


Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

# “Perfeccionismo y Presión Psicológica en Deportistas”

Estudiante: Solange Macarena Gordón

Tutora: Florencia Todarello

Título para obtener: Licenciada en Psicología

Carrera en la que me presento: Licenciatura en Psicología

Fecha de entrega: Lunes 3 de febrero, 2025.

**Índice**


Índice 1
Agradecimientos 2
Resumen 4
Abstract 5
Introducción 6
Metodología 13
Diseño 13
Muestra y Muestreo 13
Instrumentos 13
Inventario Multidimensional de Perfeccionismo en el Deporte (Stoeber et al, 2004) 13
Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt y Flett's, 1991) 14
Procedimiento 15
Análisis de resultados 15
Resultados 16
Análisis descriptivo 16
Análisis de fiabilidad 18
Comparación de variables 18
Correlaciones de variables 19
Discusión 22
Conclusiones 27
Referencias 29
Anexos 32
Instrumentos utilizados 32
Instrumento Sociodemográfico 32
Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (Stoeber et al., 2004) 32
Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt y Flett's, 1991) 33
Pressure from Coach (Stoeber et al., 2004) 34
Perceived Pressure from Teammates (Stoeber et al., 2004) 35
Perceived Pressure from Parents (Stoeber et al., 2004) 36

**Agradecimientos**

Me encuentro terminando mi segunda carrera universitaria, y, realmente aún no lo puedo creer. Tampoco imaginaba recibirme de Psicóloga tan pronto, siempre creí que sería una carrera secundaria que haría sólo por placer, pero se cruzó en mi camino la Psicología del Deporte y decidí que ese iba a ser el camino que quería recorrer. Fue un camino difícil, con altas y (muchas) bajas, lo que me hace destacar la calidad humana de los profesores que he tenido la suerte de cruzarme en esta carrera tan especial; a Ricardo Cortese, agradecida de las dinámicas de sus clases y de hacer simple lo tan complicado, a Valeria Follonier que, en la primera clase y con el objetivo de que nos presentemos me preguntó "¿qué haces acá, Solange?" y, sin saberlo, me obligó a repensar mis objetivos personales y profesionales, a Ma. Aguiño Prieto, quien nos enseñó que a partir de ahora tenemos un gran poder, que conlleva una gran responsabilidad. A Florencia Todarello, sin lugar a duda, quien me acompaña hace muchos años y siempre lo hace de una forma cálida y amena. A Marcelo Morillo, quien me impulsó a comenzar esta carrera cuando a mí me parecía totalmente descabellado.

Fuera de lo académico, agradecer principal y enormemente a mi familia. Mi papá, mi gran ejemplo a seguir, a quien más admiro y quien está siempre para mí; mi mamá, quien me acompañó durante todos estos años, dándome energía cada vez que fue necesaria, y a mi hermano, de quien estoy sumamente orgullosa y sin su compañía no podría haber llegado tan lejos. Gracias, una y mil veces. Por los abrazos y las sonrisas compartidas. Gracias a mi Nicole, que estuvo a mi lado desde que nací, pero se fue antes de verme recibida. Gracias a Sol y a Mariana, por ser mi sostén desde que decidí empezar esta locura. Gracias a Hernán, quien llegó a mitad de la carrera pero que su compañía se volvió fundamental para que pueda llegar al final. Gracias a Vanesa, por reducir la distancia a unos

cuantos mensajes cada día. Gracias a Oriana, a Giuliana, a Martina, a Leslie, a Salvador, a Marcos, a Ignacio y a Franco, por ser el empujoncito necesario para continuar con esta cursada más de una vez.

A mi abuela, que se alegra porque ahora tengo más tiempo para tomar mates. A mis abuelos, que los perdí en el último año y medio, pero se han alegrado por mis pequeños logros más veces de las que puedo contar.

Finalmente, gracias a los deportistas que se han mostrado predispuestos e interesados con mi investigación, brindándome su tiempo y aceptando ser evaluados para que pueda terminarla, a los entrenadores con los que hemos compartido grandes conversaciones sobre los niveles de presión dentro del campo de juego.

**Resumen**

La presente investigación busca comparar los niveles de presión psicológica y de perfeccionismo en basquetbolistas y futbolistas, además de indagar de dónde proviene la presión en cada uno de los grupos, con el fin de establecer intervenciones desde la Psicología del Deporte para que aumenten su rendimiento y bienestar en la práctica deportiva. Participaron 103 deportistas hombres (basquetbolistas y futbolistas) de la Provincia de Buenos Aires. Los resultados dan cuenta de que existen diferencias significativas en los niveles de presión percibida por los padres y por los compañeros en ambos grupos de deportistas. En cuanto a los niveles de perfeccionismo, también se encontraron diferencias significativas entre los esfuerzos perfeccionistas y las preocupaciones perfeccionistas entre los futbolistas y los basquetbolistas. Asimismo, se determinó que hay correlación significativa entre el Perfeccionismo Socialmente Prescrito y la presión, puntuando más alto en el entrenador que en los compañeros y padres en ambos grupos. Entre las consecuencias de estar bajo presión, se encuentran el sentirse fatigado, desmotivado y con una notoria reducción del rendimiento deportivo. El presente estudio amplía la literatura sobre los efectos de la presión en el rendimiento del deportista, proporcionando evidencia sobre la relación con el perfeccionismo en el deporte.

**Palabras Clave**

Futbolistas – Basquetbolistas – Deporte - Presión – Perfeccionismo - Entrenador

**Abstract**

This research aims to compare the levels of psychological pressure and perfectionism in basketball and soccer players, as well as to explore the sources of pressure in each group, with the goal of developing Sport Psychology interventions that enhance performance and reduce external pressure. A total of 103 male athletes from the Province of Buenos Aires participated in the study. The results indicate significant differences in the levels of pressure perceived from parents and teammates between both groups of athletes. Regarding perfectionism levels, significant differences were also found between perfectionistic strivings and perfectionistic concerns in soccer and basketball players. Additionally, both groups reported the highest levels of perceived pressure from their coach. Among the consequences of being under pressure are feelings of fatigue, lack of motivation, and a noticeable decline in sports performance. This study expands the literature on the effects of pressure on athletic performance, providing evidence of its relationship with perfectionism in sports.

**Keywords**

Soccer Players – Basketball Players – Sports – Pressure – Perfectionism - Coach

## Introducción

El deporte es cualquier movimiento corporal que produzca un gasto de energía y se realice de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada (Raimundi, 2016). Además, implica la competencia que puede ser contra un rival, contra una marca o contra uno mismo y posee movimientos técnicos que requieren un aprendizaje específico (Ribeiro Da Silva, 1974). Suits (2007), lo define como un juego de habilidad física que logró un nivel de estabilidad institucional, teniendo así reglas claras y estableciendo el sentido de los deportes. De esta forma, se concluye que el deporte es un juego que posee movimientos coordinados (técnicas específicas), reglamento (que está determinado por una institución) y competencia.

Dentro de los deportes se encuentra el fútbol, que es definido por la Real Academia Española (RAE) como un juego entre dos equipos de once jugadores cada uno que tienen como objetivo meter la pelota en el arco contrario, sin tocarla con las manos ni con los brazos, a excepción del arquero que es el único que puede hacerlo. También se diferencia del Futsal (o fútbol sala), que tiene cinco jugadores por equipo y las dimensiones de la cancha y del arco se parecen al handball, y del futbol siete, que cuenta con siete jugadores por equipo y la cancha es más chica que en el futbol once. Por su parte, en el básquet hay cinco jugadores en cada equipo, que tienen como objetivo anotar la pelota dentro del aro contrario, que se sitúa a una altura determinada dependiendo la categoría (2023)

Si bien el deporte tiene varios beneficios para mantenerse físicamente saludable, cuando se practica en un nivel competitivo, se convierte en una práctica permanente de esfuerzo físico y mental, que implica una gran concentración (Rosales y León, 2023). Por este

motivo, se les exige a los deportistas un nivel de rendimiento determinado hacia su entorno (el entrenador, sus padres o el público presente) además de que los objetivos personales se convierten en valores fundamentales (Pineda Espejel et al., 2019). Como consecuencia de esta exigencia, los deportistas tienden a buscar su mejor rendimiento constantemente, lo que puede derivar en altos niveles de perfeccionismo e incidir en su rendimiento. Teniendo en cuenta la naturaleza competitiva del deporte y la búsqueda de objetivos personales que persiguen los deportistas, éste resulta ser un gran campo de estudio para el perfeccionismo (Muñoz Villena et al., 2016)

El perfeccionismo es la tendencia de los deportistas a imponerse estándares muy altos, que son poco realistas de alcanzar, la percepción de que otras personas esperan que los logre, y a creer, de forma exagerada, de que los demás tienen expectativas imposibles de conseguir por ellos (Pineda Espejel et al., 2019). Niveles elevados de perfeccionismo pueden afectar a la motivación, el bienestar y el rendimiento (Freire et al., 2022).

Al ser un constructo multidimensional, el perfeccionismo incorpora aspectos adaptativos y disfuncionales. Helguera y Oros (2018) afirman que, según la discrepancia percibida entre los estándares de rendimiento y el desempeño real, los deportistas se dividen en no perfeccionistas, perfeccionistas adaptativos y desadaptativos. Los perfeccionistas desadaptativos son aquellas personas que tienen estándares de rendimiento muy elevados y una tendencia a la autocrítica en las evaluaciones que realizan de ellos mismos, lo que provoca que perciban una discrepancia muy alta entre su desempeño real y aquel al cual pretendían llegar; los perfeccionistas adaptativos son aquellos que tienen estándares de rendimiento elevados, similares al grupo anterior, pero que suelen tener bajos niveles de autocrítica, y por este motivo, este perfeccionismo se asocia a mayores niveles

de bienestar psicológico; los individuos no perfeccionistas son aquellos que presentan estándares de rendimiento menores en relación con los otros dos grupos (Helguera y Oros, 2018).

Chemisquy (2018) define el perfeccionismo como la tendencia a establecer estándares de desempeño muy altos que son hasta irracionales, acompañada de una autoevaluación estricta y rígida, donde el valor personal se mide con los logros y/o fracasos. Asimismo, el perfeccionismo puede manifestarse en esfuerzos perfeccionistas o en preocupaciones perfeccionistas. Los esfuerzos perfeccionistas representan el aspecto más saludable del perfeccionismo (Chemisquy, 2018), ya que indican un gran esfuerzo interno para alcanzar la excelencia, representando así una personalidad adaptativa que mejora el rendimiento físico, la motivación intrínseca y las emociones (Pineda Espejel et al., 2019). Esto quiere decir que genera un efecto motivador para conseguir sus objetivos, por lo que se sugiere que esta faceta es una característica del deporte de elite y del rendimiento deportivo (Pineda Espejel, et al., 2017; Peréz Hernández et al., 2020). También se concluye que el perfeccionismo adaptativo, al estar relacionado con la búsqueda de éxito, se asocia con consecuencias positivas como el placer, la satisfacción y la euforia (Muñoz Villena et al., 2016).

Por otro lado, las preocupaciones perfeccionistas representan el aspecto más desadaptativo, ya que comprende la preocupación por los errores (el miedo a fracasar) acompañado de una autocrítica exagerada y la discrepancia percibida por los deportistas entre sus estándares autoimpuestos y sus logros (Chemisquy, 2018). Esta dimensión tiene un impacto negativo en la salud física y mental del deportista, quien puede presentar sentimientos negativos al no alcanzar sus expectativas, fatiga, trastornos de la conducta

alimentaria, y/o depresión, asociada a la frustración de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones) además de tener una menor autoestima (Chemisquy, 2018; Pineda Espejel et al., 2019; Muñoz Villena et al., 2016).

Luego de una investigación en futbolistas jóvenes, los autores concluyen que el perfeccionismo adaptativo no se relaciona con emociones negativas como el enojo ante el error o la ansiedad competitiva, sino que se relaciona con la orientación a la tarea y la confianza en uno mismo, mientras que, de forma contraria, a mayor puntuación en perfeccionismo desadaptativo, mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés (Pérez Hernández, et al., 2020).

Además el perfeccionismo incluye aspectos interpersonales, y puede explicarse según hacia dónde está dirigido; el Perfeccionismo Auto orientado deriva del self, se dirige hacia uno mismo y la preocupación radica en conseguir la perfección en aquellos ámbitos que resulten significativos para uno mismo, mientras que en el Perfeccionismo Socialmente Prescrito, las personas se preocupan se enfocan en alcanzar expectativas ajenas, asegurándose la aceptación y el sentido de pertenencia, además de evitar el rechazo. Por último, el Perfeccionismo Socialmente Orientado, es cuando la persona demanda la perfección a los demás (Sarries et al., 2024).

Otros autores han demostrado que, si bien el perfeccionismo predispone al deportista al desarrollo del burnout, los perfeccionistas adaptativos son menos propensos a experimentarlos que los perfeccionistas desadaptativos (Muñoz Villena, et al., 2016). Pineda Espejel et al. (2017) han concluido que el perfeccionismo es una característica que puede “ayudar a hacer campeones olímpicos” (p. 141), o bien disminuir el rendimiento deportivo, ya que es un estímulo interno que puede potenciar al deportista a conseguir sus

objetivos, pero también puede agregar tensión en la vida de las personas. Esta tensión provoca niveles elevados de estrés y ansiedad en el deportista, que percibe que sus recursos son insuficientes ante la exigencia de determinada situación deportiva y, a pesar de sus intentos por aumentar su rendimiento, éste disminuye (Molina, 2019). A este proceso, Molina (2019) lo determina “choking” y lo conceptualiza en términos de una alta presión psicológica.

Se puede definir la presión psicológica como un estrés excesivo, un desequilibrio entre la percepción de las habilidades deportivas y el desafío que debe atravesar (Rosales y León, 2023), y es un elemento fundamental en el rendimiento del deportista; algunos aprovechan la sensación y la situación para aumentar su rendimiento, mientras que otros ceden a la presión hasta que, finalmente, se vencen a ella. Esta presión proviene de la tensión natural que puede darse tanto por la búsqueda de un resultado o por miedo, inseguridad, influencia de público, y/o las exigencias de las instituciones, que piden resultados continuamente (Acosta, 2016).

Así, se diferencian dos tipos de presiones; la presión de tipo interno y la presión de tipo externo; la presión exterior tiene su origen en los factores que están fuera del deportista, pero que lo afectan directamente tales como la influencia negativa de terceras personas, las derrotas anteriores, la conformación de las selecciones y el clima motivacional percibido, mientras que la presión interior surge directamente de él, originándose por su ansiedad, ambición, deseo de ganar, miedo a perder y/o a fallarle a sus seguidores, a la institución o a él mismo, la percepción que tiene de sus fortalezas, su estado emocional y el grado de motivación (Acosta, 2016; García et al., 2019). Las presiones precompetitivas son factores que aumentan la demanda en situaciones competitivas y deben ser superadas por los

deportistas. Estas incluyen cargas físicas, psicológicas y emocionales que afectan a los atletas, generando diversos estados emocionales (García et al., 2019).

Sobre las causas por las que se sienten presionados los deportistas, Acosta (2016) concluyó que, en primer lugar, las presiones de tipo interno son las que más afectan a los jugadores y que en Argentina, además del miedo a lesionarse y a fracasar por no poder dar lo que se espera de él, se destaca la presión por la situación económica del país y por la propia cultura, donde lo único que importa es salir primero. Por otro lado, acerca de la presión ejercida por el entorno, se afirma que suele haber una presión fuerte y constante por parte de la familia del deportista, que se suma a la presión realizada por el entrenador que, enfocado en los resultados que él espera, puede imponer niveles de entrenamiento que terminan por saturar las posibilidades del deportista por la misma presión (Acosta, 2016). Otros autores señalan que los deportistas influenciados por sus padres al elegir objetivos personales no se sienten autónomos debido a este control (Muñoz Villena, 2016). Además, los espectadores son de mucha importancia para el jugador porque se agrupan y pueden respaldar o ponerse en contra de un jugador o del equipo, lo que provoca una fuerte y constante presión, ya que los deportistas, al ser rechazados por los fanáticos pueden bajar su nivel de juego, o de forma contraria, aumentarlo (Acosta, 2016).

La reducción del rendimiento deportivo al estar bajo presión se asocia a niveles elevados de ansiedad y estrés, ya que el deportista percibe que sus recursos son insuficientes para afrontar la situación de forma satisfactoria (Molina et al., 2019). Sin embargo, la capacidad del deportista para lograr controlar las presiones se relaciona directamente con el tipo de evento deportivo; si es llevado en contexto de alta presión, el rendimiento del deportista puede disminuir y aumentar los errores no forzados, mientras

que, si es llevado en un evento de baja presión, el rendimiento del deportista aumenta y realiza más acciones motrices para conseguir puntos (Molina et al., 2014)

El problema que se plantea es que altos niveles de perfeccionismo desadaptativos y de presión psicológica percibidos pueden llevar al abandono deportivo. Por este motivo, el objetivo general que guía esta investigación es la comparación de los niveles de perfeccionismo y de presión existentes en los distintos tipos de deporte: fútbol y básquet. Se plantean como objetivos específicos; establecer el nivel de perfeccionismo existente en futbolistas y basquetbolistas, establecer el nivel de presión existente en futbolistas y basquetbolistas, analizar la relación existente entre el perfeccionismo y la presión psicológica, especificar de dónde proviene la presión psicológica percibida por los deportistas y determinar si los futbolistas se sienten más presionados por sus familias que los basquetbolistas.

Teniendo en cuenta las consecuencias del perfeccionismo desadaptativo, se manejan las hipótesis de que los futbolistas sienten mayor presión que los basquetbolistas y que éstos últimos tienen un perfeccionismo auto orientado más alto que los futbolistas. La justificación de la presente investigación es ampliar el conocimiento existente entre la relación de la presión en deportistas y sus niveles de perfeccionismo, con el fin de poder planificar actividades pertinentes en los equipos deportivos para aumentar el rendimiento de los deportistas, disminuyendo la presión que el entorno pueda llegar a ejercer sobre ellos.

## Metodología

### Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental y transversal. La misma es de carácter descriptiva y correlacional (Hernández Sampieri, 2016).

### Muestra y Muestreo

Se tomó una muestra no probabilística; según muestreo subjetivo por decisión razonada (Corbetta, 2007), con los siguientes criterios de inclusión:

- Jugar al fútbol o al básquet.

- Tener entre 18 y 30 años.

- Formar parte de un club que esté compitiendo actualmente en una liga deportiva.

- Tener, al menos, tres entrenamientos por semana.

La muestra se obtuvo durante los meses comprendidos desde: octubre a diciembre del año 2024. Compuesta por una población de 103 sujetos hombres, de distintos partidos de la Provincia de Buenos Aires.

### Instrumentos

#### *Inventario Multidimensional de Perfeccionismo en el Deporte (Stoeber et al, 2004)*

Se utilizó en su versión reducida, traducida y adaptada al español por Atienza et al. (2020). Esta escala mide, por un lado, el esfuerzo por la perfección y las reacciones negativas a la imperfección en futbolistas jóvenes y, por el otro, sus subescalas miden la presión percibida por los deportistas por parte de sus entrenadores, padres y compañeros de equipo.

La escala que mide Perfeccionismo consta de 10 ítems enunciados que se presentan con un formato de respuestas de 1 (nunca) a 6 (siempre) y puntuaciones altas en los ítems 1, 3, 5, 7 y 9 (esfuerzos perfeccionistas) darían cuenta de la búsqueda de perfeccionismo por parte de los deportistas, poniéndose estándares difíciles de alcanzar, mientras que las puntuaciones altas en los ítems 2, 4, 6, 8 y 10 (reacciones negativas) dan cuenta de la poca tolerancia al error por parte de los deportistas. La fiabilidad obtenida por esta escala corresponde a un α de Cronbach de .86

Las subescalas "presión del entrenador", "presión de los padres" y "presión de los compañeros de equipo" se utilizaron en su versión traducida al español y validada por Sarries, Pérez y Corti (2024). Cada escala consta de 7 enunciados que se presentan con un formato de respuestas de 1 (nunca) a 6 (siempre) y miden la tendencia de los deportistas a percibir a sus entrenadores como fuentes de presión para obtener un determinado nivel de rendimiento. Puntuaciones altas en las escalas dan cuenta de que los deportistas se sienten presionados por su entrenador, por sus padres o por sus compañeros de equipo para ser perfectos.

La fiabilidad obtenida por la subescala presión del entrenador corresponde a un α de Cronbach de .87, mientras que fiabilidad de la subescala presión de los padres corresponde a un α de Cronbach de .92 y, por último, la fiabilidad de la subescala presión de los compañeros de equipo corresponde a un α de Cronbach de .89.

***Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt y Flett's, 1991)***

En su versión reducida, traducida y adaptada al español por Atienza et al. (2020). Esta escala está formada por 10 enunciados que presentan una escala de respuestas de 1

(completamente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La escala mide el perfeccionismo auto orientado y el perfeccionismo socialmente prescrito.

Puntuaciones altas en los ítems 1, 3, 4, 9 y 10 dan cuenta de que el perfeccionismo es auto orientado, y puntuaciones altas en los ítems 2, 5, 6, 7 y 8 dan cuenta de que el perfeccionismo está orientado socialmente. La fiabilidad obtenida por esta escala corresponde a un α de Cronbach de .81

**Procedimiento**

Las intervenciones se realizaron de forma virtual y de forma presencial en algunos clubes. Para hacerlo, se realizó una explicación de la investigación que se estaba desarrollando, se resolvieron dudas, los jugadores dieron su consentimiento informado para responder los cuestionarios y comenzaron a hacerlo.

Al finalizar, los datos que se obtuvieron de forma virtual se almacenaron en una hoja de Excel y los datos que se obtuvieron de forma presencial se guardaron en un sobre correspondiente a cada grupo.

**Análisis de resultados**

El análisis estadístico se realizó en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), donde se cargaron los datos obtenidos de todos los jugadores, y luego se procedió a realizar los distintos análisis de las variables, de acuerdo con los objetivos planteados.

## Resultados

## Análisis descriptivo

***Tabla 1: Estadísticos descriptivos de todas las subescalas en el deporte Básquet***

| | | | Esfuerzos Perfeccionista | Preocupaciones Perfeccionistas | Perfeccionismo Auto orientado | Perfeccionismo Socialmente Prescrito | Presión de los padres | Presión del entrenador | Presión de los compañeros |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Básquet | N | Válidos | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 | 51 |
| | | Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Media | | 19,27 | 17,68 | 24,78 | 15,86 | 12,94 | 21,92 | 18,94 |
| | Mediana | | 20,00 | 18,00 | 25,00 | 16,00 | 10,00 | 21,00 | 18,00 |
| | Moda | | 19,00 | 22,00 | 26,00 | 19,00 | 7,00 | 20,00 | 14,00 |
| | Desv. típ. | | 5,13 | 6,00 | 4,97 | 6,23 | 6,59 | 8,32 | 7,50 |
| | Mínimo | | 5 | 6 | 12 | 5 | 7 | 9 | 7 |
| | Máximo | | 30 | 29 | 33 | 29 | 32 | 42 | 36 |

***Tabla 2: Estadísticos descriptivos de todas las subescalas en el deporte Fútbol***

| | | | Esfuerzos Perfeccionista | Preocupaciones Perfeccionistas | Perfeccionismo Auto orientado | Perfeccionismo Socialmente Prescrito | Presión de los padres | Presión del entrenador | Presión de los compañeros |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fútbol | N | Válidos | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| | | Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Media | | 23,26 | 20,80 | 27,26 | 19,59 | 16,80 | 24,82 | 22,84 |
| | Mediana | | 23,00 | 21,00 | 28,00 | 18,00 | 14,00 | 26,00 | 23,50 |
| | Moda | | 22,00 | 22,00 | 25,00 | 23,00 | 7,00 | 27,00 | 14,00 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desv. típ. | 4,24 | 4,63 | 4,69 | 6,49 | 9,04 | 7,68 | 8,17 |
| Mínimo | 11 | 8 | 16 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Máximo | 29 | 30 | 35 | 35 | 41 | 40 | 39 |

Se realizó la prueba de normalidad de las variables, utilizando el estadístico Kolmogorov Smirnov por la cantidad de participantes en la muestra.

***Tabla 3: Pruebas de normalidad de las variables***

*Pruebas de normalidad*

| | Sig. |
|---|---|
| Esfuerzos Perfeccionistas | ,015 |
| Preocupaciones Perfeccionistas | ,010 |
| Perfeccionismo Auto orientado | ,073 |
| Perfeccionismo Socialmente Prescrito | ,200* |
| Presión Entrenador | ,200* |
| Presión Compañeros | ,005 |
| Presión Padres | ,000 |

Nota: Se utilizó el estadístico Kolmogorov Smirnov

Se determinó que había variables de distribución paramétrica (Perfeccionismo Auto orientado, Perfeccionismo Socialmente Prescrito y Presión del Entrenador) y variables de distribución no paramétrica (Esfuerzos Perfeccionistas, Preocupaciones Perfeccionistas, Presión de los Compañeros y Presión de los Padres).

## Análisis de fiabilidad

Además, se determinó la confiabilidad de los instrumentos utilizados realizando la prueba de fiabilidad.

***Tabla 4: Estadísticos de fiabilidad***

| | Alfa de Cronbach | N de elementos |
|---|---|---|
| Inventario Multidimensional de Perfeccionismo en el Deporte | ,85 | 10 |
| Subescala Presión del Entrenador | .87 | 7 |
| Subescala Presión de los Padres | ,92 | 7 |
| Subescala Presión de los Compañeros | ,89 | 7 |
| Escala Multidimensional de Perfeccionismo | ,81 | 10 |

Se determinó que todos los instrumentos resultan fiables.

## Comparación de variables

Posteriormente, se realizó la comparación de las variables según el deporte practicado. Para las variables de distribución paramétrica se utilizó T de Student y para las variables de distribución no paramétrica se utilizó la prueba U de Mann Whitney.

***Tabla 5: Prueba de muestra independientes paramétricas***

| | Tipo de Deporte | | *Sig.* |
|---|---|---|---|
| | Fútbol | Básquet | |
| | N | N | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Perfeccionismo Auto orientado | 52 | 51 | ,810 |
| Perfeccionismo Socialmente Prescrito | 52 | 51 | ,637 |
| Presión Entrenador | 52 | 51 | ,523 |

Nota: Se aplicó el estadístico T de Student.

No se encontraron diferencias significativas en la comparación de estas variables según el deporte.

***Tabla 6: Prueba de muestras independientes no paramétricas***

| | Tipo de Deporte (rango promedio) | | |
|---|---|---|---|
| | Fútbol N | Básquet N | *Sig.* |
| Esfuerzos Perfeccionistas | 64,44 | 39,31 | **000** |
| Preocupaciones Perfeccionistas | 59,86 | 43,99 | **,007** |
| Presión Padres | 58,41 | 45,46 | **,027** |
| Presión Compañeros | 59,01 | 44,85 | **,016** |

Nota: Se aplicó el estadístico U de Mann Whitney

En este caso, sí hay diferencias significativas según el deporte y se encuentran en todas las variables no paramétricas.

## Correlaciones de variables

Debido a que había variables paramétricas y variables no paramétricas, para las correlaciones entre Perfeccionismo y Presión Psicológica en ambos deportes se utilizó la prueba Rho de Spearman.

***Tabla 6: Correlaciones entre Perfeccionismo y Presión en Basquetbolistas***

| Básquet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Esfuerzos Perfeccionistas | - | **,541**** | **,671**** | **,376**** | ,208 | ,355* | ,338* |
| 2. Preocupaciones Perfeccionistas | **,541**** | - | **,435**** | **,380**** | ,283* | ,322* | ,155 |
| 3. Perfeccionismo Auto orientado | **,671**** | **,435**** | - | **,520**** | **,402**** | **,424**** | **,441**** |
| 4. Perfeccionismo Socialmente Prescrito | **,376**** | **,380**** | **,520**** | - | **,528**** | **,515**** | **,472**** |
| 5. Presión Entrenador | ,208 | ,283* | **,402**** | **,528**** | - | **,529**** | ,423 |
| 6. Presión Compañeros | ,355* | ,322* | **,424**** | **,515**** | **,529**** | - | ,253 |
| 7. Presión Padres | ,338* | ,155 | **,441**** | **,472**** | **,423**** | ,253 | - |

Nota: Correlaciones realizadas con el estadístico Rho de Spearman

Las relaciones significativas (<0,05) se encuentran marcadas con *

Las relaciones muy significativas (<0,01) se encuentran marcadas con **

En los Esfuerzos Perfeccionistas se encontraron relaciones significativas con la Presión de los Compañeros y la Presión de los Padres. En las Preocupaciones Perfeccionistas, se encontraron relaciones significativas con la Presión del Entrenador y la Presión de los Compañeros. En cuanto al Perfeccionismo Auto orientado y al Perfeccionismo Socialmente Prescrito, se encontraron relaciones muy significativas con la Presión del Entrenador, la Presión de los Compañeros y la Presión de los Padres.

No se encontraron relaciones significativas entre los Esfuerzos Perfeccionistas y la Presión del Entrenador, ni entre las Preocupaciones Perfeccionistas y la Presión de los Padres.

***Tabla 7: Correlaciones entre Perfeccionismo y Presión en futbolistas***

| Fútbol | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Esfuerzos Perfeccionistas | - | ,408* | **,523**** | **,367**** | ,156 | ,337* | ,266 |
| 2. Preocupaciones Perfeccionistas | **,408**** | - | **,482**** | ,343* | ,292* | ,389* | ,140 |
| 3. Perfeccionismo Auto orientado | **,523**** | **,482**** | - | **,390**** | ,261 | ,313 | ,249 |
| 4. Perfeccionismo Socialmente Prescrito | **,367**** | ,343* | **,390**** | - | **,436**** | **,535**** | **,527**** |
| 5. Presión Entrenador | ,156 | ,292* | ,261 | **,436**** | - | **,750**** | ,211 |
| 6. Presión Compañeros | ,337* | **,389**** | ,313* | **,535**** | **,750**** | - | **,460**** |
| 7. Presión Padres | ,266 | ,140 | ,249 | **,527**** | ,211 | **,460**** | - |

Nota: Correlaciones realizadas con el estadístico Rho de Spearman

Las relaciones significativas (<0,05) se encuentran marcadas con *

Las relaciones muy significativas (<0,01) se encuentran marcadas con **

En los Esfuerzos Perfeccionistas se encontraron relaciones significativas con la Presión de los Compañeros. En cuanto a las Preocupaciones Perfeccionistas, se encontraron relaciones significativas con la Presión del Entrenador, y relaciones muy significativas cono la Presión de los Compañeros. En cuanto el Perfeccionismo Auto orientado, se encontraron relaciones significativas con la Presión de los compañeros. En el Perfeccionismo Socialmente Prescrito, se encontraron relaciones muy significativas con la Presión del Entrenador, la Presión de los Compañeros y la Presión de los Padres.

No se encontraron relaciones significativas entre los Esfuerzos Perfeccionistas y la presión del entrenador ni de los padres; ni entre las preocupaciones perfeccionistas y la presión de los padres. Tampoco se encontraron relaciones significativas entre el perfeccionismo auto orientado y la presión del entrenador y la presión de los padres.

## Discusión

Retomando con el objetivo principal de la presente investigación, comparar los niveles de Perfeccionismo y de Presión existentes en los futbolistas y basquetbolistas, se establece que las diferencias significativas según el deporte practicado se encuentran en los Esfuerzos Perfeccionistas, las Preocupaciones Perfeccionistas y en la Presión de Compañeros y de Padres.

La mayor diferencia se encuentra en los Esfuerzos Perfeccionistas, variable donde los futbolistas han obtenido el mayor rango de puntuación y los basquetbolistas su menor rango de puntuación. Estos resultados dan cuenta de que los futbolistas hacen un mayor esfuerzo por alcanzar la perfección que los basquetbolistas, lo que puede deberse a la alta profesionalización del fútbol en Argentina por sobre el básquet, que si bien es un deporte que te permite ser profesional, queda superado por el fútbol en las cuestiones económicas, siendo de gran importancia a nivel país.

Si bien estos resultados coinciden con los obtenidos por Pérez Hernández et al. (2020), en una investigación donde los futbolistas obtuvieron niveles más altos de esfuerzos perfeccionistas que de preocupaciones perfeccionistas, esta investigación da cuenta de que también las preocupaciones perfeccionistas son más elevadas que en los basquetbolistas. Es decir que los futbolistas se preocupan más por cometer errores, tienen mayor miedo a fracasar, y son más autocríticos, además de ponerse estándares muy altos, lo que termina discrepando de sus logros obtenidos. Cabe destacar que las Preocupaciones Perfeccionistas tienen un impacto negativo en la salud física y mental del deportista, pudiendo desarrollar depresión por la frustración de sus necesidades psicológicas básicas y mayores niveles de estrés, depresión y ansiedad (Pineda Espejel et al., 2019; Pérez Hernández, et al., 2020),

Se puede concluir, entonces, que si bien los futbolistas tienen un mayor nivel de perfeccionismo adaptativo (por los Esfuerzos Perfeccionistas) y puede ser una fuente de motivación para conseguir sus objetivos personales al relacionarse directamente con la búsqueda de éxito, es el mismo deporte el que continúa exprimiéndolos a tal punto que los logros a alcanzar terminan quedando muy alejados de sus posibilidades reales y pudiendo acarrear consecuencias mayores en su salud mental. Así, se pone el énfasis en la cultura argentina, donde hay un gran fanatismo por el fútbol y, muchas veces, los deportistas ya desde niños sueñan con llegar a jugar en la Primera División para tener posibilidades económicas que, de no ser por el fútbol, no podrían tener. Sin embargo, es un bajo porcentaje de futbolistas los que llegan a Primera División, es decir que para llegar deben alcanzar un nivel de perfección sin equivocarse, sin fracasar y apuntando a conseguir todos los logros que se plantean. Esto podría explicar el motivo por el cual las Preocupaciones Perfeccionistas puntuaron más alto que en los basquetbolistas, ya que en el fútbol los errores pueden alejarlos de sus mayores objetivos profesionales. Entonces, el miedo a equivocarse resulta una constante y, cuando esto ocurre, genera una gran autocrítica por el miedo a fracasar, percibiendo que tienen un rendimiento menor y que no van a lograr sus objetivos.

Por otro lado, también se encontraron diferencias significativas en los niveles de Presión que sienten los deportistas, por parte de los Compañeros de Equipo y de sus Padres, siendo los futbolistas los que obtuvieron mayor puntuación en ambos tipos de Presión.

La Presión de los Compañeros puede explicarse en el sentido de que, si bien hay logros personales dentro de un mismo equipo, hay muchos logros que son grupales; salir campeones del torneo, ascender una categoría, ganarle al clásico rival. Así, si un futbolista

es titular, puede sentir la presión de no fallarles a sus compañeros para poder alcanzar los objetivos planteados en conjunto, mientras que si es suplente puede sentirse presionado por sus compañeros para mejorar su rendimiento hasta llegar a ser titular. El motivo por el cual los futbolistas puntuaron más que los basquetbolistas puede deberse a que la consecución de un título en el fútbol tiene más beneficios económicos que en el básquet, además de beneficios personales para cada integrante del equipo, como ser fichado por algún representante de otro club al que le gustaría pertenecer.

En cuanto a la Presión de los Padres, que resulta fundamental en los deportistas (Acosta, 2016), puntuó más alto en los futbolistas que en los basquetbolistas. Acosta (2016) explica que estos consideran que están favoreciendo el progreso de sus hijos, cuando el resultado obtenido es lo contrario: terminan presionándolos aún más. Por parte de los deportistas, esta presión, además, puede deberse a no fracasar ante los ojos de su familia, y, volviendo al contexto cultural del país, también pueden tener la presión de brindarles mejores oportunidades económicas a su familia. En ocasiones se escuchan relatos de jugadores profesionales que, gracias al deporte han podido comprarles casas a sus padres, algo que requiere de muchos años de esfuerzo y puede resultar un objetivo para los demás futbolistas, lo que añade presión si no llegan a alcanzarlo. Asimismo, el esfuerzo que implica el deporte de alto rendimiento en cuanto al traslado del deportista menor de edad, muchas veces acompañado por sus padres desde niño, puede provocar que sientan que su esfuerzo es inválido si ellos no llegan a Primera División. Si bien el básquet también implica un acompañamiento familiar desde jóvenes, la diferencia puede estar en que posiblemente, como el básquet no tiene el nivel de profesionalización que sí tiene el fútbol, los padres que han acompañado a sus hijos a jugar al básquet no pensaban en que llegue a

ser profesional, mientras que los padres de los futbolistas sí. O, si pensaban que podría profesionalizarse en el básquet, las diferencias radican en las posibilidades económicas que tienen menor impacto.

Por último, no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la Presión del Entrenador según el deporte. Esto puede deberse a que cada entrenador plantea sus objetivos y presiona a los deportistas para que los alcancen (Acosta, 2016), independientemente del deporte que practiquen. Asimismo, cabe destacar que ambos son deportes profesionales, por lo que los objetivos a alcanzar en cada uno resultan de gran importancia para los entrenadores y sus jugadores, lo que podría explicar por qué no se encontraron diferencias.

En cuanto a las correlaciones encontradas entre Perfeccionismo y Presión en los basquetbolistas se establece que el Perfeccionismo Auto Orientado y el Perfeccionismo Socialmente Prescrito se relacionó de forma muy significativa con la Presión del Entrenador, la Presión de los Compañeros y la Presión de los Padres. Teniendo en cuenta que el perfeccionismo auto orientado busca evitar las imperfecciones en las áreas que son importantes para uno mismo (Sarries et al., 2024) y que el perfeccionismo socialmente prescrito refiere que los basquetbolistas quieren alcanzar las expectativas de su entorno (entrenador, padres, compañeros), se concluye que se sienten presionados para ser perfectos ante los ojos de su entorno significativo, ya que el básquet es un área importante para sí mismos y, además, no quieren ser rechazados por su entrenador, sus padres o su compañeros.

En los futbolistas, el Perfeccionismo Socialmente Prescrito tuvo correlación muy significativa con la Presión del Entrenador, de los Compañeros y de los Padres, lo que da

cuenta resultados equitativos a los basquetbolistas; los futbolistas se presionan para alcanzar las expectativas tanto de su entrenador, como de sus compañeros y de sus padres, para asegurarse ser aceptados por ellos. Así, los resultados obtenidos dan cuenta que los basquetbolistas se presionan en la búsqueda de la perfección para cumplir con las expectativas de su entrenador y de sus compañeros, mientras que los futbolistas lo hacen para cumplir, además, con las expectativas de sus padres. Además, en los futbolistas se relacionó de forma significativa la Presión de los Compañeros con las Preocupaciones Perfeccionistas, es decir, con el lado más desadaptativo del perfeccionismo. Estos resultados indicarían que se encuentran preocupados por equivocarse debido a la presión percibida por sus compañeros de equipo, lo que puede tener su origen en los objetivos grupales que se persiguen y que cobran una gran relevancia para todo el equipo, donde un error personal puede alejarlos del logro a obtener.

## Conclusiones

Teniendo en cuenta el impacto que tiene la presión psicológica en los deportistas y en su rendimiento, se considera fundamental que la Psicología del Deporte intervenga con los entrenadores y los padres de los deportistas para que puedan contribuir a que los deportistas jueguen sin tener miedo a equivocarse, o a sentir que les van a fallar a sus otros significativos. Para que esto suceda, primero debe haber una aceptación del rol del Psicólogo del Deporte en más clubes, y sobre todo, en categorías formativas, para evitar el abandono deportivo con el paso de los años, además de una gran capacitación de los entrenadores sobre habilidades para comunicarse efectivamente y evitar transmitir mensajes que ejerzan.

Asimismo, se considera relevante el hecho de que los deportistas orienten su perfeccionismo hacia los demás más que a sí mismos, principalmente los futbolistas que fueron quienes puntuaron un mayor Perfeccionismo Socialmente Orientado en comparación con los basquetbolistas. Por lo tanto, se considera que se debe hacer una revisión social sobre la presión que se ejerce a nivel familiar y cultural con este deporte, en función de generar beneficios en la salud mental de los jugadores.

Como limitaciones de esta investigación, se tiene en cuenta la cantidad de deportistas que fueron evaluados, pudiendo ser ampliada a más basquetbolistas y más futbolistas. Además, de que no se diferenciaron los datos según la posición dentro del campo de juego, algo que puede influir en los resultados finales. Tampoco se tuvieron en cuenta las edades al momento de analizar los resultados, quizás resulta de interés poder evaluar si los niveles de presión y perfeccionismo cambian en función de la edad.

Para futuras líneas de investigación, se podría sugerir hacer un estudio longitudinal que evalúe Presión y Perfeccionismo a principio de año, a mitad de año y a fin de año, porque según la altura del torneo y los objetivos planteados se podrían encontrar diferencias en los resultados obtenidos.

Además de que se podría diferenciar la presión percibida de los deportistas de acuerdo con la posición en que juegan habitualmente, con el fin de determinar si se presiona más a un arquero, por ejemplo, o a un delantero.

También, se sugiere la posibilidad de hacer una comparación con deportistas argentinos y deportistas de otro país, para evaluar si hay diferencias en la presión social percibida, debido a los contextos culturales.

Asimismo, se contempla la posibilidad de investigar la Presión percibida en categorías formativas.

## Referencias


Acosta, J. R. (2016). Presión y tensión en el ámbito del deporte. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte, 2(1), 13.*

Atienza, F. L., Appleton, P., Hall, H., Castillo, I., & Balaguer, I. (2020). Validation of the Spanish version of Multidimensional Inventory of Perfectionism in young footballers. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20, 118-129. https://doi.org/10.6018/cpd.397951

Chemisquy, S. (2018). Revisión teórica sobre el perfil cognitivo del perfeccionismo desadaptativo. *Apuntes Universitarios*, *8*(1), 16–40. https://doi.org/10.17162/au.v8i1.177

Freire, GLM; Santos, MMd; Lima-Junior, Dd; Fortes, LSd; Oliveira, DVD; Nascimento Junior, JRAd (2022). La influencia de los rasgos perfeccionistas en la orientación de objetivos de los atletas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 116-123

García, M., García, F., Arévalo, N., y García, S. (2019). Presiones deportivas y disposición óptima combativa.

Helguera, G; Oros, L. (2018) Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios argentinos. *Universidad Cooperativa de Colombia; Pensando Psicología*; 14;23;4-2018; 1-12.

Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. y Sandin, B., (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte,* 14(3), 57-66. doi: https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300007

Molina, J., Chandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de*

*Psicología del Deporte*, *14*(1), 45–54. Recuperado a partir de https://revistas.um.es/cpd/article/view/190951

Muñoz Villena, A. J., González Hernández, J., & Olmedilla Zafra, A. (2016). Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: Influencia sobre la autoestima. *Revista argentina de Ciencias del Comportamiento*, *8*(3), 0-0.

Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B, Gómez-Espejo, V, y Olmedilla, A. (2020). *Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas*. *JUMP*, (2), 7–15. https://doi.org/10.17561/jump.n2.1

Pineda Espejel, H. A., López Walle, J. M., & Tomás Marco, I. (2017). Influencia del entrenador deportivo con relación al perfeccionismo y las orientaciones de meta. *Revista de psicología del deporte*, *26*(suppl2), 141-148.

Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R., González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *19*(2), 113–123. https://doi.org/10.6018/cpd.348671

Raimundi, M. J. (2016). Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar. *Tesis de Doctorado. Universidad de Málaga, Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Buenos Aires, Argentina.*

Real academia española y asociación de academias de la lengua española: *Diccionario panhispánico de dudas (DPD)* [en línea], https://www.rae.es/dpd, 1.ª actualización (junio 2023).

Ribeiro Da Silva, A. (1974). Psicología del Deporte y la Preparación del Deportista. Buenos Aires: Kapelusz.

Sampieri, et al. (2016) Metodología de la Investigación. Capítulo 8; Selección de la muestra.

Sarries, S., Raimundi, M. J., & González Hernández, J. (2024). Si buscas la perfección, acepta el error. La relación entre el perfeccionismo y el miedo al fallo en jóvenes deportistas de invierno. In *XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Stoeber, J., Otto, K., y Stoll, O. (2006). Inventario multidimensional de perfeccionismo en el deporte (MIPS): versión en inglés. Facultad de Psicología, Universidad de Kent.

Suits, B. (2007). Los elementos del deporte. *Ética en el d*eporte. (Ed. 2), 9-19.

## Anexos

### Instrumentos utilizados

***Instrumento Sociodemográfico***

**Al completar esta encuesta, acepta su participación voluntaria en la misma.**

Nombre: _____ Edad: _____

Marca la opción que corresponda:

¿Estás estudiando actualmente? □ Sí □ No ¿Qué estás estudiando? _____

¿Estás trabajando actualmente? □ Sí □ No´

¿Con quién vivís actualmente?
□ Familia de origen (tus padres y/o hermanos)
□ Familia (pareja y/o hijos)
□ Con amigos / as
□ Solo

¿Qué deporte realizas? □ Fútbol 11 □ Básquet

¿En qué club?

_____

¿En qué liga competís?

_____

¿Cuántas veces por semana entrenas?

_____

¿Hace cuánto tiempo practicas este deporte? □ Menos de un año □ Entre 1 y 3
□ Más de 3 años

¿Fuiste convocado alguna vez al seleccionado de tu país? □ Si □ No

### Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (Stoeber et al., 2004)

A continuación, hay una serie de frases que muestran cómo pueden pensar y sentirse los deportistas cuando entrenan o compiten. Por favor, lee detenidamente cada una de las frases e indica con qué frecuencia tienes estos sentimientos. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

***Cuando entreno o juego al fútbol/básquet…***

• Me esfuerzo por ser tan perfecto como sea posible.

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Me estreso mucho si no me sale todo perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Para mí es importante ser perfecto en todo lo que intento hacer

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Me pongo muy furioso si cometo errores

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Tengo la necesidad de ser perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Me frustro si no consigo mis altas aspiraciones

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Soy un perfeccionista en todo lo que tiene que ver conmigo

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Me siento muy triste después de jugar o entrenar si no he estado perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Deseo hacerlo todo perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Si hay algo que no sale perfecto, no me siento satisfecho con todo el entrenamiento

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

**Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt y Flett's, 1991)**

Lee cada una de las siguientes frases detenidamente e indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con ellas marcando la opción que corresponde. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas.

***Cuando entreno o juego al fútbol / básquet…***

• Uno de mis objetivos es ser perfecto en todo lo que hago

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Cualquier cosa que hago que no sea excelente es vista por los demás como un mal resultado.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Me esfuerzo por ser lo más perfecto posible.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Soy perfeccionista al ponerme objetivos.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

•Creo que la gente espera demasiado de mí.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Aunque no lo demuestren, algunas personas se disgustan conmigo cuando tengo el más mínimo descuido.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Mi familia espera que yo sea perfecto.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• La gente espera de mí ¡nada menos que la perfección!

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Me pongo el listón muy alto

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

• Siempre tengo que tener éxito en las actividades que son importantes para mí.

□ Muy en desacuerdo □ En desacuerdo □ Algo en desacuerdo □ Neutro □ Algo de acuerdo □ De acuerdo □ Muy de acuerdo

**Pressure from Coach (Stoeber et al., 2004)**

A continuación, hay una serie de frases que muestran cómo pueden pensar y sentirse los deportistas cuando entrenan o compiten en relación con su entrenador. Por favor, lee detenidamente cada una de las frases e indica con qué frecuencia tienes estos sentimientos. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

• Mi entrenador espera que mi desempeño sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador me critica si no hago las cosas a la perfección

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador está insatisfecho conmigo si mi desempeño no es excelente

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador espera que yo sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador exige de mí únicamente la excelencia

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador es altamente demandante conmigo

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mi entrenador establece estándares extremadamente altos para mí

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

**Perceived Pressure from Teammates (Stoeber et al., 2004)**
A continuación hay una serie de frases que muestran cómo pueden pensar y sentirse los deportistas cuando entrenan o compiten en relación con sus compañeros de equipo. Por favor, lee detenidamente cada una de las frases e indica con qué frecuencia tienes estos sentimientos. Recorda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

• Mis compañeros de equipo esperan que mi desempeño sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo me critican si no hago las cosas a la perfección

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo están insatisfechos conmigo si mi desempeño no es excelente

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo esperan que yo sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo exigen de mí únicamente la excelencia
□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo son altamente demandantes conmigo

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis compañeros de equipo establecen estándares extremadamente altos para mí

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

**Perceived Pressure from Parents (Stoeber et al., 2004)**

A continuación, hay una serie de frases que muestran cómo pueden pensar y sentirse los deportistas cuando entrenan o compiten en relación con sus padres. Por favor, lee detenidamente cada una de las frases e indica con qué frecuencia tienes estos sentimientos. Recorda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

• Mis padres esperan que mi desempeño sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres me critican si no hago las cosas a la perfección

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres están insatisfechos conmigo si mi desempeño no es excelente

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres esperan que yo sea perfecto

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres exigen de mí únicamente la excelencia

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres son altamente demandantes conmigo

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre

• Mis padres establecen estándares extremadamente altos para mí

□ Nunca □ Casi nunca □ Pocas veces □ Algunas veces □ Casi siempre □ Siempre