ejecución de algún deporte o ejercicio físico puede aumentar la autoestima o el sentimiento de competencia, otros aseguran que puede ser negativo para el autoconcepto del deportista. El tema destacable, a fines de este trabajo, es que lo que genera influencia en esta variable es el tipo de deporte que se esté practicando. Aquellas actividades individuales que requieren de poner una atención particular sobre el cuerpo -*fitness* o gimnasia artística- son las que más presentan alteraciones respecto de la percepción de la Imagen Corporal. En este caso, al ser un deporte de equipo y al ser importante el estado corporal desde otra óptica distinta a la estrictamente estética, no hay algún tipo de influencia en el desempeño deportivo (Davis, Shapiro y Elliott, 1993). A pesar de esto, se esperaba una leve asociación debido al género de las futbolistas, ya

que los grupos femeninos suelen estar mayormente afectados por este tipo de constructos. Además, una de las cuestiones por las cuales se decidió indagar sobre la Imagen Corporal en este ámbito, fue en base a las preocupaciones de los referentes de estos grupos -como los preparadores físicos o entrenadores-; ya que las jugadoras realizan comentarios sobre sus físicos o evitan las fotografías en grupo, o muchas veces se sienten incómodas con la vestimenta deportiva del típico conjunto de camiseta y short de fútbol. A la hora de la medición, estas peculiaridades no se vieron reflejadas.

En cuanto a la relación entre el Bienestar Psicológico y las dimensiones de las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo, se presentan aquellas escalas que conforman el constructo de las Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo y que en varios estudios se suelen describir como componentes esenciales de su desarrollo y estructuración.

En la tabla 2 descripta anteriormente se informa que, de los cinco factores fundamentales, sólo se obtuvo una significación con las características Control del Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento y Habilidad Mental. Dichos resultados informan que cuanto mayor sea el Bienestar Psicológico expresado mejor será el desempeño de estas tres características, siendo Control del Estrés la que más se relaciona con el término principal.

Lo que así se indica es que los deportistas -en este caso jugadoras de fútbol amateur- que expresen o se manifiesten de manera psicológicamente beneficiosa, tendrán buenos recursos psíquicos para poder afrontar las situaciones de competencias. Además, tendrán un correcto manejo del estrés durante situaciones que requieran estar lo más ecuánime posible, como pueden ser los torneos a los

cuales asisten las jugadoras; siendo de suma importancia, señalar que los torneos de fútbol amateur conllevan las mismas pautas y reglamentos que el fútbol profesional, compitiendo por puntos y que si bien la exigencia no alcanza a ser de la misma intensidad que lo es en una jugadora profesional, una jugadora amateur también experimenta exigencia, compromisos y presiones -ya sean personales o por parte de su entorno-. La teoría y los trabajos encontrados preveían una unión estable con el Control del Estrés y la Autoeficacia permitiendo y habilitando a un buen armado de relaciones interpersonales con sus propios compañeros de grupo (Bazán y Gryciuk, 2022).

Por otro lado, las Influencias de la Evaluación del Rendimiento hacen referencia a la valoración subjetiva que el deportista tiene referido a sí mismo y a su desempeño en el deporte. Aunque también influyen las valoraciones y opiniones sobre la propia performance en la cancha por medio de los compañeros de equipo, por parte de los oponentes o del propio entrenador/preparador físico. También pueden influir la observación de gestos o instrucciones, comentarios de otros a modo de halago o crítica. Incluso llegan a influir las ansiedades por hacer una buena ejecución, la posible pérdida de concentración, las malas decisiones arbitrales -o así percibidas-, actividades antideportivas por parte de los demás o la cantidad de partidos ganados en contraposición de los perdidos. Conceptualmente, se encuentra asociado con la autoconfianza percibida, las ansiedades deportivas y hasta con el propio control del estrés. En este caso y acorde con los resultados obtenidos, cuanto mayor sea la sensación de Bienestar Psicológico mejor será la comprensión de poseer un control alto de las evaluaciones negativas tanto de sí mismo como de compañeros de equipo u otros integrantes del cuerpo técnico.

En referencia a las Habilidades Mentales, estas se conforman en base a la fortaleza mental del deportista para concentrarse en establecer y perseguir los objetivos propuestos, efectuar juicios neutrales y objetivos posibles respecto del propio desempeño, hacer ensayos mentales en torno a lo que se ejecutará una vez entrado al campo de juego y la autorregulación cognitiva del deportista al momento de entrenarse o de participar en competiciones. En este caso, el deportista tendrá una mayor entereza y fortaleza de habilidades mentales si el Bienestar Psicológico comprendido lo acompaña.

Con respecto a la Motivación y a la Cohesión de Equipo, resulta llamativa la falta de significación en torno a la primera noción debido a que se considera conceptualmente que la Motivación es clave para un buen rendimiento; a pesar de esta distinción, no hay vinculación con el Bienestar Psicológico. Más allá de ello, la orientación, fortaleza mental para alcanzar los objetivos marcados y el impacto de las opiniones o reconocimientos de los alrededores por parte del sujeto tiene una vinculación teórica con la Motivación, ya que también en los puntos en lo que concierne al desenvolvimiento de la Motivación se halla una relación implícita (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García, 2002). También es posible que la Motivación esté dada por el simple hecho de participar y poder integrar e identificarse con un grupo y con el fútbol, por lo que es posible que esta Motivación ya esté instalada y naturalizada en estas jugadoras; y quizás los interrogantes sobre estas cuestiones inviten a la elaboración de una nueva investigación, focalizada puntualmente en estas inquietudes.

De la Cohesión de Equipo es importante destacar que esta característica es fluctuante y está sujeta a constantes cambios, siempre dependiendo del momento que estén transitando como equipo y el estado de esas interacciones. Quizás el espíritu de

equipo, en el caso de la muestra, no se encuentre del todo tan formalizado o construido, y que esté en vías de armado o recuperación, o que estén actualmente con ciertos desencuentros vinculares. Quizás en el fútbol amateur, la identidad y pertenencia estén presentes; pero la constancia y asistencia a entrenamientos y partidos muchas de las veces no se dan, lo que podría clarificar y dar luz a que los resultados no se hayan relacionado.

Por último, pese a que el Bienestar Psicológico y la Imagen Corporal tienen cierta relación particularmente compleja y con un especial foco en el grupo de mujeres quienes son la principales afectadas por perspectivas de sí negativas (Miñano, García y Galiano 2006), no se ha encontrado algún tipo de significación entre ambas variables al ser analizadas estadísticamente.

Hay dos cuestiones interesantes que pueden explicar la carencia de correlación y ambas se vinculan con la muestra analizada -jugadoras de fútbol femenino amateur-. En un primer aspecto, se comenta teóricamente que la percepción negativa de la imagen corporal que suelen tener las mujeres amplificada por las presiones y exigencias socioculturales, va descendiendo según la edad. En este caso, si bien el criterio de inclusión para establecer y conformar la muestra fue de 21 a 50 años, las edades de las encuestadas van de 26 a 43 años, por lo que es una muestra mayoritariamente de mujeres adultas; y si bien las preocupaciones por la delgadez permanecen, van decreciendo en intensidad (Berriel y Pérez, 2004). El punto más superficial de problemáticas vinculadas a la percepción del propio esquema corporal y la parte más estética se da en la adolescencia y en la joven adultez, estas dos franjas etarias son aquellas en donde más profundo impacto de la visión negativa puede hallarse.

Como segundo aspecto, el factor deporte y el tipo de actividad física practicada es sumamente importante. Bien se ha dicho anteriormente que los deportes de equipo tienden a tener una menor fijación corporal en tanto necesidad de destacar por lo bello, en todo caso la puntualización sobre el cuerpo se da por la necesidad de poseer mayor resistencia y velocidad para tener un mejor rendimiento en los partidos de fútbol. Las complicaciones siempre aparecen en aquellos deportes que son individuales y donde la cuestión corporal tiene otro tipo de significación, el cuerpo termina siendo la propia competición.

Como agregado interesante y en términos generales, las personas que llevan a cabo cualquier actividad física tendrán un entendimiento mucho más compasivo y positivo de la imagen corporal y de su físico en sí mismo. Si bien este componente puede no cumplirse siempre, en especial cuando se trata de deportes individuales como se señaló anteriormente; la diferencia se refleja cuando se compara con aquellos grupos que no practiquen ningún tipo de deporte, donde la imagen corporal tiende a ser negativa con mayor énfasis.

## Conclusiones y Recomendaciones

Para finalizar es importante comentar que, si bien las hipótesis fueron ratificadas parcialmente, se pudieron encontrar explicaciones respecto de los resultados numéricos recurriendo a investigaciones previas que facilitaron una visión mucho más completa y cercana sobre la realidad de la temática trabajada.

Dicha temática refiere a un deporte que abandonó su ropaje de tal para convertirse en un sentimiento popular y de profundo alcance. Además, resulta mucho más enriquecedor analizarla desde la perspectiva de un grupo novedoso que ha sido

relegado cultural y deportivamente por la sociedad, como son las mujeres futbolistas. Y más aún en una categoría amateur teniendo en cuenta que no es remunerada ni beneficiaria de ningún privilegio y mucho menos publicitada. A pesar de lo anteriormente mencionado, aumenta el número de acudientes año tras año.

Resulta muy peculiar la importancia del deporte elegido y cómo éste determina a las personas que lo practican, dando relevancia o no a ciertas nociones como la Imagen Corporal. Sumado a que la capacidad de controlar los momentos de estrés, establecer juicios sobre sí mismo y tener una buena firmeza y claridad mental se ven afectadas por el estado de Bienestar Psicológico del deportista.

Obviamente, han quedado por fuera las cuestiones referidas al estudio de género, aunque se mencionan algunas particularidades para caracterizar a la muestra seleccionada; no obstante, se puede profundizar con futuras investigaciones acerca del rol y las diferentes maneras de pensar al fútbol femenino con todos los obstáculos que se han sabido sortear y atravesar. Teniendo en cuenta que es un tema actual y mencionado en la sociedad, en este trabajo se debió hacer un recorte de la temática a fines de la presente propuesta.

Se sugiere la realización de futuros estudios de profundización en temática de género sobre el fútbol femenino y sobre la replicación de esta investigación, realizando una comparativa entre grupos masculinos y femeninos. Los resultados obtenidos podrían ser transmitidos a la población.

## Referencias Bibliográficas


Acosta, M.V. y Gómez, G. (2003) Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Int Clin Health Psychology*, *3*(1), 9-21. https://www.redalyc.org/pdf/337/33730101.pdf

Alberto, L. (2012). Rendimiento deportivo. *Conceptos*. https://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos

Alley, T.R. (1991). Visual detection of body-weight change in Young-women. *Perception Skills, 73*(3), 904-6. https://doi.org/10.2466/pms.1991.73.3.904

Arroyo M., Ansotegui L. y Lacerda F. (2008). Valoración de la composición corporal y de la percepción de la imagen en un grupo de mujeres universitarias del País Vasco. *Nutr Hosp*, 23 (4): 366-72. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000500009

Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé, Revista de Psicología y Psicopedagogía*, *2*(2), 243-258. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1075729

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control. Freeman and Company.*

Bazán Flecha, E. F. y Rodríguez Gryciuk, C. (2002). Relación entre el Control del Estrés y el Bienestar Psicológico en Futbolistas de Divisiones Inferiores. *Revista Científica De La Facultad de Filosofía, 15*(2), 95-110. https://revistascientificas.una.py/index.php/rcff/article/view/3063

Berriel, F. y Pérez, R. (2004). Imagen del cuerpo en los adultos mayores. El caso de la población montevideana. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad Técnicas Corporales*, 15, 43-54. https://www.unimoron.edu.ar/static/media/doc_512f8d5c7e7c11ee91c10242ac170004_o.pdf

Boutcher, S. (2002). Attentional processes and sport performance. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.

Bueno, J. A. y Mateo, M. A. (2010). *Historia del Fútbol*. EDAF.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examinning the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(1), 45-61. https://doi.org/10.1123/jsep.10.1.45.

Camacho, M. J. (2005). *Imagen corporal y práctica de actividad física en la adolescencia*. [Tesis doctoral inédita]. Universidad Complutense de Madrid.

Candelo Arroyo, M. Y. (2019). Estrategias que favorecen el bienestar psicológico de los deportistas, desde la perspectiva de psicólogos deportivos. [Tesis de Grado. Universidad de San Buenaventura]. Repositorio Institucional de la Universidad de San Buenaventura. https://bibliotecadigital.usb.edu.co/entities/publication/7603a855-6178-42f8-a3c5-e4cccd3fbfe

Carrasco, A. R., García-Mas, A. y Brustad, R. J. (2009). Bienestar Picológico y su Uso en la Psicología del Ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2*(2), 31-52. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretations. *Journal of Sport Psychology, 4,* 123-138. https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123

Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Adolescentes Argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP, 18*(1), 35-68. http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840/6974

Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Paidós.

Cauas, R. (2008). *Psicología del Deporte, una experiencia chilena*. CEDEP.

Cervelló, E., Santos-Rosa, F., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141-161. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278452

Contreras, M., Solis, O., Pinto, N., y Rodríguez-Villalobos, J. M. (2020). Imagen corporal percibida en mujeres adolescentes deportistas y no deportistas. *Retos, 37*, 233-237. https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72386

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z. y Fairburn C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders, 6*, 485-494. https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O

Cruz, J. y Riera, J. (1991). *Psicología del Deporte*. Aplicaciones y perspectivas. Martíneza Roca.

Davis, C., Shapiro, C. M. y Elliott, S. (1993). Personality and other correlates of dietary restraint: An age by sex comparison. *Personality Individual Differences, 14*(2), https://doi.org/297-305. 10.1016/0191-8869(93)90127-O

De la Serna, I. (2004). Introducción: alteraciones de la imagen corporal. *Monog Psiquiatría*, 16(2), 1-1. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1148300

Díaz, D. (2006). *La Evaluación del Bienestar: Poder, Procesamiento de la Información y Confianza. El modelo del Estado Completo de Salud*. [Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio de la Universidad de Madrid. https://repositorio.uam.es/handle/10486/131378

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal o Personality Assessment, 49*, 1, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.

Erickson, E. (1959). Identity and the life cycle. International Universities Press, Inc.

Fernández Cortegaza, L. y Luong Cao, D. (2015). Bases teóricas del Rendimiento Deportivo. *EFDeportes. Revista Digital, 207*, 1-2. https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm

Furnham, A., Badmin, N. & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, Self-esteem and reasons for exercise. *Journal of Psychology,* 136(6), 581-596. https://doi.org/10.1080/00223980209604820.

García-Viniegra V. y González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 586-592. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252000000600010

Garner, D. M. y Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: measurements, theory and clinical implications. *Int J Psychiatry Med, 11*(3), 263-84. https://doi.org/10.2190/r55q-2u6t-lam7-rqr7

Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llanta M. C. (2001). El Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas: *Análise Psicológica*, https://doi.org/1(19), 93-113. 10.14417/ap.346

Gómez Peresmitré, G. (1997). Alteraciones de la imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes, *Revista Mexicana de Psicología, 14*(1), 31-40. https://www.researchgate.net/publication/339352501_REVISTA_MEXICANA_DE_PSICOLOGIA

Grosser M. y Neumanier, A. (1990). *Técnicas de entrenamiento*. Martínez Roca.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2016). *Metodología de la investigación*. MsGraw-Hill.

Jiménez, A. y Ariza, H. (2012). Psicología de la actividad física y el deporte. *Hallazgos, 9*(18), 189-205. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011

Katzmarzyk, P., Janssen, I. y Arder, C. (2003). Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obes Rev, 4*(4), 257-90. https://doi.org/10.1046/j.1467-789X.2003.00120.x

Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002): Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions, *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 1007-1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Kubovy, M. (1999). On the Pleasures of the Mind. En D. Kahneman, E. Diener y N. Shwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.

Liberal S., Pérez M. L. y Latorre M. (2003). La imagen corporal en relación con los TCA en adolescentes de 12 a 18 años. *Psicodidáctica*, 15(16), 65-74. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17515081002

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins T. S. (1987). Psychological skills and exceptional Athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199. https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181

Marcuello, A. (2008). *Autoestima y Autosuperación*. La Coruña.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Norstrand.

Miñao, M. J., García, E. y Galiano, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: Incidencia de la modalidad deportiva. *International Journal of Sport Science, 2*(3), 1-19. https://doi.org/10.5232/ricyde2006.0031

Moreno, 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*, 35-51. https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113

Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento, *Fundamentos en Humanidades, 8*(2), 183-197. http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-16-183.pdf

Nayeli, M., Díaz, C. y Gómez, B. L. (2006). Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Rev Esp Nutrición Común*, 12(3), 161-71. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2256549

Nieri, L. P. (2020). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Mujeres Argentinas. *Revista De Psicología de la Salud, 8*(1), 1-44. https://doi.org/10.21134/pssa.v8i1.667

Núnez, R, (2005). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J., y Curarello, A. (2011). Emociones Positivas y Negativas en Futbolistas de Alto Rendimiento. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 3(2)*, 64-73. https://doi.org/10.5872/psiencia/3.2.21

Petterson, S. D., Adolfsen, F., & Martinussen, M. (2022). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 32*(1), https://doi.org/161-175. 10.1111/sms.14043

Pujol, A. (2019). ¡Qué Jugadora! *Un siglo de fútbol femenino en la Argentina*. Ariel.

Quiroa, A. K. (2019). Fútbol "femenino": género y performatividad. En B. M. Pereyra (Ed.), *Deporte y sociedad*. Universidad de la República de Uruguay.

Rodin J. (1993). Cultural and psychosocial determinants of weight concerns. *Ann Intern Med*, https://doi.org/119(7), 643-5. 10.7326/0003-4819-119-7_part_2-199310011-00003

Rodin, J., Silverstein, L. & Striegel-Moore, R. (1985). *Women and weight: a normative discontent. Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation. University of Nebraska*.

Romero Carrasco, A., Brustad, R. y García-Mas, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2,* 32-52. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person. A therapist´s view of psychotherapy. Houghton Miffin*.

Ryan, R. y Deci, E. L. (2001). *On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52,* 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Salazar, J. (2008). Psicología deportiva. *Atlantic International University, 19*(9), 2-62. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011

Santana, T., Baidez, M., Gutierrez, K. Y., Montero, F.J., Fajardo, A. D. y Morales J. L. (2022). Bienestar Psicológico, Fortaleza Mental y Vitalidad Subjetiva

en Deportistas con Discapacidad. *Retos, 45*, 1165-1173. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90753

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. B. S. A.

Schilder, P. (1935). *Image and appearance of the human body. Kegan Paul*, Trench Trubner and Co.

SPSS Statistics 25 Core System. (2022). User´s Guide. SPSS Inc.

Vaquero, C. R., Alacid, F., Muyor, J. M., y Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal: revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria, 28*(1), 27-35. https:// doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016.

Verjoshanski, L. V. (1990). *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. Martínez Roca.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasto f personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-691. https:// doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7

Williamson, D. A., Netemeyer, R. G. y Jackman L. P. (1995). Structural equation modeling of risk-factors for the development of eating disorder symptoms in female atheletes. *Int J Eat Disorder, 17*(4), 87-393. https://doi.org/10.1002/1098-108x(199505)17:4<387::aid-eat2260170411>3.0.co;2-m

Zambrano, C. (2018). *La autoestima y la Influencia de la Percepción de la Imagen Corporal en Deportistas pertenecientes a la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia en el Año 2016-2017*. [Tesis de Grado. Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio de la Universidad Indoamérica

Zuvirie R. M. y Rodríguez M. D. (2011). Psychophysiological reaction to exposure of thin women imagines in college students. *Mex J Eat Disorder, 2*(1), 33-41. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2011.1.167

## Anexos

### Anexo I: Consentimiento Informado

**SOLICITUD DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Al firmar este consentimiento acepto participar de manera voluntaria en la propuesta de evaluación que me administren, como parte del proceso de desarrollo académico para la obtención del Título de Grado de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, de la alumna Anabella Soledad Cabrera.

Dejo constancia de haber comprendido que la información obtenida será utilizada para la actividad académica y acepto que no se realizará una devolución de los datos obtenidos (a excepción de que ocurra algún inconveniente, y se deba realizar nuevamente la administración).

Fui informado que se garantiza la confidencialidad de los datos (Ley N° 25.326).

Mediante la firma del presente consentimiento presto plena conformidad para la realización de dicha evaluación.

Firma:

……

Aclaración:

……

Lugar y Fecha:

……

*¡Muchas gracias por tu colaboración!*

**Anexo II: Cuestionario Sociodemográfico**




Mi nombre es Anabella Soledad Cabrera y soy estudiante de la Universidad Abierta Interamericana. Me dirijo a ustedes con la finalidad de realizar el Trabajo Integrador Final (TIF) para la obtención del Título de Grado de la Carrera de Licenciatura en Psicología.
Esta solicitud convoca a jugadoras de fútbol femenino amateur para que puedan responder estos cuestionarios para fines académicos. Con sus aportes incentivarán y pondrán foco en el bienestar que brinda el deporte, las características del rendimiento deportivo y el rol de lo femenino en términos psicológicos, comunitarios y sociales. Es de CARÁCTER VOLUNTARIO, SIN FINES DE LUCRO, ANÓNIMO y CONFIDENCIAL (como declara la Ley N° 25.326). Sólo les tomará 20 minutos aprox.

**BIENESTAR PSICOLÓGICO, IMAGEN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

DATOS SOCIO – DEMOGRÁFICOS
***Para iniciar, por favor responda las siguientes preguntas:***

¿Qué edad tenés? (responda sólo con número) _____

¿Con qué género te identificas? (femenino, masculino u otro) _____

¿Cuál es tu nivel máximo de educación alcanzado? (Primaria, Secundaria, Superior o sin estudios) _____

¿Jugas al fútbol femenino (si o no) _____

**Anexo III: La Escala de Bienestar Psicológico [BIEPS-A]**

***Cuestionario de Bienestar Psicológico (BIEPS)***

INSTRUCCIONES: Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca con una "x" tu respuesta, basándote en lo que pensas y sentis. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Son 13 ítems.

| PREGUNTAS | DE ACUERDO | NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO | EN DESACUER-DO |
|---|---|---|---|
| 1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. | | | |
| 2. Si algo sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. | | | |
| 3. Me importa pensar que haré en el futuro. | | | |
| 4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. | | | |
| 5. Generalmente le caigo bien a la gente. | | | |
| 6. Siento que podré lograr las metas que me proponga. | | | |
| 7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. | | | |
| 8. Creo que en general me llevo bien con la gente. | | | |
| 9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable. | | | |
| 10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. | | | |
| 11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. | | | |
| 12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho. | | | |
| 13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias. | | | |

**Anexo IV: El Cuestionario de Imagen Corporal [BSQ]**

***Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ)***

INSTRUCCIONES: Contesta, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando "*en qué medida te identificas con ellas*".
Como podrás observar, existen 5 (cinco) opciones de respuesta:
1-Nunca
2-Casi nunca
3-A veces
4-Casi Siempre
5-Siempre

Elegí con un "x" con la que más estes de acuerdo. Contiene 34 ítems. Y con este cuestionario terminamos con tu participación.

| **PREGUNTAS** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Me siento molesta/o enfadada/o al hacer un examen de mi aspecto físico. | | | | | |
| 2. Me sentí tan preocupada/o por mi aspecto físico que pensé que debería hacer dieta. | | | | | |
| 3. Pensé que mis nalgas, caderas, cintura o muslos eran demasiado "grandes" en relación con el resto de mi cuerpo. | | | | | |
| 4. Sentí temor a volverme gorda/o o a empezar a aumentar de peso. | | | | | |
| 5. Me he sentido preocupada/o al sentir que mi piel o mi carne no era suficientemente firme y tonificada. | | | | | |
| 6. La sensación de "estoy lleno" (por ejemplo, después de una comida abundante) me ha hecho sentir gorda/o. | | | | | |
| 7. Me he sentido tan mal en relación con mi figura corporal que tuve que gritar o llorar. | | | | | |
| 8. Evité trotar a causa de que mi carne podía tambalearse o moverse como gelatina. | | | | | |
| 9. El hecho de estar junto a una mujer delgada me ha hecho tomar conciencia del estado de mi imagen corporal. | | | | | |
| 10. Me he sentido preocupada por la parte de mis muslos que quedan visibles al sentarme. | | | | | |
| 11. El hecho de comer incluso pequeñas cantidades de comida, me hizo sentir gorda/o. | | | | | |
| 12. El hecho de ver detalladamente la figura de otras personas, me hizo compararme y sentirme en desventaja por mi aspecto físico. | | | | | |
| 13. El hecho de pensar en mi figura hace que me sea difícil concentrarme en otras cosas (por ejemplo, mientras veía la televisión, leía o estudiaba). | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14. Estar desnudo/a (por ejemplo, al darme un baño) me hizo sentir gordo/a o pasado de peso). | | | | | |
| 15. Evito utilizar ropas que resalten mi figura corporal. | | | | | |
| 16. He imaginado modificar algunas zonas de mi cuerpo (barriga, muslos, nariz). | | | | | |
| 17. Comer tortas, dulces u otras cosas con muchas calorías me hizo sentir gorda/o. | | | | | |
| 18. No asistí a "bailes" o reuniones sociales porque me sentía mal con mi figura. | | | | | |
| 19. Me he sentido excesivamente gordo/a. | | | | | |
| 20. Me he sentido avergonzada de mi cuerpo. | | | | | |
| 21. La preocupación acerca de mi figura me hizo poner a dieta. | | | | | |
| 22. Me siento más feliz con mi figura cuando mi estómago está vacío. | | | | | |
| 23. Pensé que la causa del estado de mi figura era debido a que no era capaz de controlarme a la hora de comer. | | | | | |
| 24. Me siento preocupada/o si otras personas me ven gordito en mi cintura, caderas o estómago. | | | | | |
| 25. Siento que no es justo que otras personas sean más delgadas que yo. | | | | | |
| 26. He vomitado con la intención de sentirme más liviana. | | | | | |
| 27. En compañía de otras personas, me siento preocupado por el hecho de ocupar demasiado espacio (estar entada en el sofá o asiento del autobús. | | | | | |
| 28. Me siento preocupado porque se me formen hoyuelos en la piel o por tener celulitis. | | | | | |
| 29. Al ver mi imagen en el espejo me sentí mal con el estado de mi figura. | | | | | |
| 30. He pellizcado zonas de mi cuerpo para ver cuánta grasa tiene. | | | | | |
| 31. Evito situaciones en donde otras personas puedan ver detalles de mi cuerpo (piscinas, playas, gimnasios). | | | | | |
| 32. Tomo laxantes buscando sentirme más liviana. | | | | | |
| 33. Tomé especial conciencia de mi figura estando en compañía de otras personas. | | | | | |
| 34. La preocupación por mi figura hizo sentirme que debería hacer ejercicio. | | | | | |

**Anexo V: El Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo [CPRD]**

***Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)***

INSTRUCCIONES: Contesta, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando "*en qué medida te encontrás de acuerdo con ellas*". Como podrás observar, existen 6 (seis) opciones de respuesta:
1-Totalmente en Desacuerdo
2-Parcialmente en Desacuerdo
3-Ni en Acuerdo ni en Desacuerdo
4-Parcialmente de Acuerdo
5-Totalmente de Acuerdo
6-No Entiendo
Elegí con un "x" con la que más estes de acuerdo. Contiene 55 ítems.

| **PREGUNTAS** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito. | | | | | | |
| 2. Mientras duermo suelo darle muchas "vueltas" a la competición en que voy a participar. | | | | | | |
| 3. Tengo una gran confianza en mi técnica. | | | | | | |
| 4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar. | | | | | | |
| 5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo. | | | | | | |
| 6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente con mi rendimiento. | | | | | | |
| 7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición. | | | | | | |
| 8. En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien. | | | | | | |
| 9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración. | | | | | | |
| 10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a). | | | | | | |
| 11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo). | | | | | | |
| 12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición. | | | | | | |
| 13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer. | | | | | | |
| 14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a). | | | | | | |
| 15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba. | | | | | | |
| 17. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas. | | | | | | |
| 18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo. | | | | | | |
| 19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición | | | | | | |
| 20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición. | | | | | | |
| 21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente. | | | | | | |
| 22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante. | | | | | | |
| 23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión. | | | | | | |
| 24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones. | | | | | | |
| 25. Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. | | | | | | |
| 26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable. | | | | | | |
| 27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual. | | | | | | |
| 28. Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso. | | | | | | |
| 29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte, | | | | | | |
| 30. Soy eficaz controlando mi tensión. | | | | | | |
| 31. Mi deporte es toda mi vida. | | | | | | |
| 32. Tengo fe en mí mismo(a). | | | | | | |
| 33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día. | | | | | | |
| 34. A menudo pierdo la concentración durante la competición como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo. | | | | | | |
| 35. Cuando cometo un error durante una competición suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo, o alguien que esté entre los espectadores. | | | | | | |
| 36. El día anterior de una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a). | | | | | | |
| 37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 1000% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí. | | | | | | |
| 38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte. | | | | | | |
| 40. En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes. | | | | | | |
| 41. A menudo pierdo la concentración durante una competición por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final. | | | | | | |
| 42. Suelo aceptar bien las críticas o intento aprender de ellas. | | | | | | |
| 43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición. | | | | | | |
| 44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía. | | | | | | |
| 45. Cuando finalizo una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado. | | | | | | |
| 46. A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios. | | | | | | |
| 47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí puedan tomar el entrenador durante una competición. | | | | | | |
| 48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que deba corregir o mejorar. | | | | | | |
| 49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer. | | | | | | |
| 50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición. | | | | | | |
| 51. Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores. | | | | | | |
| 52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás. | | | | | | |
| 53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición. | | | | | | |
| 54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición. | | | | | | |
| 55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor. | | | | | | |

*El tiempo que dedicaste para responder estos cuestionarios, no sólo es de mucha ayuda para terminar mi trabajo de investigación, sino que también invita a continuar visibilizando y valorando el Fútbol Femenino y a la persona que hay en cada jugadora desde la perspectiva psicológica.*

***¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!***