



**Facultad de Psicología
Departamento de Psicología Social**



**Asociaciones entre el Estilo Controlador
del Entrenador y el Malestar
de los Jugadores de Fútbol Base**

TESIS DOCTORAL

Presentada por:
M^a LIDÓN MARS AICART

Dirigida por:
DRA. ISABEL BALAGUER - DRA. ISABEL CASTILLO

Valencia 2015



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

**Facultad de Psicología
Departamento de Psicología Social**

**Programa de doctorado: 268 G Psicología Social y Psicología de
las Organizaciones**

**Asociaciones entre el Estilo Controlador del
Entrenador y el Malestar de los Jugadores de Fútbol
Base**

Presentada por:
M^a Lidón Mars Aicart
Dirigida por:
DRA. ISABEL BALAGUER
DRA. ISABEL CASTILLO

Valencia, 2015



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA

BLASCO IBÁÑEZ, 21
46010 VALENCIA

La Dra. Isabel Balaguer Solá, Catedrática de Psicología Social, y la Dra. Isabel Castillo, Profesora Titular de Psicología Social del Deporte, de la Universidad de Valencia, como directoras de la tesis doctoral “Asociaciones entre el Estilo Controlador del Entrenador y el Malestar de los Jugadores de Fútbol Base”

INFORMAN que:

La presente tesis doctoral reúne las condiciones necesarias para ser depositada y autorizan que se inicien los trámites correspondientes conducentes a la defensa de la misma.

En Valencia, 30 de Octubre de 2015

Fdo. Dra. Isabel Balaguer Solá

Fdo. Dra. Isabel Castillo Fernández

A mis Padres

Agradecimientos

Parece que todas las etapas tienen su final... la redacción de este tomo ha implicado muchas emociones encontradas, momentos donde se vislumbraba la luz y otros en los que no se distinguía claramente la ruta a seguir. Pero me siento muy afortunada, porque en todo momento ha habido personas muy importantes para mí que me han alentado e impulsado para seguir adelante. A todos vosotros, muchas gracias por creer en mí.

En primer lugar, me gustaría agradecer a mis directoras las doctoras Isabel Balaguer e Isabel Castillo todo el apoyo que siempre me han mostrado. He tenido muchos momentos en los que no veía el final, y siempre habéis estado ahí en esos momentos críticos para hacerme volver a sentir que un paso detrás de otro hace que, para cuando quieras darte cuenta, ya hayas llegado a tu meta. Especialmente, Dra. Balaguer, Isabel, deseo agradecerte todo lo que he aprendido durante estos años a tu lado. Siempre has tenido tiempo para impulsarme y hacer que mejorara. Gracias. Dra. Castillo, Isabel, ha pasado mucho tiempo desde esa clase de "Atribuciones Causales". Quien iba a decir que un tiempo después se iniciaría mi andadura contigo en un pase de cuestionarios. Gracias por estar ahí guiándome y empujándome a continuar. A las dos, muchas gracias porque no únicamente habéis sido mis directoras en este trabajo, me

habéis aportado muchas cosas positivas también en el plano personal.

Me gustaría agradecer su apoyo también a mis compañeras en este camino, Lorena, Priscila, Omayda, hemos vivido muchas cosas juntas, nos hemos dado fuerzas y hemos aprendido juntas tantas y tantas cosas.

Me gustaría agradecerle también al resto de miembros de la Unidad de Investigación en Psicología del Deporte que siempre hayáis estado dispuestos a compartir vuestros conocimientos y también una conversación amable al encontrarnos por la escalera.

A mis padres, que siempre han estado ahí para apoyarme, me han guiado y me han estimulado a conseguir mis metas y luchar por mis objetivos, que han creído en mí incondicionalmente, gracias.

A mi hermano, Sergio, sin ti esto no sería posible, gracias por todas las conversaciones que hemos tenido sobre este trabajo porque han hecho que resultara mucho más sencillo, y gracias también por tu apoyo hasta el último momento, aunque tú siempre me has apoyado en todas las facetas de mi vida.

A ti, Tomás, porque haces que esté de buen humor y que vea las cosas con perspectiva, porque soy mucho mejor desde que estás a mi lado.

Índice

Lista de abreviaturas.....	V
Lista de tablas.....	VII
Lista de figuras.....	VIII
Introducción.....	1
Parte Teórica	7
CAPÍTULO 1. Teoría de la Autodeterminación	9
1.1. Visión del ser humano a través de La Teoría de la Autodeterminación.....	12
1.2. Teoría de la Evaluación Cognitiva.....	16
1.3. Teoría de la Integración Organísmica	20
1.4. Teoría de las Orientaciones de Causalidad.....	28
1.5. Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas.....	30
1.6. Teoría de los Contenidos de Meta.....	33
CAPÍTULO 2. La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas	37
2.1. Concepto de necesidad en la SDT.....	39
a) Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.....	42
b) La Frustración de las necesidades psicológicas básicas..	47
CAPÍTULO 3. Los Estilos de Interacción Personal: El Estilo de Apoyo a la Autonomía y El Estilo Controlador	53
3.1. Estilos interpersonales de apoyo a la autonomía y controlador.....	55
3.2. Estilo interpersonal controlador en contextos diferentes al deportivo.....	58
3.3. Estilo interpersonal controlador en el contexto deportivo...	64

Índice (Continuación)

CAPÍTULO 4. Los Estilos de Interacción Personal y las Necesidades Psicológicas Básicas.....	71
4.1. Relaciones entre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador y las necesidades psicológicas básicas en los deportistas.....	74
4.2. Relaciones entre el estilo interpersonal controlador del entrenador y las necesidades psicológicas básicas en los deportistas.....	77
CAPÍTULO 5. Bienestar y Malestar.....	83
5.1. Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico.....	85
5.2. Estudio del malestar: Indicadores.....	88
5.2.1. Burnout del Deportista.....	90
5.2.2. Los Afectos Negativos.....	96
5.2.3. Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos.....	99
CAPÍTULO 6. Relaciones entre las Necesidades Psicológicas Básicas y el Malestar.....	115
Parte Empírica	137
Capítulo 7. Metodología.....	139
7.1. Objetivos e Hipótesis de investigación.....	141
7.1.1. Objetivo general.....	141
7.1.2. Objetivos específicos.....	142
7.1.3. Hipótesis.....	143
7.2. Selección de los sujetos y descripción de la muestra.....	144
7.3. Definición de variables y descripción de instrumentos.....	151
7.3.1. Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS).....	152
7.3.2. Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS).....	155
7.3.3. Subescala de Afectos Negativos del Inventario de Afectos Positivos y Negativos (PANAS).....	157

Índice (Continuación)

Capítulo 7. Metodología (Continuación)	
7.3. Definición de variables y descripción de instrumentos (Cont.)	
7.3.4. Cuestionario de <i>Burnout</i> del Deportista (ABQ)	158
7.3.5 Escala de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos. Extraída del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC).....	160
7.4. Recogida de Información.....	162
7.5. Estrategia Analítica Para la Obtención e Interpretación de Datos en los Objetivos de Estudio.....	163
Capítulo 8. Resultados.....	169
8.1. Análisis Preliminares: Propiedades Psicométricas de los Instrumentos.....	171
8.1.1 Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)...	172
8.1.2 Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS).....	178
8.1.3 Subescala de Afectos Negativos del Inventario de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)	183
8.1.4. Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ)	187
8.1.5. Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos. Extraído del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC).....	193
8.2. Análisis Descriptivos de las variables del estudio.....	197
8.3. Análisis descriptivos y diferenciales por categorías infantil y cadete en las variables del estudio.....	200
8.4. Análisis Correlacional: Relaciones entre el Estilo Controlador del entrenador, la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y el Malestar Percibido de los Futbolistas.....	202

Índice (Continuación)

Capítulo 8. Resultados (Continuación)	
8.5. Análisis de Regresión Jerárquica para Predecir los Indicadores de Malestar.....	205
8.6. Modelo de Relaciones entre la Percepción del Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador, la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y los Indicadores de Malestar.....	211
Capítulo 9. Resumen y Conclusiones.....	215
Bibliografía.....	245
Anexos.....	275

Lista de Abreviaturas

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
ABQ	Athlete Burnout Questionnaire (Cuestionario de Burnout del Deportista)
ADI	Average Deviation Index (Índice de Desviación Promedio)
AFC	Análisis Factorial Confirmatorio
BPNS	Basic Psychological Needs Scale (Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Vida en General)
BPNT	Basic Psychological Needs Theory (Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas)
CCBS	Controlling Coach Behaviors Scale (Escala de Conductas Controladoras del Entrenador)
CET	Cognitive Evaluation Theory (Teoría de la Evaluación Cognitiva)
CFI	Comparative Fit Index (Índice de Ajuste Comparativo)
COT	Causality Orientations Theory (Teoría de las Orientaciones de Causalidad)
CRPBI	Child's Report of Parental Behavior Inventory (Cuestionario de Comportamiento Parental para Niños)
ESP A29	Escala de Socialización Parental A29
GCT	Goal Contents Theory (Teoría de los Contenidos de Meta)
HBSC	Health Behavior in School-aged Children (Inventario de Conductas de Salud en Escolares)

Lista de Abreviaturas (Continuación)

ABREVIATURA	SIGNIFICADO
ICC	Interclass Correlation Coefficient (Coeficiente de Correlación Interclase)
IMI	Intrinsic Motivation Inventory (Inventario de Motivación Intrínseca)
NRS	Need for Relatedness Scale (Escala de Necesidad de Relación)
OIT	Organismic Integration Theory (Teoría de la Integración Organísmica)
OMS	Organización Mundial de la Salud
PANAS	Positive and Negative Affect Schedule (Cuestionario de Afectos Positivos y Negativos)
PNTS	Psychological Needs Thwarting Scale (Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas)
PSC	Psychosomatic Sympton Checklist (Escala de Síntomas Psicósomáticos)
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation (Error Cuadrático Medio de Aproximación)
SDT	Self Determination Theory (Teoría de la Autodeterminación)
SRMR	Standarized Root Mean Square Residual (Residuo Cuadrático Medio Estandarizado)
TLI	Tucker-Lewis Index (Índice de Tucker-Lewis)

Lista de Tablas

TABLA 1. VARIABLES DEL ESTUDIO E INSTRUMENTOS PARA SU MEDICIÓN.....	152
TABLA 2. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS ÍTEMS DE LA ESCALA DE CONDUCTAS CONTROLADORAS DEL ENTRENADOR (CCBS)	173
TABLA 3. ÍTEMS QUE CONFORMAN CADA FACTOR DE LA ESCALA DE CONDUCTAS CONTROLADORAS DEL ENTRENADOR (CCBS).....	174
TABLA 4. CONSISTENCIA INTERNA DE LA ESCALA DE CONDUCTAS CONTROLADORAS DEL ENTRENADOR (CCBS).....	174
TABLA 5. PARÁMETROS ESTANDARIZADOS DE LOS FACTORES DE LA ESCALA DE CONDUCTAS CONTROLADORAS DEL ENTRENADOR (CCBS)	177
TABLA 6. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS ÍTEMS DE LA ESCALA DE FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EL CONTEXTO DEPORTIVO (PNTS).....	179
TABLA 7. ÍTEMS QUE CONFORMAN CADA FACTOR DE LA ESCALA DE FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES (PNTS).....	179
TABLA 8. CONSISTENCIA INTERNA DE LA ESCALA DE FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES (PNTS)	180
TABLA 9. PARÁMETROS ESTANDARIZADOS DE LOS FACTORES DE LA ESCALA DE FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES (PNTS).....	182
TABLA 10. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS ÍTEMS DE LA ESCALA DE AFECTOS NEGATIVOS DEL PANAS.....	183
TABLA 11. PARÁMETROS ESTANDARIZADOS DE LA ESCALA DE AFECTOS NEGATIVOS DEL PANAS	186
TABLA 12. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE BURNOUT DEL DEPORTISTA (ABQ)	187
TABLA 13. ÍTEMS QUE CONFORMAN CADA FACTOR DE LA ESCALA DE BURNOUT DEL DEPORTISTA (ABQ)	188
TABLA 14. CONSISTENCIA INTERNA DEL CUESTIONARIO DE BURNOUT DEL DEPORTISTA (ABQ)	189
TABLA 15. PARÁMETROS ESTANDARIZADOS DE LOS FACTORES DEL CUESTIONARIO DE BURNOUT DEL DEPORTISTA (ABQ).....	192
TABLA 16. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LOS ÍTEMS DE SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DEL HBSC	193
TABLA 17. ÍTEMS QUE CONFORMAN LAS DOS SUBESCALAS DE LOS SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS DEL HBSC	194
TABLA 18. CONSISTENCIA INTERNA DE LA ESCALA DE SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS (EXTRAÍDA DEL HBSC).....	195
TABLA 19. PARÁMETROS ESTANDARIZADOS DE LOS FACTORES DE SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS	196
TABLA 20. DESCRIPTIVOS DE LAS VARIABLES DEL ESTUDIO	199
TABLA 21. DIFERENCIAS DE MEDIAS ENTRE CATEGORÍAS EN LAS VARIABLES DE ESTUDIO	201
TABLA 22. CORRELACIONES DE PEARSON ENTRE LAS DIFERENTES VARIABLES DEL ESTUDIO	170
TABLA 23. ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICA PARA PREDECIR LOS AFECTOS NEGATIVOS.....	207
TABLA 24. ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICA PARA PREDECIR EL BURNOUT.....	209
TABLA 25. ANÁLISIS DE REGRESIÓN JERÁRQUICA PARA PREDECIR LOS SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS	210

Lista de Figuras

FIGURA 1. PORCENTAJE DE LOS PARTICIPANTES POR CATEGORÍAS	146
FIGURA 2. PORCENTAJE DE PARTICIPANTES EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS	146
FIGURA 3. EDAD DE LOS PARTICIPANTES	147
FIGURA 4. PORCENTAJE DE AÑOS EN LA MISMA ESCUELA DEPORTIVA	148
FIGURA 5. PORCENTAJE DE DÍAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL.....	148
FIGURA 6. HORAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL.....	149
FIGURA 7. PORCENTAJE DE PARTICIPANTES CON EL MISMO ENTRENADOR QUE LA TEMPORADA PASADA.....	150
FIGURA 8. PORCENTAJE DE PARTICIPANTES QUE HAN CAMBIADO DE ESCUELA DEPORTIVA EN EL ÚLTIMO AÑO	150
FIGURA 9. ESTRUCTURA FACTORIAL DEL CCBS.....	176
FIGURA 10. ESTRUCTURA FACTORIAL DEL BPNTS	181
FIGURA 11. ESTRUCTURA FACTORIAL DE LA ESCALA DE AFECTOS NEGATIVOS DEL PANAS	185
FIGURA 12. ESTRUCTURA FACTORIAL DEL ABQ	191
FIGURA 13. ESTRUCTURA FACTORIAL DE LOS SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS (HBSC)	196
FIGURA 14. MODELO HIPOTETIZADO DE LAS RELACIONES ENTRE EL ESTILO INTERPERSONAL CONTROLADOR DEL ENTRENADOR, LA FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS Y LOS INDICADORES DEL MALESTAR (AFECTOS NEGATIVOS, <i>BURNOUT</i> Y SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS).....	104
FIGURA 15. SOLUCIÓN ESTANDARIZADA DEL MODELO DE RELACIONES ENTRE EL ESTILO INTERPERSONAL CONTROLADOR DEL ENTRENADOR, LA FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS Y LOS INDICADORES DEL MALESTAR (AFECTOS NEGATIVOS, <i>BURNOUT</i> Y SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS).	214

Introducción

Introducción

Son muchos los niños y niñas que participan en actividades deportivas. Aunque el deporte potencialmente promueve aspectos positivos como la autoestima o la vitalidad, también pueden darse experiencias negativas, como el agotamiento o el estrés, que lejos de generar bienestar en las personas podrían conducir al malestar.

Uno de los factores más críticos para que la experiencia deportiva sea positiva o negativa es el contexto social. La percepción del ambiente creado por las figuras de autoridad podría ocasionar que dicho contexto fuera evaluado como un reto o una amenaza. El grado en que estas experiencias sean percibidas de alguna de estas dos formas, junto con otras características internas, conducirá a que el individuo experimente bienestar o malestar.

El presente trabajo se va a centrar en las consecuencias negativas de los deportistas cuando en el contexto de la práctica de su disciplina deportiva, por ejemplo, sientan que los demás deciden todas las cosas importantes por ellos, o desarrollen un sentimiento de ineficacia porque se les impida progresar o sientan que el resto de componentes del equipo les rechazan.

Para ello se basará en los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000a). Concretamente, en la parte oscura de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, que postula que un Estilo Controlador del entrenador se asociará con la Frustración de las necesidades psicológicas básicas, y que estas relaciones producirán como resultado último el malestar del individuo.

Esta tesis doctoral estudiará por tanto las relaciones entre el estilo controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas y el malestar, en una muestra de jóvenes futbolistas, pertenecientes a las categorías infantil y cadete.

La tesis se estructura en 9 capítulos. En primer lugar se presenta una **parte teórica** que consta de 6 capítulos:

El **capítulo primero** se centra en la Teoría de la Autodeterminación y las seis mini teorías que la componen: la Teoría de la Evaluación Cognitiva, la Teoría de la Integración Organísmica, la Teoría de las Orientaciones de

Causalidad, la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas y la Teoría de los Contenidos de Meta y la Teoría Motivacional de las Relaciones. De especial relevancia será la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, puesto que será la más estrechamente relacionada con la investigación.

En el **segundo capítulo** se profundiza en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, ofreciendo una definición del concepto de necesidad, así como matizando la distinción entre los conceptos de satisfacción y de frustración de las necesidades.

En el **tercer capítulo** se definen dos de los estilos de interacción personal que se pueden promover en el contexto social: el estilo de Apoyo a la Autonomía y el Controlador, profundizando en mayor medida en este último, ya que constituye una de las variables del presente trabajo.

En el **cuarto capítulo** se presentan los resultados más relevantes en el estudio de los estilos interpersonales (con mayor énfasis dedicado al estilo controlador) en relación con las necesidades psicológicas básicas, siendo de especial relevancia la frustración de las mismas.

En el **quinto capítulo** se introducen y se describen las principales características de los indicadores de malestar mayormente utilizados. En concreto, los Afectos Negativos, el *Burnout* y los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos.

En el **sexto capítulo** se presentan la revisión de la literatura sobre las relaciones entre los estilos de interacción personal, las necesidades psicológicas básicas y el malestar, enfatizando principalmente el lado oscuro de la BPNT.

La segunda parte de esta tesis doctoral, consta de 3 capítulos, en los que se desarrolla el estudio empírico llevado a cabo:

En el **capítulo séptimo** se presentan los objetivos e hipótesis, así como la metodología empleada para el desarrollo de la investigación y la descripción de los instrumentos y de la muestra.

En el **capítulo octavo** se exponen los resultados del estudio para dar respuesta a los objetivos de investigación planteados y las hipótesis formuladas.

En el **capítulo noveno** se presenta un resumen de la tesis y las conclusiones más relevantes de la investigación.

Posteriormente, se incluyen las **referencias bibliográficas** y, finalmente, el **anexo** en el que se encuentran los instrumentos utilizados para la recogida de información.

Parte Teórica

Capítulo 1

La Teoría de la Autodeterminación

Teoría de la Autodeterminación

En este capítulo se presenta una breve introducción a la Teoría de la Autodeterminación y a las seis mini teorías que la componen, para dotar de marco teórico el presente trabajo. Se pretende esbozar una aproximación a la identificación de los pasos previos que conducen a las personas o bien a desarrollar su pleno potencial, o por el contrario a adquirir sentimientos de incapacidad e impotencia. Será de especial relevancia una de las mini teorías denominada teoría de las necesidades psicológicas básicas, en la que se defiende que la satisfacción o frustración de las necesidades conlleva respectivamente consecuencias positivas o negativas para el bienestar humano y que como antecedente de estas consecuencias la interacción con el contexto social en el que las personas se desarrollan juega un importante papel.

1.1. Visión del ser humano a través de La Teoría de la Autodeterminación.

La Teoría de la Autodeterminación (*Self Determination Theory*, SDT por sus siglas en inglés) es una macro teoría de la motivación y la personalidad humana, que se preocupa del desarrollo y funcionamiento de la persona teniendo en cuenta el contexto social en que se encuentra. La teoría se centra en determinar en qué medida la conducta humana es volitiva o autodeterminada; esto es, el grado en que los individuos ratifican sus acciones con el mayor nivel de reflexión y abordan dichas acciones con un completo sentido de elección, o si por el contrario sienten que el contexto social está activamente impidiendo su desarrollo y por tanto se sienten incapaces de alcanzar las metas que se han propuesto.

En la SDT se defiende que el contexto social interviene activamente tanto en el apoyo de las potencialidades de los individuos como en la estimulación de sus vulnerabilidades. Esta teoría postula que el comportamiento y la experiencia humana son interpretados de acuerdo al significado que los individuos otorgan a los acontecimientos, y que este significado de las situaciones sociales es lo que impulsa a las personas a orientarse de forma que puedan satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, así como evitar en la manera de lo posible que se vean frustradas. Los autores consideran que para que el ser humano experimente un alto nivel de

bienestar es necesario que se satisfagan tres necesidades psicológicas que son consideradas básicas: las necesidades de autonomía, competencia y relación.

Esta teoría postula que en todo individuo existe una propensión innata a desarrollar su potencial, y que esta propensión puede verse obstaculizada o facilitada dependiendo del entorno en el que se encuentre. De esta forma, cuando las necesidades se cumplen o se satisfacen, aparece el crecimiento y la integración; sin embargo, en el caso contrario, es decir, cuando estas necesidades se ven frustradas, se acumulará una gran variedad de consecuencias desfavorables y, como resultado, aparecerá el malestar, tanto físico como mental.

En este último caso, cuando las necesidades básicas se ven amenazadas, surgen una serie de emociones como la ansiedad o la ira, que varían en su intensidad en función del grado de la amenaza percibido y de los recursos internos que tienen las personas para afrontarlos (Ryan y Deci, 2000a).

Por tanto, el grado en que estas necesidades básicas se vean satisfechas o frustradas dependerá en gran medida de las fuerzas sociales o entornos interpersonales en los que se encuentre inmerso el individuo, y esto conllevará consecuencias predecibles en el comportamiento, la motivación, los afectos y, en definitiva, en su nivel de bienestar o malestar.

La teoría propone la existencia de una variedad de grados motivacionales, englobados en un continuo. En uno de los polos se encuentra la motivación controlada, que se compone de las regulaciones externa e introyectada, pertenecientes a la motivación extrínseca. Correspondería a aquellas actividades que se realizan como un medio para lograr un fin, en las que, los individuos perciben un locus de causalidad externo de sus acciones, es decir, sienten presión o coerción externa en la regulación de su forma de pensar, sentir o comportarse. Realizan actividades, por ejemplo, para obtener recompensas o evitar castigos, para mantener su autoestima frente a otros o evitar sentimientos de culpa. Se trata del tipo de motivación que los individuos utilizan, por ejemplo, para efectuar cambios en sus conductas de salud o para seguir las normas de tráfico (Reeve, 2012; Vansteenskiste, Niemiec y Soenens, 2010).

En el polo opuesto se encuentra la motivación autónoma, compuesta por las regulaciones más autodeterminadas de la motivación extrínseca, las regulaciones identificada e integrada, y la motivación intrínseca (siendo esta última la más autónoma de todas). A través de ella los individuos interiorizan esas presiones externas al considerarlas útiles e importantes, asumiendo así un sentido de elección y compromiso personal con ellas (regulación identificada); pudiendo llegar a asimilarlas como parte del propio yo

(regulación integrada), o incluso realizarlas por su inherente interés y disfrute (motivación intrínseca) (Reeve, 2012; Vansteenskiste *et al*, 2010).

La teoría propone que en ocasiones los individuos sienten una falta de intencionalidad y no encuentran razones por las que realizar actividades. En dicho caso, hablaríamos de la no motivación, y nos encontraríamos en el polo más alejado de la motivación autodeterminada, concretamente en el polo del continuo en el que no existe motivación para actuar (Deci y Ryan, 1985; 2002).

Los autores consideran que esta teoría integra diferentes concepciones del ser humano, postuladas desde distintas corrientes psicológicas (Ryan y Deci, 2002). Categorizan así la teoría como *organísmica-dialéctica*, donde se asume que las personas son organismos activos, con una tendencia innata hacia el desarrollo y el crecimiento psicológico, que intentan integrar sus experiencias de forma coherente con su voluntad. Por otra parte, será el entorno social el que en su interacción con el individuo propiciará que se satisfagan una, algunas, o ninguna de las necesidades básicas, de lo que se derivará la gran variedad de consecuencias que pueden darse de esta interacción entre la persona y el entorno social (Ryan y Deci, 2002).

Actualmente la SDT comprende seis mini-teorías (la Teoría de la Evaluación Cognitiva, la Teoría de la Integración Organísmica, la Teoría de las Orientaciones de Causalidad, la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, la Teoría de los Contenidos de Meta y la Teoría Motivacional de las Relaciones), que comparten la metateoría organísmico-dialéctica y el concepto de necesidades psicológicas básicas. En los próximos apartados presentaremos las características de las cinco primeras ya que la sexta es de reciente incorporación y no cuenta con la misma tradición que las anteriores.

1.2. Teoría de la Evaluación Cognitiva (CET, *Cognitive Evaluation Theory*)

La Teoría de la Evaluación Cognitiva (CET por sus siglas en inglés) fue presentada por Deci y Ryan (1985) como una subteoría dentro de la Teoría de la Autodeterminación, que tiene el propósito de especificar los factores que explican la variabilidad en la motivación intrínseca. La CET fue conformada en términos de factores sociales que facilitan versus reducen la motivación intrínseca, proponiendo que éstos actuarán como catalizadores cuando el individuo se enfrente a las condiciones que conducen a su expresión. En otras palabras, el nivel de motivación hacia una determinada tarea dependerá de las circunstancias creadas por el entorno

social y de la evaluación que haga el individuo de las mismas en ese contexto específico. Por tanto, la teoría plantea el estudio de las condiciones que facilitan versus reducen la motivación intrínseca, como una perspectiva importante para llegar a la comprensión de las fuentes que promueven los aspectos positivos u ocasionan la alienación de la naturaleza humana.

Fue formulada para integrar los resultados de los experimentos de laboratorio iniciales que se diseñaron para estudiar los efectos de las recompensas, el feedback, y otros eventos externos sobre la motivación intrínseca. Esta teoría defiende que los elementos sociales-contextuales que ofrecen los otros significativos ante la ejecución de las tareas (p.e., el feedback, las comunicaciones o las recompensas), si son evaluados de forma positiva pueden conducir a sentimientos de competencia durante la acción, y por tanto aumentar la motivación intrínseca para dicha acción. Sin embargo, de no ser así; es decir, en el caso de ser evaluados de forma negativa, darán lugar a sentimientos de frustración sobre la competencia hacia la tarea, y por tanto la motivación intrínseca hacia esta disminuirá. Los primeros estudios mostraron que el feedback positivo sobre el desempeño incrementaba la motivación intrínseca, mientras que el feedback negativo la reducía (Deci, 1975). Vallerand y Reid

(1984) mostraron a través de su investigación que estos efectos eran mediados por la competencia percibida.

Sin embargo, posteriormente se demostró que la competencia por sí misma no aumentaba la motivación intrínseca a menos que viniera acompañada por un sentimiento de autonomía (Fisher, 1978; Ryan, 1982), o en términos atribucionales, por la percepción de un locus de causalidad interno (de Charms, 1968). Por tanto, las personas no solo tienen que experimentar sus conductas con una sensación de competencia y eficacia, sino que también tienen que experimentar que son ellas mismas quienes originan, regulan y deciden sus propias acciones. De esta forma, para generar ese sentimiento de autonomía y competencia en la evaluación de situaciones se requiere tanto apoyos contextuales inmediatos como otros recursos internos (Reeve, 1996), provenientes de experiencias previas en diversas actuaciones y contextos.

La mayor parte de la investigación realizada acerca de los efectos de los eventos ambientales sobre la motivación intrínseca se ha centrado en mayor medida en analizar la contraposición de la autonomía versus el control ofrecido por el ambiente, y no tanto en analizar los efectos que la competencia por sí misma tenía sobre este tipo de motivación (Ryan y Deci, 2000b)

Ante el hecho de que las recompensas extrínsecas podían reducir la motivación intrínseca, Deci (1975) consideró que las recompensas facilitaban un locus de causalidad percibida más externo, y que por tanto ello implicaba una disminución de la autonomía. Deci, Koestner y Ryan (1999) confirmaron que toda expectativa de recompensa tangible que se vincule al desempeño en la tarea reducirá fiablemente la motivación intrínseca.

De la misma forma, las amenazas, las fechas límite de cumplimiento, las directrices, la presión de las evaluaciones y las metas impuestas reducen la motivación intrínseca, debido a que, al igual que con las recompensas tangibles, todas ellas conducen a un locus externo de causalidad percibida.

Existe un tercer factor que contribuye a la expresión de la motivación intrínseca; la relación, es decir, el sentimiento de sentirse conectado y apegado de forma segura a otras personas. En la infancia, la motivación intrínseca es fácilmente observable como conducta exploratoria y, como han sugerido los teóricos del apego (p.e., Bowlby, 1979), esto es más evidente cuando el niño está firmemente apegado a uno de los padres. Algo similar ocurre en los escenarios interpersonales en los que se favorecen las buenas relaciones, ya que se observa una mayor tendencia al florecimiento de la motivación intrínseca y al desarrollo de sentimientos de seguridad. Por ejemplo, Anderson, Manoogian y Reznick

(1976) hallaron que cuando los niños trabajaban en una tarea interesante en presencia de un adulto extraño que los ignoraba y no respondía a sus iniciativas, se producía un nivel muy bajo de motivación intrínseca. Por su parte, Ryan y Grolnick (1986) observaron una motivación intrínseca más baja en estudiantes que percibían a sus maestros como fríos y poco afectuosos.

En suma, la Teoría de la Evaluación Cognitiva sostiene que los ambientes sociales pueden facilitar o entorpecer la motivación intrínseca al apoyar o frustrar las necesidades psicológicas básicas de las personas. Los fuertes vínculos entre la motivación intrínseca y la satisfacción de las necesidades de autonomía y competencia han sido demostrados claramente, y algunos trabajos sugieren que la satisfacción de la necesidad de relacionarse, al menos en un sentido distal, podría también ser importante para la motivación intrínseca.

1.3. Teoría de la Integración Organísmica (OIT, *Organismic Integration Theory*)

La Teoría de la Integración Organísmica (OIT por sus siglas en inglés) (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Connell, 1989) fue formulada para explicar el desarrollo y la dinámica de la motivación extrínseca; el grado de autonomía que

experimentan los individuos mientras están realizando comportamientos extrínsecamente motivados.

Para explicarla, es necesario detallar las diferentes formas de la motivación extrínseca y los factores contextuales que o bien promueven o bien impiden la internalización e integración de la regulación de las conductas.

Dicho grado de motivación engloba una gran variedad de comportamientos caracterizados por alguna meta individual de acción que comporta ciertas consecuencias definidas. En concreto, la motivación extrínseca comprende cuatro estilos de regulaciones, desde la regulación más controlada hasta la más autónoma. En orden de menor a mayor grado de autonomía se sitúan la Regulación Externa, la Regulación Introyectada, la Regulación Identificada y la Regulación Integrada.

En la regulación externa las conductas son ejecutadas para satisfacer una demanda externa u obtener una recompensa contingente. Los individuos experimentan típicamente la conducta regulada externamente como controlada o alienada, y sus acciones tienen un locus externo de causalidad percibido (de Charms, 1968).

La regulación externa conlleva comportamientos motivados por la satisfacción de una demanda externa. Las personas que experimentan este nivel de regulación de la

motivación informan que se sienten controladas externamente. Un segundo tipo de motivación extrínseca es la llamada regulación introyectada. La introyección supone la introducción de la regulación conductual dentro de uno mismo, pero no conlleva que se acepte como algo propio. Los sujetos que experimentan este tipo de motivación ejecutan los comportamientos para evitar un castigo o una sanción, o por el efecto que estos tienen sobre su autoestima. Esta regulación motivacional suelen presentarla las personas que piensan que el valor de la actividad que realizan está controlado por imposiciones externas, como por ejemplo las normas o reglas establecidas. Los individuos sienten una constante presión por demostrar su habilidad; es decir, valoran y comparan su nivel de maestría o competencia en función de los comportamientos o sentimientos que los demás confieren a la actividad. Una forma clásica de introyección es la Orientación al Ego (de Charms, 1968; Nicholls, 1984; Ryan, 1982), mediante la cual las personas son motivadas a demostrar que poseen una capacidad superior a los demás (o a evitar el fracaso) a fin de mantener un sentimiento de autovalía. Aunque las conductas introyectadas son internamente impulsadas, éstas poseen un locus externo de causalidad percibida y no son experimentadas como pertenecientes al yo. Por tanto, en algunos estudios la regulación externa y la regulación introyectada se combinan para dar lugar a una

motivación controlada compuesta (p.e., Balaguer, Castillo, Duda, Quested y Morales, 2011; Williams, Grow, Freedman, Ryan y Deci, 1996).

El tercer estilo de regulación de la motivación extrínseca es la regulación identificada. Ocurre cuando las actividades se realizan libremente pero representan un medio para un fin, y aunque dicho medio no sea agradable, se soporta por las consecuencias que conlleva. La acción se vive como personalmente importante para alcanzar la consecuencia que se deriva de ella. Cuando se da este tipo de regulación, los individuos perciben un locus de control algo interno. Un ejemplo de este tipo de regulación consiste en realizar ejercicio físico porque es bueno para la salud.

Finalmente, la forma más autónoma de la motivación extrínseca es la motivación integrada. Se da cuando las regulaciones identificadas se incorporan totalmente al yo y se ven transformadas en congruencia con los otros valores y necesidades del individuo (Ryan y Deci, 2000c). Las acciones que caracterizan la motivación integrada comparten muchas cualidades con la motivación intrínseca, aunque aún son consideradas extrínsecas debido a que se realizan no por su disfrute inherente, sino para obtener resultados distinguibles del mismo. En algunos estudios, las formas de regulación identificada, integrada e intrínseca se combinan para

conformar una motivación autónoma compuesta (Balaguer *et al*, 2011; Ryan y Deci, 2000b; 2002).

Esta teoría defiende que los diferentes tipos motivacionales son partes de un continuo de motivación, ordenados de un extremo a otro según del grado en que las motivaciones emanan del yo; desde las totalmente externas hasta las más internas o autodeterminadas.

De esta forma, en el polo más controlado de este constructo psicológico, esto es, el más alejado del yo, se encuentra la no motivación que se refiere a que las personas no valoran una actividad (Ryan, 1995), se sienten incompetentes en ella (Bandura, 1975), o piensan que no conduce a la consecuencia deseada (Seligman, 1975). Se establece la hipótesis de que si el nivel de motivación que asume el individuo es este, existirá una mayor probabilidad de abandono de la actividad.

Algunos autores, en sus investigaciones, han construido un continuo de la motivación en el que han situado en el polo más alejado del yo la No motivación, a continuación la Motivación Extrínseca, con sus cuatro estilos de regulación, y por último, en el polo más cercano al yo, en el más autodeterminado, se ubica la Motivación Intrínseca, que describe la inclinación natural hacia el dominio, el interés espontáneo y la exploración de la tarea esenciales para el

desarrollo cognitivo y social del individuo. Esta última representa la fuente principal de diversión y vitalidad a lo largo de la vida (Ryan, 1995).

Ryan, Khun y Deci (1997) exponen en su artículo las consecuencias que tendrá cada una de estas regulaciones para el individuo. Así, la no motivación hacia una actividad vendrá asociada con ansiedad y depresión, la regulación externa se relacionará con desórdenes de conducta y dificultades en el ajuste social y la introyección conllevará dificultades en la autoestima, estrés y somatizaciones potenciales.

La teoría propone que ambientes o contextos controladores impedirán la internalización, y por tanto fijarán la regulación como externa o introyectada, pudiéndose derivar de ello serios problemas para la salud física y mental de los individuos.

Un concepto importante en la teoría de la OIT es el proceso de internalización, por el cual el individuo transforma gradualmente las regulaciones controladas en regulaciones autónomas. Este proceso de internalización implica todas las regulaciones cuya ocurrencia en un principio estaba relacionada con incentivos extrínsecos y que posteriormente se han ido transformando de regulaciones más controladas a regulaciones más asimiladas por el yo, experimentando la acción con ello un mayor grado de autonomía. Se trata de un

proceso proactivo en el que, siguiendo el continuo de la motivación, las regulaciones externas se transforman en regulaciones más próximas al self.

Sin embargo, aunque este proceso podría ocurrir por fases a lo largo del tiempo, no se trata de un continuo de desarrollo en el sentido de que las personas tengan que progresar, con respecto a una regulación en particular, a través de cada estadio de internalización. Es decir, que cabe la posibilidad de interiorizar una nueva regulación comportamental en cualquier punto a lo largo de ese continuo. Este proceso se verá facilitado por dos cuestiones: por una parte, intervienen las experiencias previas del individuo, y por otra, tendrán relevancia los factores situacionales con los que interactúe (Ryan, 1995).

Las ventajas de una mayor internalización parecen, por tanto, ser múltiples (Ryan y Frederick, 1997), incluyendo una efectividad comportamental más elevada, mayor persistencia volitiva, un incremento del bienestar subjetivo y una mejor integración del individuo dentro de su grupo social (Ryan *et al*, 1997).

La satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas será un factor crítico para la internalización, y por consiguiente para el desarrollo de una motivación más autodeterminada, y en este proceso tendrá

mucha importancia el contexto social en el que se encuentre el individuo. Cuando la figura de autoridad, por ejemplo el entrenador, tiene un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía con su equipo, esto facilitará la satisfacción de las necesidades básicas y la motivación autodeterminada de los jugadores hacia las actividades dentro de ese entorno social (p.e., Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Mientras que, un estilo de interacción controlador conllevará no solo una menor satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas sino una mayor percepción de frustración, y por tanto se darán comportamientos más controlados (p.e., Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé y Duda, 2012; Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand y Provencher, 2009; Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012).

En suma, la Teoría de la Integración Organísmica (OIT) considera que los individuos presentan una inclinación natural a integrar sus experiencias actuales, y que ello se producirá si se cuenta con los medios necesarios para ello. De esta forma, con el paso del tiempo y con el contexto social apropiado (p.e., apoyo a la autonomía) los individuos tenderán a presentar razones cada vez más autodeterminadas para la realización de una actividad, y que una vía para conseguirlo es a través del proceso de internalización (Deci, Eghrari, Patrick y Leone, 1994).

Por ello, el estilo de interacción con las figuras de autoridad, ya sea de apoyo a la autonomía o controlador, será un factor crítico para determinar el nivel de internalización de una actividad. Los contextos sociales percibidos como controladores fomentarán las regulaciones motivacionales menos autodeterminadas mientras que los contextos que apoyen la autonomía facilitarán las regulaciones más autónomas y la motivación intrínseca (Pelletier, Fortier, Vallerand y Brière, 2001).

1.4. Teoría de las Orientaciones de Causalidad (COT, *Causality Orientations Theory*)

La Teoría de las Orientaciones de Causalidad (COT por sus siglas en inglés) (Deci y Ryan, 1985b) fue formulada para describir las diferencias individuales en la orientación motivacional que regula el comportamiento de las personas.

Las orientaciones de causalidad se conceptualizan como aspectos relativamente perdurables de los individuos que determinan el origen de la regulación, es decir el grado de determinación de la conducta.

Los individuos difieren en su forma de percibir las razones o las causas que motivan su comportamiento. Deci y Ryan (1985) describen estas tendencias de orientación hacia el ambiente social en tres subtipos: una orientación de

autonomía, una orientación de control y una orientación impersonal. Esto es, de forma respectiva, una orientación hacia un ambiente que apoye su autoestima, que controle su comportamiento, o que sea no motivante.

Las personas que se encuentran altamente orientadas a la autonomía, elegirán actividades de acuerdo con sus intereses y valores, lo cual supone un alto grado de capacidad de elección, iniciación y regulación de la conducta. En la orientación de control, las personas tienden a actuar de acuerdo con presiones o exigencias, que pueden ser externas o internas, y centrarse en los aspectos que implican un control de su conducta. (Reeve, 2012).

En el tercer grupo de personas, se sitúan aquellas que poseen una orientación impersonal, esto es, aquellas que tienden a percibir las experiencias vitales como fuera de su propio control, lo que les origina sentimientos de incapacidad para dominar la situación, o bien de pasividad, o de impotencia (Deci y Ryan, 1985b; Vansteenskiste *et al*, 2010).

Los seres humanos poseen tres formas de interpretar las claves del contexto: a) unos interpretan las claves como ayudas para iniciar y regular la conducta de un modo intrínseco, independientemente del objetivo que se persiga; b) otras personas tienden a centrarse en los aspectos que implican un control de la conducta, lo que les lleva a niveles

de baja autonomía o autodeterminación; aún así, una vez que comprenden las reglas por las que se alcanzan los objetivos o se consigue la recompensa, pueden mostrar altos niveles de competencia; y por último, c) algunas personas tienden a percibir la información del contexto de un modo desmotivante, ya que no perciben ni autonomía ni formas de conseguir la recompensa.

Para estudiar las consecuencias de los distintos tipos de orientación, Deci y Ryan (1985) desarrollaron la escala de orientaciones de causalidad. Detectaron que las personas con una orientación hacia aspectos que fomentan la motivación intrínseca presentaban mayores niveles de bienestar, mientras que las personas que se caracterizaban por focalizar su atención en los aspectos que implican una motivación controlada mostraban índices menores de bienestar.

Las mini teorías de la evaluación cognitiva, de la integración orgánica y de las orientaciones de causalidad permiten la predicción de la experiencia y el comportamiento a partir del estudio de las orientaciones de la persona.

1.5. Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT, *Basic Psychological Needs Theory*)

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT por sus siglas en inglés) (Ryan y Deci, 2000a), profundiza en

el concepto de las necesidades psicológicas básicas conectándolas directamente con el bienestar (Ryan, 2009). La investigación en la BPNT muestra que la satisfacción de las necesidades de forma agregada predice las diferencias individuales en el bienestar y la salud, así como las fluctuaciones en la percepción de bienestar de cada individuo lo largo del tiempo (Ryan, 2009).

La hipótesis central en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas defiende que la satisfacción de estas necesidades es, en sí misma, una necesidad universal, independientemente de la cultura, el contexto o la situación (Ryan y Deci, 2000a). No obstante la SDT, como metateoría, reconoce que la satisfacción de las necesidades no es una cuestión de todo o nada, sino que puede variar el grado en que se encuentran satisfechas (Ryan y Deci, 2002).

La BPNT plantea que el bienestar o malestar psicológico que sentirá un individuo vendrá determinado por el nivel de satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación que sienta en un determinado contexto. La BPNT postula que la satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas es necesaria para alcanzar el desarrollo óptimo, garantizar la salud psicológica de las personas y prevenir una disminución en su funcionamiento. Sin embargo, cuando las necesidades psicológicas básicas se encuentren frustradas, ello conlleva

diversos costes funcionales para el desarrollo de los individuos, y aparecerán, en este caso el malestar y el funcionamiento alienado (Deci y Vansteenkiste, 2004).

Deci y Ryan (1985) consideran que estas tres necesidades psicológicas básicas (Relación, Competencia y Autonomía) son innatas y universales en el ser humano y las describen de la siguiente forma: La necesidad de Relación, implica el anhelo de sentirse perteneciente a un grupo y en conexión con otros de forma segura (Baumeister y Leary, 1995). Esta necesidad resulta especialmente acusada durante la adolescencia, etapa vital en la que los jóvenes confieren una gran importancia al grupo de pares. La necesidad de Competencia se refiere a la percepción de la capacidad de interacción eficaz con el medio ambiente (White, 1959). En este sentido, los adolescentes se sentirán más motivados a seleccionar aquellas actividades en las que su competencia percibida sea alta. En tercer lugar, la necesidad de Autonomía responde a la creencia de que uno mismo origina, decide y regula sus acciones, que actúa de acuerdo con su propio yo y que fundamenta sus acciones en el nivel más alto de capacidad reflexiva (de Charms, 1968).

Dado que estas necesidades son innatas, los individuos tienden a orientarse hacia situaciones que les permitan la satisfacción de las mismas. El grado de motivación hacia la acción dependerá del grado de satisfacción de cada una de estas necesidades lo que dependerá tanto de las metas

personales como de las características específicas del contexto en el que se encuentre el individuo.

La BPNT (Ryan y Deci, 2002) asume que el entorno social es un factor esencial para que se dé la satisfacción o la frustración de las necesidades psicológicas básicas, de forma que se promoverá el funcionamiento óptimo cuando el entorno ofrezca apoyo a la autonomía (Deci y Vansteenkiste, 2004), lo que conllevará, un mayor bienestar. Por el contrario, un entorno social controlador, que actúe frustrando las necesidades, disminuirá el bienestar, aumentará el malestar y podría llegar a producir un deterioro de la salud (Ryan y Deci, 2000a; 2002).

Esta teoría será ampliada en el siguiente capítulo, puesto que de las diferentes mini teorías que comprenden la Teoría de la Autodeterminación, la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas es aquella en la que se centra fundamentalmente la presente tesis doctoral.

1.6. Teoría de los Contenidos de Meta (GCT, *Goal Contents Theory*)

La Teoría de los Contenidos de Meta (GCT por sus siglas en inglés) (Ryan, Williams, Patrick y Deci, 2009; Vansteenskiste *et al*, 2010) surge de la distinción entre las metas intrínsecas y extrínsecas, y de la repercusión de estas

sobre la motivación y la salud física, social o psicológica de la persona.

Esta teoría mantiene que, al igual que las regulaciones, las metas pueden en sí mismas ser definidas como intrínsecas o extrínsecas (Deci y Ryan, 2000; Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006). Entre las diferentes metas que pueden tener los seres humanos Kasser y Ryan (1996) diferenciaron las intrínsecas - tales como el crecimiento personal, las relaciones interpersonales cercanas, la contribución comunitaria, o la salud física -, de las extrínsecas - como pueden ser el dinero, la fama o la imagen -. Estos autores (Kasser y Ryan, 1996) sostuvieron que las aspiraciones intrínsecas satisfarían con mayor probabilidad las necesidades de autonomía, competencia y relación, y que por el contrario las aspiraciones extrínsecas no ejercerían ningún efecto respecto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

En un inicio, las aspiraciones extrínsecas se consideraron metas compensatorias que los individuos valorarían y perseguirían en momentos en los que sintieran una privación de las necesidades. Es decir, estas metas extrínsecas actuarían como sustitutas de las necesidades. Cuando un individuo siente difusión de identidad, es más fácil que se fije metas extrínsecas, esperando que estos objetivos le reporten una fuente de identidad, significado y autovalía (La Guardia, 2009).

Posteriormente, se ha observado además que la búsqueda de metas intrínsecas como el crecimiento personal, o de relaciones personales más profundas, proporciona satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y ello aumenta el bienestar psicológico; mientras que la búsqueda de metas extrínsecas, como incrementar la popularidad o conseguir éxitos materiales, descuida la consecución de las necesidades psicológicas básicas y podría conllevar a señales de malestar, como por ejemplo ansiedad, depresión o síntomas físicos (Reeve, 2012).

La GCT mantiene que los individuos poseen una tendencia natural a perseguir metas intrínsecas y a distanciarse de las extrínsecas, aunque establece que esta direccionalidad no se establece de forma automática. Para que se dé, es necesario que el contexto en el que se encuentra el individuo apoye la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, de forma que en contextos sociales donde se apoya la autonomía, se promueve el alejamiento de metas extrínsecas y el acercamiento hacia metas intrínsecas (Sheldon, Arndt y Houser-Marko, 2003), lo cual no ocurre en contextos donde se frustran las necesidades psicológicas básicas (Sheldon y Krieger, 2004).

Como se ha señalado anteriormente, aunque a lo largo de este capítulo se ha ofrecido una visión general de la Teoría de la Autodeterminación a través de las mini-teorías que la

componen, la presente investigación se basa en la mini teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT). A este respecto, es necesario conocer el contexto del que surge esta mini teoría, así como sus implicaciones para con otros aspectos relacionados con el contexto y su relación con el bienestar o malestar de la persona. Con ese fin, a lo largo del siguiente capítulo se ampliarán los aspectos de la mini teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNT) que están más relacionados con la presente investigación.

Capítulo 2

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas

Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas:

La Satisfacción y la Frustración

En el presente capítulo se presentan las características de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas en las que nos apoyamos para elaborar la presente tesis doctoral.

2.1. Concepto de necesidad en la SDT

Desde la SDT en general y desde la BPNT en particular se aboga por el estudio de las condiciones ambientales potenciadoras de la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas. Esto permitirá elucidar la comprensión de las variables que conllevarán el desarrollo positivo del ser humano o por el contrario, que ocasionarán el

desequilibrio y la incapacidad de consecución del pleno potencial.

Para obtener una adecuada comprensión de los fundamentos de esta teoría es necesario esclarecer cómo entiende la BPNT las necesidades psicológicas básicas. Según Ryan y Deci (2000a), se trata de fuerzas motivacionales relevantes en el comportamiento y desarrollo humanos, que impulsan hacia la consecución de objetivos y que son cualitativamente diferentes a las metas, los deseos u otros constructos similares puesto que el hecho de no satisfacerlas produce unos resultados negativos evidentes, como pueden ser la disfunción física o psicológica o un sentimiento de malestar en el individuo. Para estos autores el concepto de necesidad se refiere a los nutrientes que deben serle procurados a en una entidad viviente para mantener su crecimiento, integridad y salud (tanto física como psicológica).

Una de las principales razones por las que los teóricos emplean el concepto de necesidad es porque permite integrar toda una serie de fenómenos diversos de una manera parsimoniosa (Ryan y Deci, 2000a); es decir, que el modelo sea generalizable a todos los contextos. Sin embargo, para obtener una efectividad adecuada de este concepto, es necesario hacer uso de un número pequeño de necesidades para explicar un gran número de fenómenos, puesto que conforme el número

de necesidades crece disminuye a su vez la utilidad de esta aproximación.

Por ello, la BPNT propone la Autonomía, la Competencia y la Relación como necesidades psicológicas básicas, ya que se ajustan al criterio de necesidad considerado por la SDT (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000a) y que Baumeister y Leary (1995) exponen en su artículo manifestando que deben darse a la vez para considerar como básica una necesidad: a) producir efectos de inmediato en todas menos en las condiciones más adversas, b) tener consecuencias afectivas, c) regir el procesamiento cognitivo, d) dar lugar a efectos adversos cuando son frustradas, e) provocar un comportamiento orientado al objetivo de satisfacerla, f) ser universal en el sentido de poderse aplicar a todas las personas, g) no ser derivada de otras necesidades, h) afectar a una amplia variedad de comportamientos, y i) tener implicaciones más allá del funcionamiento psicológico inmediato.

Con la inclusión de estas tres necesidades, la Teoría de la Autodeterminación a través de la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas, pretende explicar el comportamiento humano en una gran variedad de contextos, culturas y situaciones (Deci y Ryan, 1985; 1991; Ryan y Deci, 2002).

Otros investigadores han propuesto también como necesidades básicas otras necesidades diferentes, tales como la necesidad de autoestima (Ryff, 1995; 1989) o la de “sentido” (Frankl, 1962). Sin embargo, en la BPNT no se contemplan, porque para sus autores las necesidades de autonomía, competencia y relación son *antecedentes* de ese resultado. Para Deci y Ryan, esas otras necesidades serían más bien indicadores de bienestar, o bien producto de la satisfacción de las tres necesidades propuestas en su teoría.

De la misma forma que es necesario aproximarse al concepto de necesidad desde la perspectiva en que lo concibe esta teoría para conseguir una adecuada comprensión de su significado, es imprescindible delimitar correctamente los postulados que definen cada una de las necesidades psicológicas básicas que trascienden a través de la BPNT.

a) Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

La BPNT (Ryan y Deci, 2000a) propone que las tres necesidades psicológicas básicas son esenciales para las personas tanto si informan desearlas como si no. Por otra parte, dado que la consecución de las necesidades no es un concepto dicotómico (o se tienen o no), existen diferentes grados en los que un individuo puede sentir su necesidad

satisfecha, desde poco satisfecha hasta completamente satisfecha.

La necesidad de Autonomía, fue inicialmente descrita por deCharms (de Charms, 1968) como la necesidad del individuo de percibirse a sí mismo como generador de sus propias acciones. La BPNT (Ryan y Deci, 2000a) no entiende la Autonomía como libre albedrío o independencia del entorno social, puesto que la “independencia” hace referencia a que el individuo no dependa del contexto, si no más bien como auto-dirección y voluntad para tomar decisiones en cuanto a los propias acciones (Ryan y Deci, 2000b). Asimismo, es importante diferenciarla del concepto de Intención. Para que una acción se perciba como autónoma/auto-determinada, esta debe estar en consonancia con el sistema de valores de la persona, requisito no necesario en el caso de la Intención. Por todo ello, la necesidad de Autonomía representa, más bien, el deseo de ser el origen del propio comportamiento en la interacción con un contexto; de ser capaz de regular las propias acciones, escogerlas por uno mismo y tomar las propias decisiones (Deci y Ryan, 1985; de Charms, 1968; Ryan y Deci, 2002). Tiene que ver con el grado en que los individuos coinciden genuina y auténticamente con las fuerzas que influyen en su comportamiento, confieren un valor a dichas fuerzas y consideran que son útiles y fuentes congruentes de información sobre las que fundamentar sus acciones.

Por ejemplo, un deportista sentirá su necesidad de Autonomía más satisfecha si percibe o piensa que su entrenador le permite elegir, modificar o controlar algunas de las tareas que debe realizar durante los entrenamientos, o si observa que las iniciativas que toma, son valoradas por su entrenador, aumentando así la responsabilidad de sus acciones.

Por otro lado, la necesidad de Competencia alude al deseo de los individuos de interactuar eficazmente con su entorno (White, 1959), de forma que puedan sentir que poseen la capacidad y la eficacia necesarias para conseguir los objetivos que se proponen así como prevenir aquellas consecuencias que no son deseadas (Connell y Wellbourn, 1991; White, 1959).

Por ejemplo, un deportista sentirá su necesidad de Competencia más satisfecha si siente que puede lograr la superación personal de sus objetivos, o que sus compañeros (o el entrenador) reconocen su esfuerzo o la mejora en las tareas encomendadas y que aprende de sus errores.

Finalmente, la necesidad de Relación atañe al deseo de los individuos de sentirse conectados con otros significativos en un determinado contexto, de sentirse cuidados y pertenecientes a dicho contexto (Baumeister y Leary, 1995; Richer y Vallerand, 1998). Se refiere a percibir que se generan

relaciones interpersonales genuinas, íntimas y seguras en el entorno en que se desarrolla el individuo (Baumeister y Leary, 1995).

Por ejemplo, un deportista sentirá su necesidad de Relación significativamente satisfecha si es capaz de resolver de manera conjunta las tareas propuestas en los entrenamientos, o de poner en común sus ideas y opiniones y sentirse aceptado por los demás. Es decir, si siente que su relación con los demás deportistas (y con su entrenador) es positiva y gratificante y se crean vínculos afectivos.

En el contexto deportivo, en la literatura (p.e., Álvarez, Balaguer, Castillo y Duda, 2009; Balaguer *et al*, 2008), se han utilizado mayormente 10 ítems para evaluar la satisfacción de la Autonomía percibida (Ntoumanis, 2001; Sheldon, Elliot, Kim y Kasser, 2001) que componen la Escala de Autonomía Percibida adaptada al deporte por Reinboth y Duda (2006). La versión española está compuesta por 10 ítems que evalúan dos facetas de la Autonomía percibida en el contexto deportivo: la elección, o toma de decisión, y los aspectos volitivos. Se les solicita a los deportistas que indiquen cómo se sienten en general cuando participan en su deporte siendo ejemplos de ítems los siguientes: *“Me siento libre de expresar mis ideas y mis opiniones”* o *“Me siento libre para hacer las cosas a mi manera”*.

Para evaluar la satisfacción de la necesidad de Competencia percibida de los deportistas, en la literatura (p.e., Balaguer *et al*, 2008; González, Castillo, García-Merita y Balaguer, 2015) se ha utilizado la subescala de Competencia percibida del Inventario de Motivación Intrínseca (McAuley, Duncan y Tammen, 1989), compuesta por cinco ítems en los que se solicita a los deportistas que indiquen su nivel de acuerdo con una serie de afirmaciones, tales como “*Creo que soy bastante bueno/a en mi deporte*” o “*Puedo dominar las habilidades de mi deporte después de haberlas practicado durante un tiempo*”.

En cuanto a la evaluación de la satisfacción de la necesidad de Relación, en la literatura (p.e., Balaguer *et al*, 2008; López-Walle, Balaguer, Castillo y Pérez, 2009) se ha utilizado la subescala de Aceptación de la Escala de Necesidad de Relación de Richer y Vallerand (1998), compuesta por cinco ítems que evalúan el nivel de aceptación y respeto percibido en el contexto deportivo. Se solicita a los deportistas que indiquen el nivel personal de acuerdo sobre cómo se sienten cuando practican su deporte. Por ejemplo: Cuando participo en mi deporte me siento “*Apoyado/a*” “*Escuchado/a*” o “*Seguro/a*”.

b) La frustración de las necesidades

La inclinación del ser humano hacia la consecución de la satisfacción de las necesidades a menudo se ve obstaculizada en los entornos controladores, donde se promueve el malestar a través de la frustración de las necesidades.

El término “frustración” se refiere a la sensación que se suscita cuando las personas perciben que sus necesidades psicológicas básicas están siendo activamente mermadas por otras personas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, y Thøgersen-Ntoumani, 2011b; Ryan y Deci, 2000a). Es decir, cuando el individuo siente que hay algo o alguien que activamente está impidiendo la consecución de la satisfacción de su necesidad de Autonomía, Competencia o Relación en dicho contexto.

Por ejemplo, un deportista que sintiera su necesidad de Autonomía frustrada, percibiría que se le está impidiendo tomar decisiones, y que debe aceptar decisiones ajenas tomadas por él. Si sintiera la necesidad de Competencia frustrada, albergaría sentimientos de ineficacia, y percibiría que no puede desarrollar su potencial porque no se le dan opciones para ello. Por último, si sintiera frustración de la necesidad de Relación, se vería rechazado por los demás, y vivenciaría como negativas las relaciones con el resto de componentes de su equipo.

En los últimos años, ha existido un intenso debate en relación a estos términos. Es decir, si efectivamente se trata de dos polos del mismo constructo, donde de un lado se encontraría la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y del opuesto la frustración de las mismas, o si por el contrario se trata de dos dimensiones diferentes, donde una de ellas iría desde la no satisfacción (o baja satisfacción) a la completa satisfacción de las necesidades y la otra desde la no frustración de las necesidades hasta su frustración.

De esta forma, diversos autores han propuesto que obtener bajas puntuaciones en los cuestionarios sobre satisfacción de las necesidades psicológicas básicas refleja únicamente eso, una no satisfacción de estas tres necesidades psicológicas, pero que no implica necesariamente una frustración activa y externa de las mismas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan y Thøgersen-Ntoumani, 2011a; 2011b). Es decir, un jugador de fútbol, podría sentir que no posee la capacidad o la habilidad suficiente para realizar correctamente su función en el campo (percepción en un determinado grado, bajo, de satisfacción de la necesidad de competencia), pero ello es sustancialmente diferente a que sienta que su entrenador o el resto de su equipo estén actuando activamente para que él no aprenda o no pueda realizar correctamente dicha acción (percepción en un

determinado grado de frustración de la necesidad de competencia).

Es importante la distinción entre la falta de satisfacción de las necesidades (o una baja satisfacción) y las experiencias de frustración de las mismas (donde existe una fuerza externa que impide que sean satisfechas) ya que pueden tener antecedentes y consecuencias distintas. Tanto a nivel teórico, como a nivel empírico, se defiende que, es mucho más probable que existan consecuencias negativas a partir de la frustración de las necesidades que una baja satisfacción de las mismas. Por ejemplo, el que el resto de componentes de un equipo de fútbol rechace a un jugador y tenga actitudes negativas respecto a él, causará un malestar mayor que si ese mismo jugador siente que no conecta demasiado bien con sus compañeros. Balaguer *et al.* (2012) en su estudio con jóvenes jugadores de fútbol evaluaron la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas considerándolas dimensiones independientes y utilizando en consecuencia para su evaluación diferentes instrumentos. En su estudio, tanto la satisfacción como la frustración de las necesidades actuaron como predictores significativos del burnout de los jóvenes jugadores, actuando el primero como predictor negativo y el segundo como positivos. Hay que destacar que la fuerza de la relación fue mucho mayor la de la frustración de las necesidades que la de la satisfacción de las mismas.

Para evaluar la frustración de las necesidades psicológicas básicas, Bartholomew y colaboradores (2011a) desarrollaron una escala compuesta por 12 ítems agrupados en tres subescalas que evalúan el grado en que los deportistas perciben que se frustran sus necesidades de Autonomía, Competencia y Relación. En concreto, los deportistas deben especificar su grado de acuerdo con una serie de ítems, cuyo encabezado es “*En mi deporte...* “ seguido por los contenidos que denotan frustración. Un ejemplo de ítem de frustración de la necesidad de Autonomía sería: “*Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar*”; de la frustración de Competencia: “*Hay situaciones que me hacen sentir ineficaz*”; y de la frustración de la Relación: “*Me siento rechazado por los que me rodean*”.

En un estudio reciente de Costa, Ntoumanis y Bartholomew (2015) sobre las relaciones interpersonales, se puso a prueba el grado en que las dimensiones positiva y negativa de las necesidades psicológicas básicas (satisfacción y frustración) podían considerarse un artefacto metodológico generado por la forma en la que estaban redactados los ítems, así como si se daba la distinción entre no satisfacción de las necesidades y frustración de las mismas, como opuestos y por tanto no pertenecientes a la misma dimensión.

Para ello, aplicaron a 433 individuos reclutados a través de una plataforma de Internet tres escalas: a) la Escala de

Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS, (Bartholomew *et al*, 2011a; 2011b); b) la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Vida en General (BPNS; Ilardi, Leone, Kasser y Ryan, 1993), de la que únicamente utilizaron los 12 ítems escritos de forma positiva, al considerar que el resto de ítems podrían explicar mejor la no satisfacción de las necesidades o la frustración de las mismas; y c) desarrollaron una escala de 15 ítems, cinco ítems por necesidad, para evaluar la no satisfacción (o baja satisfacción) de las necesidades. Para ello, los autores (Costa *et al*, 2015) reformularon seis ítems de la BPNS para que midieran no satisfacción en vez de satisfacción y añadieron nueve ítems más. Un ejemplo de los ítems que reformularon es: *“Normalmente me siento como si tuviera que guardarme mis ideas y opiniones para mí mismo/a”*, siendo el ítem original de la BPNS *“Generalmente me siento libre de expresar mis ideas y opiniones”*. Un ejemplo de los nuevos ítems que crearon es: *“Normalmente no estoy satisfecho/a con mi rendimiento”*.

Realizaron los análisis factoriales confirmatorios y desarrollaron modelos de ecuaciones estructurales a través del estimador de máxima verosimilitud. Como resultado, observaron que la satisfacción de las necesidades, la no satisfacción o falta de satisfacción y la frustración de las mismas se representaban mejor como tres constructos independientes, atribuibles a la presencia de diferentes

rasgos, y que el resultado no dependía de la forma en la que estaban redactados (en positivo o en negativo).

Tal y como se ha expuesto en las páginas anteriores, se habla de frustración de las necesidades psicológicas básicas cuando existe percepción de la existencia de una fuerza externa que activamente ejerce su influencia para que el individuo no pueda satisfacer sus necesidades de Autonomía, Competencia o Relación. Por tanto, la frustración dependerá del ambiente social en que esté inmerso el individuo y del contexto específico en el que surja. En el próximo capítulo, se expondrán los tipos de interacción personal que describen cómo las figuras de autoridad se relacionan con otras personas. En particular, se tratará el estilo de interacción personal controlador, que es el que con mayor probabilidad originará una percepción de frustración de las necesidades.

Capítulo 3

Los Estilos de Interacción Personal: El Estilo de Apoyo a la Autonomía y El Estilo Controlador

Los Estilos de Interacción Personal

En el presente capítulo se definirán dos de los estilos de interacción personal que se pueden promover en el contexto social a través de las figuras de autoridad, y que han sido los que se han utilizado preferentemente en la investigación que se ha apoyado en el marco de la SDT. Por una parte, el Estilo Interpersonal de Apoyo a la Autonomía y por otra el Estilo Interpersonal Controlador. Se profundizará mayormente en este último, por ser una de las variables sobre las que se fundamenta el presente trabajo.

3.1. Estilos interpersonales de apoyo a la autonomía y controlador

La BPNT distingue dos tipos de estilos interpersonales por los que pueden optar las figuras de autoridad en los

diferentes contextos sociales en que puede desarrollarse un individuo: el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía y el estilo interpersonal controlador (Deci y Ryan, 1987).

El estilo interpersonal de apoyo a la autonomía se caracteriza por que la persona que lo utiliza respeta y cuenta con la perspectiva de los demás, facilitando la toma de decisiones. Por tanto, es capaz de entender la perspectiva de las otras personas, se da cuenta de sus sentimientos, les proporciona información pertinente y les ofrece oportunidades de elección, mientras que minimiza el uso de presiones o demandas (Black y Deci, 2000; Deci y Ryan, 1985; 2000).

En el contexto deportivo, un entrenador cuyo estilo de interacción con sus jugadores sea de apoyo a la autonomía, alienta activamente los esfuerzos auto-iniciados y crea condiciones para que los deportistas experimenten una sensación de voluntad, elección y auto-aprobación (Bartholomew, Ntoumanis y Thøgersen-Ntoumani, 2010). Estos entrenadores permiten que sus deportistas tomen decisiones de forma responsable. Es decir, toman en cuenta sus opiniones y sentimientos, promueven la toma de decisiones y la capacidad de elección, valoran positivamente sus capacidades y les ofrecen información significativa cuando

les piden que lleven a cabo alguna conducta. En otras palabras promueven las iniciativas personales y disminuyen las demandas externas (Mageau y Vallerand, 2003). En definitiva, un entrenador que utilice este estilo de interacción será capaz de tomar en cuenta la perspectiva de sus jugadores, será comprensible y flexible, les motivará a través del interés y les ofrecerá opciones significativas (Deci y Ryan, 1985; 2000).

La investigación previa que ha analizado las consecuencias del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía ha concluido que cuando los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía sienten un mayor bienestar psicológico reflejado en indicadores como la vitalidad subjetiva (Adie, Duda y Ntoumanis, 2012; López-Walle, Balaguer, Castillo y Tristán, 2012; Reinboth, Duda, y Ntoumanis, 2004), la autoestima (Coatsworth y Conway, 2009) o los afectos positivos (Bartholomew *et al*, 2011b).

Por otra parte, el estilo interpersonal controlador se caracteriza porque la persona que ejerce una posición de autoridad amenaza, presiona e impone su punto de vista. Conduce por tanto a un locus de causalidad percibido externo (disminución de la autonomía en las acciones), así como a una disminución de la competencia percibida. Presiona a los otros

para que se comporten de la forma en que ella desea, y utiliza técnicas coercitivas que podrían incluir recompensas implícitas o explícitas y castigos (Black y Deci, 2000).

3.2. Estilo interpersonal controlador en contextos diferentes al deportivo

Los primeros estudios sobre el empleo de un estilo interpersonal controlador, y las consecuencias que podrían derivarse de ello, se centran en el contexto familiar, iniciándose mediante el concepto de control psicológico parental (Soeners, Sierens, Vanteenkiste, Goossens y Dochy, 2012). Según Soeners y Vanteenkiste (2010), este término fue acuñado por Schaefer en 1965. Dicho autor desarrolló el Cuestionario de Comportamiento Parental para Niños (CRPBI; *Child's Report of Parental Behavior Inventory*) que presentaba tres factores: aceptación-rechazo, control firme-control laxo y autonomía psicológica-control psicológico. Los niños de padres psicológicamente controladores percibían que sus padres eran intrusivos, sobreprotectores, posesivos y directivos y que les controlaban a través de la culpa (Soeners y Vanteenkiste, 2010, p. 75).

Aunque la definición mayormente utilizada es la que propone Barber (1996), caracterizándolo como un tipo de control que inhibe el desarrollo psicológico del niño a través

de la manipulación del vínculo padre-hijo, el empleo de expresiones cargadas tanto de afecto como de críticas y un excesivo control personal. Se ha demostrado que un estilo de interacción parental controlador se relaciona con un desarrollo desadaptativo en el niño, mostrando por ejemplo en mayor medida síntomas depresivos (Soenens, Luyckx, Vanteenkiste, Duriez y Goosens, 2008).

Musitu y García (2001) desarrollaron la escala de socialización parental ESPA29 para evaluar los estilos de socialización de los dos padres en distintos escenarios naturales representativos de la vida cotidiana familiar en la cultura occidental. Obtuvieron una media para cada padre en las dimensiones de aceptación-implicación y Coerción-imposición. A partir de esta puntuación se tipificaba el estilo de socialización de cada uno de los progenitores como autorizativo, indulgente, autoritario o negligente.

La dimensión de aceptación-implicación presupone el reconocimiento por parte de los padres, a través de muestras de aceptación, del comportamiento del niño en relación a las normas de funcionamiento familiar. Las prácticas asociadas a esta dimensión son: el afecto, que es el grado en que el padre o la madre expresan cariño a su hijo cuando se comporta correctamente; la indiferencia, que se refiere al grado en que los padres refuerzan los comportamientos correctos del niño o permanecen insensibles e inexpresivos; el diálogo, que se

refiere al grado en que los padres recurren a la comunicación bidimensional cuando no consideran adecuado el comportamiento del niño.; y por último la displicencia, que se refiere al grado en que los padres reconocen el comportamiento inadecuado del niño pero no establecen de forma consciente un diálogo comunicativo con él.

La dimensión de coerción-imposición en la socialización parental es la empleada para suprimir los comportamientos de los hijos discrepantes con las normas familiares y consiste en la privación y la coerción verbal o física. La privación se refiere al grado en que los padres privan al niño de una vivencia gratificante o le retiran algún objeto para corregir comportamientos inadecuados. La coerción verbal se refiere al grado en que progenitor reprende a su hijo cuando se comporta incorrectamente. La coerción física se refiere al grado en que los padres castigan físicamente al niño si no se comporta correctamente.

El estilo autorizativo se caracteriza por niveles elevados de aceptación-implicación y de coerción-imposición. Los padres dirigen las actividades de los hijos de forma racional incentivando la comunicación, la lógica de las normas familiares y la exigencia de su cumplimiento. Ejercen un control estricto de los comportamientos de los hijos pero teniendo en cuenta sus derechos e intereses.

El estilo indulgente se caracteriza por un nivel elevado de aceptación- implicación y uno bajo de coerción-imposición. Los padres aceptan los deseos y comportamientos de sus hijos, los consultan sobre las decisiones familiares, les explican las normas familiares, pero no les obligan a cumplirlas. Consideran que los hijos son capaces de regular su propio comportamiento.

El estilo autoritario se caracteriza por un nivel bajo de aceptación-implicación y otro alto de coerción-imposición. Son padres muy exigentes y poco atentos a los deseos y necesidades de los hijos. Valoran principalmente la obediencia y recurren a la fuerza y la punición de los comportamientos que consideran inaceptables por parte de sus hijos.

El estilo negligente se caracteriza por niveles bajos tanto de aceptación-implicación como de coerción-imposición. Existe una falta de supervisión, control y cuidados por parte de los padres. Cuestionan poco a sus hijos sobre las reglas familiares, y ni se las explican ni les exigen su cumplimiento .

Musitu y García (2004) en sus resultados obtuvieron que el autoconcepto académico y social era mayor en los hijos que percibían a sus padres como indulgentes que en aquellos que cuando los consideraban autoritarios o negligentes. De igual modo, el autoconcepto familiar era mayor en los hijos que

percibían a sus padres como indulgentes que en los que los consideraban autorizativos o autoritarios.

Fuentes, Alarcón, Gracia y García (2015) llevaron a cabo un estudio relacionando los estilos de socialización familiar con el ajuste académico, y observaron que el mejor ajuste académico se correspondía con los hijos de familias indulgentes, destacando la importancia de la implicación parental, el apoyo, el afecto y la comunicación para el adecuado ajuste escolar de los hijos en el contexto cultural español. Los niños de familias en las que los padres eran autoritarios o negligentes mostraron puntuaciones menores tanto en ajuste académico como en autoconcepto académico y mayores en comportamientos disruptivos en la escuela.

En el contexto familiar y en el de la teoría de la autodeterminación, los estudios muestran que los padres que apoyan la autonomía, en contraposición con los controladores, tienen niños más motivados intrínsecamente (Grolnick, Deci y Ryan, 1997). También se ha demostrado que cuando los padres utilizan estilos de interacción de apoyo a la autonomía con sus hijos, estos tienden a ser más autónomos en la realización de los deberes de clase (Grolnick, Ryan y Deci, 1991).

De la misma forma, diversos estudios han mostrado que en el contexto escolar los maestros que apoyan la autonomía

(en contraste con los controladores) catalizan una mayor motivación intrínseca, curiosidad y mayor deseo de desafío en sus estudiantes (Deci, Nezlek y Sheinman, 1981; Flink, Boggiano y Barrett, 1990). Los estudiantes que son instruidos con un enfoque más controlador no solo tienden a mostrar pérdida de iniciativa, sino que también aprenden menos efectivamente, en particular cuando el aprendizaje requiere de un procesamiento conceptual y creativo (Grolnick y Ryan, 1987; Utman, 1997). Deci, Schwartz, Sheinman y Ryan (1981) observaron que las clases con un estilo de interacción de apoyo a la autonomía, en oposición a clases con un estilo de interacción controlador, estaban asociadas a una mayor motivación intrínseca.

Sin embargo, al igual que se ha mencionado anteriormente para los conceptos de satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, es necesario destacar que los estilos interpersonales de interacción de apoyo a la autonomía y controlador no deben entenderse como polos opuestos de un mismo continuo. Las figuras de autoridad pueden hacer uso de ambos estilos simultáneamente en un mismo contexto. Es decir, un entrenador puede recurrir tanto a estrategias de apoyo a la autonomía como controladoras en su interacción con los deportistas, aunque lo puede variar el grado de utilización de cada uno de estos estilos.

Una puntuación baja en el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía no implica necesariamente que exista una alta puntuación en el estilo interpersonal controlador. Esto podría ser así, pero también podría darse un estilo más bien neutro, en el que no predominara ninguna de las dos opciones (Pelletier *et al*, 2001; Tessier, Sarrazin y Ntoumanis, 2008).

3.3. Estilo interpersonal controlador en el contexto deportivo

La participación deportiva se puede considerar como una actividad inherentemente gratificante que puede conducir al bienestar (Ryan y Frederick, 1997). Sin embargo, estos potenciales beneficios no siempre se concretizan. En ocasiones, para algunos niños las exigencias de una competición son demasiado difíciles de gestionar, y en dichas ocasiones estas exigencias vienen dadas por los otros significativos en la vida del niño. En concreto, en el contexto deportivo el estilo de comunicación y de relación que establecen los jóvenes jugadores con el entrenador puede ocasionar que los niños desarrollen consecuencias no deseadas. Esta presión psicológica que perciben los deportistas, y el impacto que ejerce en sus propios procesos motivacionales, conduce en numerosas ocasiones a

consecuencias desadaptativas o negativas (Balaguer *et al*, 2012).

Los entrenadores con un estilo interpersonal controlador se comportan de forma coercitiva, presionan a sus deportistas y se muestran autoritarios con tal de imponer su forma preconcebida de pensar y de comportarse (Blanchard *et al*, 2009). El entrenador que utilice un estilo de interacción controlador intimidará a los deportistas, les prestará atención condicional negativa, usará recompensas y lenguaje de manera controladora y ejercerá un excesivo control personal sobre sus jugadores (Deci y Ryan, 1985; 2000). Por todo ello, los deportistas considerarán bajo estas condiciones que el origen de sus comportamientos y acciones es externo, es decir, proveniente de su entrenador, lo que provocará una pérdida de control que debilitará sus necesidades psicológicas básicas (Bartholomew *et al*, 2010).

Bartholomew y colaboradores (2009) realizaron una revisión de la literatura en relación a las conductas controladoras que podían darse en mayor medida en el contexto deportivo. De entre todas las conductas posibles, proponen como más concluyentes las seis siguientes: 1) Recompensas Tangibles (se trata de ofrecer incentivos extrínsecos, como por ejemplo dinero o medallas, para asegurar la implicación de los deportistas), 2) Feedback Controlador (se trata de instrucciones ofrecidas por el

entrenador, en las que se pone de manifiesto alguna expectativa o deseo hacia el deportista, pudiendo ser tanto en positivo como en negativo, o bien críticas), 3) Excesivo Control Personal (en este caso, los entrenadores imponen sus propios valores y no toman en consideración los valores u opiniones de sus deportistas; utilizan un lenguaje repleto de órdenes y les presionan, pudiendo llegar incluso a incurrir en comportamientos intrusivos en la vida de sus deportistas, diciéndoles lo que deben hacer en cuestiones no relacionadas directamente con el deporte), 4) Comportamientos intimidatorios (que se refieren al empleo de amenazas, e incluso castigos físicos, o de ataques personales), 5) Promover Orientación al Ego (que se refiere a promover la evaluación de la propia competencia y desempeño a través de la comparación con otros) y 6) Recompensas Condicionales (el entrenador únicamente mostrará afecto o atención hacia el deportista si este lo lleva todo a cabo de la forma en que se le dice)

Para evaluar el estilo de interacción controlador del entrenador, Bartholomew y colaboradores (2010) tomaron en consideración las conductas más concluyentes. Es decir, aquellas que podrían darse de forma más habitual en contextos deportivos, y que los deportistas podrían identificar fácilmente. De entre todas las conductas posibles, obtuvieron que cinco eran las más prominentes:

El *uso controlador de recompensas*, en que un entrenador con un estilo interpersonal controlador utilizará recompensas y elogios para suscitar el compromiso o la persistencia en determinados comportamientos, y asegurar así el cumplimiento de sus normas por parte de los deportistas. Existe un amplio apoyo en la literatura sobre los efectos contrarios a los esperados que se obtienen cuando se utilizan recompensas extrínsecas para gratificar un comportamiento que ya es interesante *per se*, ya que en lugar de aumentar la motivación hacia ese objetivo ésta disminuye (Amorose y Horn, 2000; Vansteenkiste y Deci, 2003). Por otra parte, los halagos recibidos que no son contingentes con el desempeño pueden percibirse como fingidos o planeados para incentivar un determinado comportamiento (Henderlong y Lepper, 2002).

La *atención condicional negativa* se da cuando el entrenador suspende la atención o el afecto y se muestra totalmente indiferente hacia sus deportistas cuando estos no realizan las cosas como ellos quieren (Assor, Roth y Deci, 2004). Mageau y Vallerand (2003) sugieren que los deportistas prefieren renunciar a su autonomía antes que perder el vínculo emocional que mantienen con su entrenador. Los deportistas perciben que esto último sucederá si no siguen las instrucciones, tal y como esta figura de autoridad desea.

Los entrenadores que utilizan la estrategia de la *intimidación*, amenazan, abusan verbalmente, gritan, humillan y pueden utilizar castigos físicos sobre sus deportistas. Se trata de conseguir que los deportistas realicen lo que ordena el entrenador para evitar su castigo, sin embargo esto tendrá un impacto negativo en sus experiencias psicológicas (D'Arripe-Longueville, Fournier y Dubois, 1998).

El *excesivo control personal* tiene lugar cuando los entrenadores utilizan una supervisión intrusiva e interfieren en aspectos de la vida de los deportistas no relacionados directamente con el deporte. Los deportistas pueden sentir una gran presión por parte de sus entrenadores para priorizar su participación deportiva frente a otros aspectos de su vida (Bartholomew *et al.*, 2010).

Finalmente, los entrenadores emplean la estrategia de la *devaluación* cuando descartan la perspectiva de los deportistas, los juzgan y devalúan, tratándolos como objetos para conseguir ciertas metas (Bartholomew *et al.*, 2010).

Estos mismos autores (Bartholomew *et al.*, 2010) desarrollaron la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS por sus siglas en inglés, Controlling Coach Behaviors Scale) para evaluar este estilo de interacción de los entrenadores con sus deportistas. Para ello, realizaron varias aproximaciones a la escala final, poniendo a prueba,

añadiendo o eliminando diversos ítems, reformulándolos y ajustándolos en varias muestras de deportistas, hasta que finalmente la escala quedo compuesta por cuatro subescalas: Uso controlador de recompensas, Atención condicional negativa, Intimidación y Excesivo control personal. De las escalas propuestas inicialmente, la escala de juicio y evaluación fue la que a la postre no formó parte del cuestionario, al encontrar que presentaba correlaciones excesivamente altas con el resto de las escalas y no aportaba información adicional al constructo.

Tal y como se ha expuesto en las páginas anteriores, el ambiente social que crean los entrenadores en su interacción con los deportistas puede determinar si las experiencias que experimentarán los deportistas serán de satisfacción y disfrute, como será el caso con un estilo de interacción personal de apoyo a la autonomía, o si por el contrario, conllevará frustración y experiencias negativas en el caso de un estilo de interacción personal controlador. Para el presente trabajo, es este último caso el que será objetivo de estudio. En el siguiente capítulo se presenta la relación entre ambos estilos de interacción personal y las necesidades psicológicas básicas.

Capítulo 4

Los Estilos de Interacción Personal y las Necesidades Psicológicas Básicas

Los Estilos Interpersonales y la Satisfacción y
Frustración de las Necesidades Psicológicas
Básicas

En el presente capítulo se presentan los resultados de algunas investigaciones destacadas realizadas en el marco de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, en las que se analizan las relaciones entre los estilos interpersonales y la satisfacción/frustración de las necesidades psicológicas en el contexto deportivo. Encontramos que de los estudios efectuados sobre la relación entre los estilos interpersonales (apoyo a la autonomía y controlador) y las necesidades psicológicas básicas (satisfacción y frustración) predominan los que contemplan el estilo de apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades. No ha sido hasta una época

bastante reciente cuando los investigadores han empezado a incrementar su interés por el lado oscuro de esta teoría incorporando en sus estudios el estilo interpersonal controlador del entrenador y la frustración de las necesidades psicológica. Esta última relación entre el estilo interpersonal controlador y la frustración de las necesidades será de especial relevancia para este trabajo.

4.1. Relaciones entre el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador y las necesidades psicológicas básicas en los deportistas

Son varios los estudios que han analizado las relaciones entre la percepción del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en sus deportistas (Adie, Duda y Ntoumanis, 2008; Amorose y Anderson-Butcher, 2007; Balaguer *et al*, 2008; Gagné, Ryan y Bargmann, 2003; Mageau y Vallerand, 2003), y de estas últimas sobre su bienestar o sobre su malestar (véase Balaguer, 2007; 2010). Los resultados de estos estudios ofrecen un apoyo general a la BPNT, aunque no en todas las ocasiones la percepción del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía contribuye a la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas de los deportistas.

En un estudio con 392 bailarines vocacionales, Quested y Duda (2010) observaron que la percepción de los bailarines del apoyo a la autonomía mostrado por su instructor predijo de forma significativa y positiva la satisfacción de las necesidades de autonomía y de relación, siendo esta última la relación más potente. Por su parte, Reinboth, Duda y Ntoumanis (2004), en su estudio con una muestra de deportistas adolescentes, encontraron que un ambiente percibido de apoyo a la autonomía aparecía como predictor positivo de la satisfacción de la necesidad de autonomía, mientras que otras dimensiones del contexto social actuaban como predictoras de la satisfacción de las otras necesidades psicológicas. Por otra parte, Balaguer *et al* (2008) en una muestra de deportistas de diferentes deportes, encontraron que el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador se asociaba positivamente con la satisfacción de las necesidades de autonomía y de relación.

Cuando en la investigación se ha utilizado un índice compuesto de satisfacción de las necesidades psicológicas (Álvarez *et al*, 2009; Balaguer *et al*, 2012; Bartholomew *et al*, 2011b), y se ha estudiado el poder predictivo del apoyo a la autonomía sobre la satisfacción de las necesidades, se ha encontrado apoyo a la relación positiva entre ambas variables.

De igual forma, en consonancia con la BPNT, Quested, Duda, Ntoumanis y Maxwell (2013), afirman que el grado de

apoyo a la autonomía proveniente de las figuras de autoridad es una de las variables socio-ambientales que tiene implicaciones positivas sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, y que asimismo existe una asociación indirecta con los indicadores de bienestar y del funcionamiento óptimo. Estas relaciones, además de los ámbitos del deporte y de la danza, también han sido estudiadas en los ámbitos del ejercicio (Edmunds, Ntoumanis y Duda, 2006) y de la educación física (Ntoumanis, 2001).

Recientemente los investigadores han analizado las relaciones de la percepción que tienen los deportistas acerca del apoyo a la autonomía ofrecido por su entrenador con las necesidades psicológicas básicas, tanto en lo referido a la satisfacción como a la frustración de las mismas (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Bartholomew *et al*, 2011a; 2011b).

Bartholomew y colaboradores (2011a; 2011b) han observado en sus estudios que la percepción de una atmósfera social de apoyo a la autonomía actúa como predictor positivo de la satisfacción de las necesidades, y como predictor negativo de la frustración de éstas.

En un estudio longitudinal con jóvenes futbolistas, Balaguer y colaboradores (2012) observaron que los cambios en la percepción de apoyo a la autonomía del entrenador, predecían cambios no únicamente en la satisfacción, sino

también en la frustración de las necesidades, siendo las relaciones positivas en el primer caso y negativas en el segundo. Cuando los jugadores percibían que sus entrenadores exhibían comportamientos de apoyo a la autonomía tendían a sentir sus necesidades satisfechas y disminuía la probabilidad de que estas se viesen menoscabadas.

4.2. Relaciones entre el estilo interpersonal controlador del entrenador y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas

Otras relaciones estudiadas en la literatura son las que se establecen entre el estilo interpersonal controlador y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (su satisfacción o frustración). En el estudio del estilo controlador existen dos periodos claramente diferenciados en función del cuestionario utilizado para su evaluación. Un primer periodo hasta 2010, momento en que Bartholomew, Ntoumanis y Thøgersen-Ntoumani desarrollaron la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS), y otro desde esa fecha hasta la actualidad.

En el primer periodo, los investigadores utilizaron formas diferentes de evaluar el estilo controlador del entrenador. Pelletier y colaboradores (2001), en su estudio con 369

nadadores canadienses de competición, relacionaron el estilo de interacción personal del entrenador con el dato de que uno de cada cuatro nadadores abandonaba el deporte cada año y observaron que aquellos deportistas que lo hacían percibían a sus entrenadores con un estilo más controlador y menos de apoyo a la autonomía, evaluando dichos estilos a través de 4 ítems cada uno, extraídos y adaptados de una escala previa de Pelletier, Tuson y Haddad (1997) en el contexto de la terapia. Algunos ejemplos de ítems son, para el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía: *“Mi entrenador/a me da la oportunidad de tomar decisiones personales”*; y para el estilo interpersonal controlador: *“Mi entrenador/a me presiona para que haga lo que él o ella quiere”*.

En el estudio de Blanchard *et al.* (2009) observaron en 207 jugadores de baloncesto de entre 16 y 22 años de edad, encuestados al inicio de la temporada, que el estilo controlador del entrenador predecía una menor percepción de autonomía, aunque no ocurría lo mismo con las necesidades de competencia y relación en las que no predijo niveles menores. En este caso, y en consonancia con el anterior, el estilo controlador fue medido a través de tres ítems extraídos y adaptados de una escala previa (Grolnick, Ryan y Deci, 1991) en el contexto familiar. Uno de los tres ítems utilizados es *“Mi entrenador interactúa de forma controladora conmigo”*, con una escala de respuesta de tipo

Likert de siete pasos, desde “*completamente en desacuerdo*” hasta “*completamente de acuerdo*”.

El segundo periodo, se inició cuando Bartholomew y colaboradores (2010) elaboraron la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador, y desde ese momento las investigaciones posteriores en el contexto deportivo han utilizado preferentemente dicho cuestionario. Bartholomew y colaboradores (2011b), en su estudio con 61 deportistas de diversos deportes, examinaron la percepción diaria, después de los entrenamientos, del estilo interpersonal de su entrenador, las necesidades psicológicas básicas y otras medidas de bienestar y malestar, y observaron que los deportistas que percibían que su entrenador utilizaba un estilo de interacción de apoyo a la autonomía durante los entrenamientos mostraban asimismo mayores niveles de satisfacción de las necesidades durante ese día, y que la percepción diaria de un estilo controlador por parte del entrenador predecía negativamente, aunque en menor grado, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas.

Entre los pocos estudios que se han realizado analizando la relación entre el estilo controlador del entrenador y la frustración de las necesidades psicológicas básicas, encontramos los de Bartholomew *et al* (2011b), Balaguer *et al* (2012) y Castillo *et al* (2012). Bartholomew y colaboradores

(2011b) en su estudio con deportistas entre los 15 y los 25 años de edad, pertenecientes a diversas disciplinas, observaron que aquellos deportistas que percibían que su entrenador utilizaba un estilo de interacción controlador durante los entrenamientos alcanzaban ese día mayores niveles de frustración de las necesidades. Balaguer *et al* (2012) estudiaron la relación entre el estilo controlador del entrenador y la frustración de las necesidades de jóvenes jugadores de fútbol, evaluada a nivel global y observaron que cuando los entrenadores se comportaban de forma autocrática, coercitiva o presionaban a los deportistas, estos últimos se encontraban oprimidos y se sentían incapaces y rechazados. Por otra parte, Castillo *et al* (2012), en una muestra de 725 futbolistas de entre 11 y 13 años, observaron las mismas relaciones entre el estilo interpersonal controlador y la frustración de las necesidades. En este último estudio, en lugar de utilizar la frustración de las necesidades de forma global, se analizó cada necesidad de forma separada. Es decir, se comprobó que el estilo controlador tenía un poder predictivo significativo con la frustración de cada una de las necesidades (autonomía, competencia y relación) y que éstas a su vez actuaban como predictores positivos del burnout.

Como se ha observado en el presente capítulo, se encuentra evidencia empírica de los postulados de la SDT en general y de la BPNT en particular que proponen que el estilo

interpersonal controlador no únicamente imposibilitará que se alcance la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación, sino que además aumentará la frustración de las mismas.

En el capítulo 3 se ha expuesto la importancia de los factores sociales en el contexto deportivo, señalando que el estilo controlador actúa favoreciendo positivamente la frustración de las necesidades. Por tanto, la frustración, como un concepto diferente al de satisfacción (véase capítulo 2), tendrá como antecedente positivo el estilo controlador del entrenador. Por lo que respecta al siguiente capítulo, en él se expondrán los indicadores de malestar y sus antecedentes.

Capítulo 5

Bienestar y Malestar

El Bienestar y el Malestar

La SDT se ha mostrado como una teoría explicativa de los procesos que facilitan el bienestar y el malestar de las personas (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000b).

5.1. Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico

Sobre el tema del bienestar hay bastante escrito en la literatura psicológica, y entre ello, durante las últimas décadas, se enfatiza el papel que han jugado dos teorías filosóficas clásicas, conocidas como las tradiciones hedónica y eudaimónica del bienestar (Waterman, 1993; Ryan y Deci, 2001).

Desde la tradición hedónica del bienestar, que tiene sus orígenes en tiempos del filósofo griego Arístipo de Cirene en el siglo IV a.C., se defiende que los seres humanos desean esencialmente maximizar sus experiencias de placer y

minimizar el dolor. Placer y dolor eran vistos como poderosos indicadores del bien y del mal; por lo tanto, este maximizar el placer era una manera de maximizar el bien en la propia vida (Henderson y Knight, 2012). El disfrute hedónico se refiere a los afectos positivos que se derivan de disfrutar de objetos materiales u oportunidades de acción que un individuo desea poseer o experimentar (Waterman, Schwartz y Conti, 2008). En la psicología moderna, el bienestar hedónico se equipara al bienestar subjetivo del que Ed Diener (1984) es uno de sus máximos representantes. Este concepto de bienestar subjetivo incluye dos elementos: el balance afectivo (diferencia entre la frecuencia de emociones positivas y negativas) y la satisfacción vital percibida (Lucas, Diener y Suh, 1996) por lo que contamos a nivel conceptual tanto con los afectos como con las cogniciones (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Ryan y Deci (2001), en su artículo, exponen que esta concepción del bienestar toma como meta experimentar la máxima cantidad de placer, y que la felicidad es la totalidad de los momentos hedónicos de los que ha disfrutado el individuo; se trata de reconocer la inclinación del ser humano hacia la búsqueda del placer y la evitación del dolor.

Por otra parte, se considera que la tradición eudaimónica del bienestar proviene de los trabajos de Aristóteles en los que se propone que la meta del funcionamiento humano es vivir de forma consistente con el propio “*daimon*” o verdadero yo,

donde el “*daimon*” es el ideal o criterio de perfección hacia el que una persona aspira y que dota de sentido la propia vida. Este esfuerzo por vivir de tal manera tendrá como resultado el logro de los mejores potenciales de un individuo (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Desde esta perspectiva, el bienestar está vinculado con la realización personal y con la plenitud del ser, que se produce cuando la persona lleva a cabo acciones que están en congruencia con su sistema de valores (Vázquez *et al*, 2009). En esta perspectiva eudaimónica se sitúa la teoría de la autodeterminación elaborada por Deci y Ryan en 1985 (SDT), que considera que el bienestar es la consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo. Concretamente, los teóricos de la SDT defienden que el bienestar se expresa a través de un sentimiento de intensa vitalidad que se acompaña de la sensación de estar viviendo en consonancia con uno mismo (Ryan y Deci, 2001). Desde la SDT se considera que, además del bienestar eudaimónico, la satisfacción de las necesidades básicas puede fomentar también el bienestar subjetivo (Ryan, Huta y Deci, 2008).

Es importante destacar que ambas concepciones del bienestar son más complementarias que contrapuestas. Se considera la eudaimonia como condición suficiente aunque no necesaria para obtener la felicidad hedónica. Es decir, un individuo que realiza actividades interesantes estará satisfecho con su vida (felicidad hedónica) aunque existan otras muchas

vías para obtener ese tipo de felicidad (Waterman, 1993). De hecho, se considera necesario medir ambos constructos del bienestar para obtener un mejor conocimiento de los factores que influyen en el funcionamiento óptimo de las personas. (Ryan y Deci, 2001; Watermann, 1993). En este sentido, Watermann (1993) argumenta que al igual que una misma acción puede proporcionar a la vez placer (bienestar hedónico) y eudaimonia, también pueden darse circunstancias en las que se genere únicamente uno de las dos, sin presencia del otro.

5.2. Estudio del malestar: Indicadores

El malestar ha sido definido como un concepto multidimensional, que se caracteriza porque el individuo siente un estado de discomfort físico, social o psicológico, que aparece como reacción ante experiencias de su propia vida.

Se trata de un sentimiento motivado por experiencias tales como malas relaciones interpersonales, exclusión, abuso, soledad, vulnerabilidad y miedos relativos a la seguridad, indefensión aprendida, frustración, angustia, falta de capacidad de acción, sentimientos de estar viviendo una mala vida, pérdida, culpa, pena, humillación, ansiedad persistente, preocupaciones o distrés mental, entre otros.

Aunque algunos de estos sentimientos negativos se producen en el funcionamiento vital efectivo (Diener, 2006), la

experiencia prolongada de emociones negativas indicaría que la persona cree que su vida está discurriendo de forma inadecuada.

Tradicionalmente, la investigación basada en la Teoría de la Autodeterminación se ha centrado en conocer la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y varias consecuencias, tanto adaptativas como desadaptativas para el ser humano. Entre estas últimas encontramos el *burnout* (p.e., Hodge, Lonsdale y Ng, 2008; Lonsdale, Hodge y Rose, 2009), los afectos negativos (p.e., Reinboth *et al*, 2004) o los síntomas de malestar físicos y/o psicológicos (p.e., Reinboth y Duda, 2006; Ryan, Bernstein y Brown, 2010).

También en el marco de la SDT, en los últimos años se han estudiado asimismo las relaciones de la frustración de las necesidades psicológicas básicas como antecedente del malestar en el ser humano. Por ejemplo su relación con el *burnout* (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Castillo *et al*, 2012; Queded y Duda, 2011), con los afectos negativos (p.e., Gunnell, Crocker, Wilson, Mack y Zumbo, 2013) y con los síntomas psicológicos de malestar (p.e., Bartholomew *et al*, 2011b). Estas relaciones serán desarrolladas algo más adelante en la presente tesis doctoral, puesto que constituyen una parte fundamental del presente trabajo.

5.2.1. Burnout del Deportista

El *burnout* del deportista, considerado como una experiencia de mala adaptación psicosocial y como un correlato del malestar del deportista que afecta al desempeño de forma negativa, ha sido estudiado durante las últimas décadas en el contexto deportivo (p.e., Amorose, Anderson-Butcher y Cooper, 2009; Balaguer *et al*, 2011; Balaguer, Duda, Castillo, Moreno y Crespo, 2009; Ntoumanis, Taylor y Thøgersen-Ntoumani, 2012).

Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist (2007) realizaron una estimación estadística de los deportistas que podían estar sufriendo *burnout* deportivo. Realizaron su investigación con deportistas de 58 escuelas deportivas, de edades comprendidas entre los 16 y los 21 años, que representaban 29 deportes diferentes. Los datos mostraron que un rango de entre el 2% y el 6% en los chicos y de entre el 1% y el 9% en las chicas experimentaban altos niveles de *burnout*.

5.2.1.a. Concepto y Modelos de *Burnout*

A continuación se presentará el concepto y los modelos más relevantes de *burnout* adaptados al deporte, así como el modelo propuesto por Raedeke (1997), que es el que se utiliza en el presente trabajo.

En el contexto deportivo, Raedeke y Smith (2001) consideran que el *burnout* es un síndrome caracterizado por agotamiento físico y emocional, devaluación de la práctica deportiva y sensación reducida de logro. Considerando que un síndrome se puede definir como un conjunto de signos y síntomas que ocurren de forma conjunta y que caracterizan una anomalía (Shirom, 2005).

Entre los diferentes modelos explicativos del *burnout* del deportista, figura el **Modelo Cognitivo-Afectivo del Estrés** de Smith (Smith, 1986). Ron Smith definió el *burnout* del deportista como una retirada psicológica, emocional y a veces incluso física de una actividad que anteriormente se ejercía y que resultaba agradable, debido a una reacción extrema ante una situación de estrés crónico, ocasionada por el desajuste entre los costes y los beneficios del deporte. Este modelo de *burnout*, incluido en los modelos de estrés, describe el *burnout* como un proceso de cuatro estadios: demandas situacionales, evaluación cognitiva, respuesta psicológica y respuesta comportamental.

En la década de los noventa también se contó con el Modelo de Estrés de Entrenamiento Negativo de Silva (1990) (**Modelo de Sobreentrenamiento**), en el que se defendía que el *burnout* se producía como resultado de un sobreentrenamiento, en el transcurso del cual el deportista se

adapta negativamente a las demandas deportivas y competitivas.

Por otra parte, el concepto de compromiso de los modelos de Schmidt y Stein (1991) y de Raedeke (1997) comprende tres variables: la percepción del deportista de los beneficios menos los costos de su práctica deportiva, la inversión de tiempo y dinero que realiza en su deporte y las actividades alternativas de que dispone que puedan sustituir su actividad deportiva. En este **Modelo de Compromiso y Atrapamiento a la Práctica Deportiva** se ha buscado una conexión entre el *burnout* y las razones que justifican la práctica deportiva. Por ejemplo, Raedeke considera que existen al menos dos formas de relacionarse con el deporte: practicar deporte porque las personas “tienen que practicar deporte” o practicarlo porque las personas “quieren practicarlo”. Las primeras presentan más probabilidades de desarrollar *burnout*.

Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler (1993) definen el compromiso deportivo como un estado psicológico que representa el deseo o la resolución de continuar la participación deportiva. El modelo del **Compromiso** asume que aquellos deportistas más vulnerables a sentir *burnout* serán aquellos que perciban altas restricciones sociales y un aumento de la inversión de recursos personales a un alto coste, que además sientan una menor satisfacción en el deporte y una

disminución de las recompensas en relación a su práctica deportiva y con una menor atracción por otras actividades.

El Modelo Unidimensional del Desarrollo de la **Identidad** y el Control Externo de Coakley (1992) considera que en deportistas del alto rendimiento el *burnout* se puede definir como un fenómeno social en el que las relaciones sociales inadecuadas asociadas al deporte y el control que se ejerce sobre las vidas de los deportistas (dentro o fuera del deporte) hacen que los deportistas sientan que no tienen un control efectivo sobre aspectos importantes de sus vidas. Se reducen las oportunidades de desarrollar la identidad más allá de su rol como deportista, y por tanto se muestran impulsados a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte.

Gustafsson, Hanconck y Côté (2014) realizaron un análisis de redes de citación de la literatura en torno al *burnout* deportivo para analizar cuál es el modelo de *burnout* más citado en la literatura de psicología del deporte, y observaron que el trabajo más citado es el de Smith, seguido por el de Raedeke. Estos autores concluyen que en el contexto deportivo el *burnout* se considera como un factor de compromiso influenciado por los afectos.

Tal y como señalan Gustafson *et al.* (2014), el Modelo de Raedeke (1997) sobre el *burnout* en el deporte es uno de los

más utilizados en el contexto deportivo. Este modelo parte del modelo tridimensional propuesto por Maslach y Jackson (1981). Inicialmente, estas autoras consideraron que el *burnout* estaba compuesto por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal reducida. En la conceptualización de Raedeke sobre el *burnout*, este autor considera que dicho indicador del malestar es la consecuencia de la evaluación negativa del desempeño deportivo, que se ve reflejada en tres dimensiones: agotamiento físico y emocional, sensación reducida del logro y devaluación de la práctica deportiva.

Raedeke y Smith (2004) exponen que el *burnout* tendrá una influencia negativa en la calidad de la experiencia deportiva, conllevará una disminución del rendimiento y posiblemente conduzca a un abandono deportivo. Según estos autores, el *burnout* tiene un impacto negativo tanto en el bienestar físico como emocional de los deportistas. Sin embargo, no todas las personas son igual de vulnerables a los efectos del estrés. Dependerá de forma inversa de los recursos de afrontamiento con los que cuente cada persona. En cuanto a estos recursos de afrontamiento, algunos de ellos dependerán de fuentes internas, como por ejemplo los hábitos de sueño y alimenticios, el nivel físico o la capacidad de gestión del tiempo, mientras que otros se deberán a fuentes externas, como por ejemplo la percepción de apoyo social.

El agotamiento físico y emocional se asocia con el entrenamiento intenso y con la competición, y es la dimensión del *burnout* más relacionada con el estrés, siendo además considerada como la dimensión central de este síndrome. Junto a esta son necesarias dos dimensiones más a fin de considerar quemado a un deportista. La sensación reducida de logro se refiere a percepciones de baja capacidad en el desempeño y la ejecución de habilidades deportivas, donde los deportistas son incapaces de lograr metas personales o su ejecución en el deporte está por debajo de sus expectativas. Finalmente, la tercera dimensión, la devaluación de la práctica deportiva, se refiere a la percepción de disminución del interés y el mantenimiento de una actitud cínica, incluso de resentimiento, frente al deporte que antes resultaba placentero.

Como veremos en el capítulo de metodología, Raedeke y Smith (2001), basándose en estos tres indicadores, crearon el Cuestionario del *Burnout* en el Deportista, cuestionario que utilizamos en la presente investigación.

En cuanto a las relaciones del *burnout* con otros índices de malestar, diversas investigaciones han mostrado que el *burnout* se asocia a sentimientos reducidos de bienestar y de motivación, a la baja autoestima e incluso en algún caso al abandono de la práctica deportiva (Balaguer *et al*, 2011; Gustafsson, Hassmén, Kenttä y Johansson, 2008; Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Lonsdale y Hodge, 2011). Otros

estudios muestran que el afecto negativo se asocia a la percepción de altos niveles de *burnout* en deportistas (Gustafsson, Hassmén y Hassmén, 2011; Lemyre *et al*, 2006).

5.2.2. Los Afectos Negativos

Los afectos negativos, representan una dimensión general de distrés que incluye una variedad de estados emocionales aversivos; es una dimensión general en la que una persona se encuentra sumida en sentimientos de angustia y desagrado, tales como la ira, el desprecio, el asco, la culpa, el miedo o el nerviosismo (Watson, Clark y Tellegen, 1988).

Diener y colaboradores (1999) definen los estados de ánimo y las emociones como un conjunto global denominado afectos, que representan la evaluación de las personas de lo que ocurre en su propia vida. Diener y colaboradores (Diener y Emmons, 1984; Diener, Smith y Fujita, 1995) observaron dos formas de conceptualizar el afecto: el afecto agradable o positivo y el desagradable o negativo. Observaron que estas dos dimensiones que componían la estructura afectiva, aunque con una correlación inversa, se mostraban independientes.

Esta noción de sistemas de emoción separados sugiere que estímulos beneficiosos como las cosas agradables diarias se asocian de forma más potente con la variabilidad del afecto positivo, y que los estímulos desagradables, como las molestias

diarias, se asocian de forma más robusta con la variabilidad del afecto negativo (Diener, Suh, Lucas, y Smith, 1999).

Sin embargo, la relación entre el afecto positivo y negativo se ha mostrado desigual en diversos estudios (Galinha, Pereira y Esteves, 2013, pág. 672). Watson *et al.* (1988) encontraron pequeñas correlaciones significativas (≤ 0.20) entre las dos escalas, concluyendo que son independientes, pero no de forma absoluta. Otros autores han encontrado evidencia respecto a la independencia de las escalas (Billings, Folkman, Aree y Moskowitz, 2000; Crocker, 1997; Kercher, 1992), mientras que en otras investigaciones se han obtenido evidencias de bipolaridad (Green y Salovey, 1999). Otros investigadores (Bagozzi, Wong, y Yi, 1999; Reich, Zatura, y Potter, 2001) han encontrado resultados mixtos ante los que han sugerido posibles explicaciones. Bagozzi *et al.* (1999) observaron independencia en culturas colectivistas y bipolaridad en culturas individualistas; Reich *et al.* (2001) hallaron independencia en individuos con mayor complejidad cognitiva y bipolaridad en aquellos con menor complejidad cognitiva. Por su parte, Billings *et al.* (2000) encontraron que es posible experimentar simultáneamente emociones altamente negativas y altamente positivas.

Zevon y Tellegen (1982) realizaron un estudio basado en las emociones humanas, donde encontraron 20 categorías y seleccionaron 3 adjetivos por cada una de estas categorías. En

el análisis factorial emergieron dos factores diferenciados: afecto positivo y afecto negativo. Estos autores (Zevon y Tellegen, 1982, pág. 121), en su artículo, argumentan que otros autores (Bradburn y Caplovitz, 1965; Lovwenthal, Thurnher y Chiriboga, 1975) habían identificado anteriormente la contribución independiente tanto de los afectos positivos como de los afectos negativos en el bienestar subjetivo.

Unos años más tarde, Watson y colaboradores (1988) continuaron el trabajo anterior y desarrollaron un instrumento, el PANAS (Cuestionario de afectos positivos y negativos por sus siglas en inglés) que incluía 20 emociones pertenecientes a nueve de las categorías encontradas en el estudio de 1982. De estas 20 emociones, 10 adjetivos componían la dimensión de Afecto Positivo y otros 10 adjetivos componían la dimensión de Afecto Negativo. Este cuestionario mostró una estabilidad adecuada, medida en un periodo de 2 meses. La estructura del PANAS es bidimensional. Se trata de dimensiones independientes, aunque no de forma absoluta (Watson *et al*, 1988). Igualmente, el cuestionario muestra otra ventaja: si se utiliza con una medición del estado actual mediante instrucciones a corto plazo (como por ejemplo “Ahora” u “Hoy”) puede ser sensible a fluctuaciones en el estado de ánimo de las personas, mientras mantiene una buena estabilidad como rasgo con instrucciones a largo plazo (por ejemplo, “En el pasado año” o “Por lo general”). El cuestionario

PANAS ha sido utilizado y validado en muestras infantiles (Melvin y Molloy, 2000; Wilson y Gullone, 1999).

También se han estudiado las asociaciones del afecto negativo con otros indicadores de malestar. En su artículo de validación del PANAS, Watson y colaboradores (1988), afirman que el afecto negativo se relaciona con el estrés autoinformado. Otros autores lo relacionan con un mal afrontamiento (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981; Wills, 1986), con las quejas de salud (Tessler y Mechanic, 1978; Watson y Pennebaker, 1989) o con la frecuencia de eventos desagradables (Warr, Barter y Brownbridge, 1983). Estos autores también informan de que en otros estudios se ha observado que el afecto negativo se asocia a síntomas de ansiedad y depresivos, incluso a diagnósticos clínicos de ansiedad y depresión. En otros estudios se encontró que los afectos negativos se relacionaban positivamente con sentimientos de estrés y quejas somáticas (Watson, 1988; Watson y Pennebaker, 1989).

5.2.3. Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos

Una de las características de la adolescencia es la rapidez con que se producen los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. Diferentes investigaciones han encontrado que el ritmo biológico cambia a lo largo de la vida, siendo más rápido al principio de la vida de un individuo y lentificándose a

medida que se aproxima a la vejez (Rojo y García-Merita, 2000).

En el proceso de adaptación del adolescente a los nuevos contextos sociales y a los cambios biológicos y psicológicos que se producen, este vive situaciones de estrés que pueden repercutir en molestias corporales, tales como dolores de cabeza, de espalda, de estómago, sensación de mareo, etc. (Montgomery, 1994; Kaiser, 1992). Además de las molestias corporales en esta etapa, los adolescentes también experimentan una serie de trastornos psicológicos que como se ha visto en algunos estudios se relacionan con los trastornos del sueño, la depresión, la ansiedad, el sentirse irritado y nervioso y los sentimientos de soledad y de infelicidad (King, Wold, Tudor-Smith y Harel, 1996).

Desde el punto de vista psicológico, en la presente tesis vamos a considerar diferentes indicadores psicológicos como sentirse deprimido o decaído, irritado, nervioso o tener dificultades para dormir; e indicadores físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, dolor de espalda o sentirse mareado.

5.2.3.a. Evaluación de los síntomas de malestar físicos y psicológicos

En la revisión de la literatura, hemos localizado diversas formas de medir los síntomas físicos y psicológicos en diversas

investigaciones (Reinboth y Duda, 2006; Ryan *et al*, 2010; Hurrelmann, Engel, Holler y Nordlohne, 1988; Wisniewski, Naglieri y Mulick, 1988).

En un estudio realizado por Reinboth y Duda (2006) se utilizó una medida de nueve ítems del listado de síntomas físicos de Emmons (1991), donde a través de una escala de respuesta tipo Likert de siete pasos, se evaluaba si los sujetos habían padecido síntomas tales como dolores de cabeza o de estómago en las dos últimas semanas.

Por su parte, Ryan y colaboradores (2010) evaluaron los síntomas físicos a través de una medida adaptada de la escala de Larsen y Kasimatis (1991). Estos síntomas físicos (dolores, problemas digestivos o de la ingesta, problemas respiratorios y baja energía) se evaluaban a través de una escala de respuesta de tipo Likert de siete pasos.

Hurrelman y colaboradores (1988) estudiaron 18 quejas que dividieron en tres factores: Vegetativo (p.e., nerviosismo, manos temblorosas...), Fisiológico (p.e., dolores de cabeza o trastornos digestivos) y Quejas Específicas de un Área (p.e., dolor de espalda o dolores en el pecho).

Wisniewski y colaboradores (1988) estudiaron la Escala de Síntomas Psicossomáticos (*Psychosomatic Symptom Checklist*, PSC) en adolescentes de entre 11 y 14 años de edad. En esta lista aparecían un total de 17 quejas comunes en un

solo factor (p.e., dolores de cabeza, insomnio, depresión o palpitaciones).

Due y colaboradores (Due *et al*, 2005), en su estudio sobre el *Bullying*, para evaluar los síntomas físicos y psicológicos utilizaron de forma independiente 12 medidas del HBSC o Inventario de Conductas de Salud en Escolares (*The Health Behavior in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey*; Wold, 1995). Aplicaron un ítem sobre sentimientos de soledad con una escala de respuesta dicotómica “*muy a menudo*” versus “*nunca*”; un ítem sobre sentirse cansado por la mañana, con una escala de respuesta dicotómica “*una vez o más a la semana*” o “*menos de una vez a la semana*”; dos ítems sobre tener la sensación de estar fuera de las cosas y albergar sentimientos de impotencia, “*nunca*” o “*siempre*”; y otros ocho síntomas (dolor de cabeza y estómago, sentirse con un estado de ánimo bajo, tener mal carácter, sentirse nervioso, dificultades para dormir y sentirse mareado).

Due, Lynch y Modvig (2003) en su estudio sobre la relación social de los adolescentes con sus padres, profesores, compañeros y con la escuela, estudiaron cinco síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, de espalda, sentirse mareado y tener dificultades para dormir) y siete síntomas psicológicos (sentirse con un bajo estado de ánimo, irritable o de mal carácter, sentirse nervioso, tener la sensación de estar fuera de las cosas, sentirse impotente, sentirse seguro de sí mismo y

sentirse solo), determinando que cuanto peores eran las relaciones sociales de los adolescentes con las personas antes mencionadas, peor salud tenían.

Otros estudios (Balaguer, 2002; Due *et al*, 2005; Haugland, Wold, Stevenson, Aaroe y Woynarowska, 2001; Hetland, Torsheim y Aarø, 2002; Vieno, Lenzi, Santinello y Scacchi, 2013) han utilizado como medida el listado de síntomas del HBSC, que consta de ocho ítems (dolor de cabeza, dolor abdominal, dolor de espalda, sentimientos de baja energía, irritabilidad o estar de mal humor, sentirse nervioso, dificultades para dormir y estar mareado), que se evalúan mediante una escala de respuesta de cinco pasos desde “nunca” hasta “la mayoría de los días”. Este listado de síntomas del HBSC, en su traducción al castellano por Balaguer (2002), es el que utilizamos en la presente investigación.

Aunque hace unas décadas había poca investigación sobre los indicadores de malestar en la población adolescente, cada vez se tiene mayor evidencia empírica sobre su frecuencia y sobre las relaciones entre ellos. Uno de los cuestionarios que han ayudado a obtener esta información ha sido el HBSC. A continuación, se presentan algunos de los resultados que se han obtenido en las investigaciones realizadas con el HBSC en muestras de adolescentes europeos, con especial atención a las variables que se utilizan en la presente investigación. Ofreceremos información sobre algunas investigaciones

realizadas en diferentes países europeos y en nuestro país, concretamente en la Comunidad Valenciana, que es donde se ha realizado también el estudio de la presente tesis doctoral.

Los indicadores de malestar incluidos en el HBSC que se utilizan en la presente investigación podemos agruparlos en síntomas de malestar físico (dolor de cabeza, de estómago, de espalda y sentirse mareado) o síntomas de malestar psicológico (sentirse deprimido, irritado, nervioso y tener dificultades para dormir).

5.2.3.a.1. Síntomas de malestar físico

King *et al.* (1996), en una investigación transcultural realizada utilizando el HBSC, evaluaron entre otras cuestiones la frecuencia con que los adolescentes sufrían dolores de cabeza, dolores de estómago o barriga, dolor de espalda, dificultades para dormir o se sentían mareados, encontrando lo siguiente: entre un 30% y un 40% de las chicas y entre un 20% y un 30% de los chicos de 11 años dicen padecer dolor de cabeza. En muchos de los países estudiados, cuando los adolescentes alcanzan la edad de 15 años, el doble de chicas que de chicos dicen tener dolores de cabeza frecuentemente. En contraposición, los chicos ofrecen valores bastante estables con el paso del tiempo.

En el estudio realizado en la Comunidad Valenciana,

utilizando el HBSC (Balaguer, 2002), se encontró que el 36% de los chicos y el 49% de las chicas informaban de padecer dolores de cabeza. Un mayor número de chicas (28%) que de chicos (17%) decían padecer dolor de cabeza frecuentemente. Incluso un 6% de las chicas y un 2% de los chicos afirmaban padecer dolores de cabeza casi a diario. Al igual que en el resto de países estudiados, cuando los adolescentes alcanzan la edad de 15 años, el doble de chicas que de chicos dicen tener dolores de cabeza, observándose un incremento significativo en dolores de cabeza conforme las chicas avanzan en edad, aunque los chicos ofrecen valores más estables con el paso del tiempo (García-Merita y Soler, 2002).

En el estudio de King y colaboradores (1996), se observó que los dolores de espalda eran menos frecuentes en los adolescentes encuestados que los de cabeza y estómago, y que estos se daban en porcentajes similares en ambos géneros.

En el estudio de la Comunidad Valenciana se encontró que las chicas informaban en mayor medida que los chicos de padecer dolores de estómago y que al igual que los dolores de cabeza, conforme aumentaba la edad de los adolescentes, aumenta la frecuencia de aparición de dolores de estómago en las chicas y disminuía en los chicos. En cuanto al dolor de espalda, un alto porcentaje de adolescentes lo padecían frecuentemente (5% de los chicos y 10% de las chicas informaron de padecerlo casi a diario). En este caso, también

las chicas lo padecían en mayor medida, y tanto en chicos como en chicas la frecuencia de aparición del dolor de espalda se incrementaba con la edad (García-Merita y Soler, 2002).

Un último ítem en el estudio de King y colaboradores (1996), que evaluaba la frecuencia de sentirse mareado, puso de manifiesto que esta no era una alteración muy habitual entre los estudiantes de edades comprendidas entre los 11 y los 15 años.

En el estudio de la Comunidad Valenciana también se encontró que la gran mayoría de los adolescentes no mostraban esta sintomatología, aunque apareció una diferencia significativa con respecto al género, siendo las chicas las que más informaron de sentirse mareadas (García-Merita y Soler, 2002).

En suma, centrándonos en los síntomas físicos de los que informaban con mayor frecuencia los adolescentes de la Comunidad Valenciana, se encontró que estos sufrían en primer lugar dolores de espalda, seguidos de dolores de cabeza, de estómago y mareos, y que en todas estas molestias las chicas informaban de padecerlas más a menudo que los chicos. En el caso de las chicas, prácticamente todos los trastornos aumentaron con la edad, salvo la sensación de mareo y el dolor de muelas (que no mostraron ser alteraciones muy relevantes a estas edades), y en el caso de los chicos aumentaron con la edad el nerviosismo, la irritabilidad y el

dolor de espalda. El dolor de estómago, sin embargo, disminuyó con la edad (García-Merita y Soler, 2002).

5.2.3.a.2. Síntomas de malestar psicológico

En el análisis realizado sobre la dificultad para dormir, King y colaboradores (1996) informaron de que se observó que una proporción muy elevada de estudiantes de diferentes países (Canadá, Francia y Gales) indicaban experimentar con frecuencia problemas para dormir (en torno a un 40% de chicas y un porcentaje similar de chicos afirmaban tener este problema al menos una vez a la semana). En otros países (Bélgica, Hungría, Lituania y Polonia), los adolescentes indicaban menores problemas para dormir. En términos generales, pero sin ser unas diferencias excesivamente marcadas, una mayor proporción de chicas que de chicos manifestaban experimentar dificultades para dormir. En este caso, no parecía observarse un patrón consistente en función de la edad de los adolescentes.

En el estudio de la Comunidad Valenciana, se encontró que más del 25% de las chicas y del 15% de los chicos manifestaban experimentar dificultades para dormir casi a diario o más de una vez a la semana, siendo las chicas las que tenían más problemas para dormir (García-Merita y Soler, 2002).

King y colaboradores (1996) también estudiaron la frecuencia con que los adolescentes se ponían nerviosos, y

observaron que en algunos países era bastante alta. Por ejemplo, en Israel, Polonia y Eslovaquia, un gran porcentaje de los adolescentes (en torno al 60%) decían sentirse nerviosos una o más veces a la semana. En muchos países, una tercera parte o más de los chicos y chicas decía sentir nerviosismo una vez a la semana o más. En este caso, también las chicas eran las que informaban de una mayor frecuencia de ocurrencia este síntoma psicológico.

El estudio en la Comunidad Valenciana exploró también los síntomas de sentirse deprimido, irritado y nervioso. Las chicas manifestaron sentirse deprimidas e irritadas con más frecuencia que los chicos, y con la edad aumentaba la frecuencia de ocurrencia de sentir depresión o irritación en ambos géneros. El 25% de las chicas manifestaron estar nerviosas casi a diario, y tanto chicos como chicas indicaron estar más nerviosos conforme aumentaba su edad (García Merita y Soler, 2002). En esta investigación, se encontró que los síntomas psicológicos más frecuentes padecidos por los adolescentes eran nerviosismo, sentirse irritado y tener dificultades para dormir, informando las chicas de padecer la mayoría de los síntomas con una frecuencia más elevada, excepto para experimentar dificultades para dormir y sentir irritación.

Como indicábamos anteriormente, los investigadores que han utilizado el HBSC también han explorado las relaciones

que se establecen entre los indicadores de malestar físico y malestar psicológico. Así por ejemplo, King y colaboradores (1996), a través de la evaluación con el HBSC, informaron de que sentirse deprimido y estar irritado correlacionaba con alteraciones somáticas, tales como dolores de cabeza, de espalda y estar mareado. Aunque las causas de este malestar podían ser orgánicas, como se apuntaba con anterioridad también se podía producir por situaciones derivadas del estrés, aunque sea por la causa que sea, la frecuencia de ocurrencia de estas alteraciones es un buen indicador de las alteraciones de la salud física o emocional de los adolescentes.

En otros estudios también se ha observado que los niños que sufren alguno de estos síntomas, por ejemplo el dolor de cabeza, tienen un riesgo mayor de padecer dolores de cabeza recurrentes y otros síntomas físicos y psicológicos en la edad adulta (Due *et al*, 2005). Además de estar relacionados con el malestar físico y emocional, cuando se padecen síntomas de malestar durante la adolescencia, estos están relacionados con un funcionamiento problemático tanto en las relaciones interpersonales como en el entorno escolar (Garber, Walker, y Zeman, 1991; Taylor, Szatmari, Boyle y Offord, 1996; Raustevon Wright y von Wright, 1992). Otros autores (Haugland *et al*, 2001) afirman que padecer alguna queja de salud incrementa la posibilidad de padecer otras.

Hetland y colaboradores (2002) utilizaron en su estudio la versión extendida del listado de síntomas del HBSC, siendo 15 las quejas evaluadas (las ya anteriormente citadas y dolor en la parte alta de la espalda, nerviosismo, fatiga, ansiedad, dolor corporal, palpitaciones, náuseas y dolor en brazos y piernas). En dicho estudio observaron la existencia de dos dimensiones, la de las quejas somáticas y la de las quejas psicológicas, aunque altamente correlacionadas.

Vieno y colaboradores (2013) relacionaron los síntomas de malestar físicos y psicológicos (medidos a través del listado de síntomas del HBSC como una medida global de los ocho síntomas) con el sentimiento de pertenencia a la comunidad escolar y la injusticia procedimental escolar, encontrando que los síntomas de malestar físicos y psicológicos se asociaban a un menor sentimiento de pertenencia a la comunidad escolar y a una mayor percepción de injusticia escolar.

Por su parte, Simonsson, Nilsson, Leppert y Diwan (2008) utilizaron un índice de seis síntomas físicos (dolor de cabeza, de estómago, sentirse irritado, nervioso, tener problemas para dormir y sentirse mareado) en adolescentes entre los 16 y los 19 años de edad, para estudiar el sentido de coherencia. Los autores definen este sentido de coherencia como la forma en la que las personas controlan su entorno para dotar de significado sus acciones y poder afrontar adecuadamente los estresores diarios. Encontraron una relación significativa entre

las variables, respecto a que cuanto más débil era el sentido de coherencia de los adolescentes, mayores quejas psicósomáticas padecían.

Rayce, Holstein y Kreiner (2008) dividieron los ocho síntomas en dos grupos: físicos (dolor de cabeza, de estómago, de espalda y sentirse mareado) y psicológicos (sentirse con estado de ánimo bajo, irritado o con mal carácter, nervioso y tener dificultades para dormir). En su estudio, los relacionaron con el sentimiento de alienación de los adolescentes (con edades comprendidas entre los 11 y los 15 años), midiéndolo como impotencia, falta de sentido, ausencia de normas, enajenación, extrañamiento cultural y aislamiento social. Los resultados mostraron una relación significativa entre la alienación y puntuar alto en los síntomas de malestar.

El indicador de síntomas físicos y psicológicos también ha sido utilizado con una muestra española en dos estudios; uno con muestras de adolescentes de 11 a 15 años (Castillo, Tomás, García-Merita y Balaguer, 2003) y otro con muestras de adolescentes de 15 a 18 años (Pastor, Balaguer, Pons y García-Merita, 2003), aplicando como medida el listado de síntomas del HBSC (Balaguer, 2002). En ambos estudios se analizó la relación entre la participación deportiva y la salud percibida, a través del efecto indirecto de síntomas de malestar psicológico (sentimientos de ansiedad y sentimientos de depresión) y físico (dolores de cabeza, de estómago, de espalda y sentirse

mareado) con muestras representativas de adolescentes escolarizados de las edades correspondientes. Se midió la salud percibida a través de un ítem donde se instaba a los adolescentes a que indicaran su estado de salud, en una escala de respuesta de cuatro pasos desde “No muy sano” hasta “Muy sano”. En términos generales, en ambos estudios los resultados indicaron que los adolescentes que practicaban deporte con mayor frecuencia mostraban menor ansiedad y menos sentimientos depresivos y otros síntomas de malestar somático, y a su vez los indicadores de malestar físico y psicológico eran predictores negativos de la salud percibida.

En otros estudios se ha observado que los síntomas de malestar físico se han asociado con el afecto negativo. Ryan, Berstein y Brown (2010) afirman que incluso puede representar una manifestación somática de este afecto negativo.

En el informe más reciente de la OMS sobre las quejas múltiples de salud que informan padecer los adolescentes más de una vez a la semana, a los 11, 13 y 15 años de edad (incluyendo los síntomas de malestar físicos y psicológicos estudiados en esta tesis), se expone que las chicas de todos los países participantes informaron de mayor número de quejas sobre la salud que los chicos. En España, el porcentaje de chicas con quejas a los 11 años asciende al 32%, mientras que en los chicos se queda en un 26%; a los 13 años, para las chicas

corresponde al 37,23%, mientras que para los chicos es del 23%; y finalmente a los 15 años, el 43% de las chicas informa de quejas de salud, mientras que en los chicos el porcentaje asciende tan solo al 24% (Currie *et al*, 2012). Estos datos corresponden al informe realizado durante el curso académico 2009/2010.

En este capítulo se han mostrado las principales características de los tres indicadores del malestar que se utilizan en la presente investigación, como son el *burnout*, los afectos negativos y los síntomas de malestar físicos y psicológicos. En el próximo capítulo, se mostrarán las relaciones de estos indicadores con los antecedentes postulados por la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas; esto es, con la percepción de los estilos interpersonales de los entrenadores y las necesidades psicológicas básicas de los deportistas.

Capítulo 6

Relaciones entre las Necesidades Psicológicas Básicas y el Malestar

Relaciones entre las Necesidades Psicológicas **Básicas y el Malestar**

En el presente capítulo se presentan las principales investigaciones realizadas en el marco de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas para predecir el malestar en el contexto deportivo. Se mostrarán las relaciones encontradas entre el *burnout*, los afectos negativos y los síntomas de malestar físicos y psicológicos tanto con la satisfacción como con la frustración de las necesidades.

En varias investigaciones contemporáneas se ha considerado la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Ryan y Deci, 2000a) como un origen adecuado para explorar los posibles antecedentes de los síntomas del *burnout* del deportista (Balaguer *et al*, 2012; Castillo *et al*, 2012; Hodge *et al*, 2008; Perreault, Gaudreau, Lapointe y Lacroix, 2007), así como de otros indicadores del malestar,

como los síntomas de malestar físico (p.e., Reinboth *et al*, 2004) y los afectos negativos (p.e., Gagné *et al*, 2003). Así, Hill (2013) considera que la Teoría de la Autodeterminación, en comparación con otras teorías, parece disponer de una explicación más coherente para el *burnout* del deportista, de manera que la frustración de las necesidades psicológicas básicas contribuye al estrés crónico identificado por Smith (1986) como antecedente del *burnout*, e indica también que podría explicar el atrapamiento sugerido por Schmidt y Stein (1991) (véase capítulo 5), para describir el compromiso de los deportistas con *burnout*.

Tal y como se ha señalado en capítulos anteriores, en la SDT en términos generales, y en la BPNT a nivel más específico, se defiende la existencia de unas necesidades psicológicas básicas innatas, cuya satisfacción constituye los nutrientes esenciales para el desarrollo óptimo de las personas y de su bienestar, mientras que su frustración conduce a la alienación y al malestar. La teoría defiende que las personas disponen de una tendencia innata hacia su propio crecimiento y desarrollo, y que para que esto se produzca o se frustre, el ambiente juega un papel fundamental, favoreciéndolo o dificultándolo (Deci y Ryan, 2000).

Para poner a prueba estos postulados teóricos se han llevado a cabo diferentes investigaciones que hemos ido

introduciendo a lo largo de los capítulos previos. Ahora corresponde centrarnos en aquellos trabajos que han analizado las relaciones entre los indicadores del malestar y algunos de los antecedentes psicosociales de este lado oscuro de la naturaleza humana que se presentan en esta tesis doctoral.

Desde la formulación de esta mini teoría por Deci y Ryan (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000) se han expuesto las consecuencias negativas de un ambiente controlador sobre la salud de las personas, ya que este actuaría frustrando las necesidades y en consecuencia favoreciendo el malestar. La presente investigación se ha centrado específicamente en este mismo objetivo, esto es, se ha explorado si cuando el ambiente actúa de forma controladora se favorece el desarrollo del malestar, y si en este proceso la frustración de las necesidades actúa como mediador.

Puesto que en el capítulo 4 ya hemos presentado los resultados de la investigación que relacionan los estilos interpersonales del entrenador (apoyo a la autonomía y controlador) con las necesidades (satisfacción y frustración), en este capítulo nos centraremos especialmente en presentar los resultados obtenidos al relacionar las necesidades psicológicas (satisfacción y frustración) con los indicadores de malestar. En primer lugar presentaremos aquellas que analizan los antecedentes

negativos del malestar, esto es, aquellas que exploran si la satisfacción de las necesidades psicológicas se relaciona negativamente con el malestar, mientras que en segundo lugar introduciremos aquellas que han analizado la frustración de las necesidades como antecedente positivo del malestar.

a) Satisfacción de las necesidades y el malestar.

Respecto a los estudios efectuados relacionando la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el *burnout*, encontramos entre otros los de Perreault et al, (2007), Hodge *et al*, (2008) Lonsdale *et al*, (2009), Adie *et al*, (2008), y los de Quested y Duda (2009, 2010 y 2011)

Perreault *et al* (2007), en su estudio con deportistas adolescentes con una edad media de 14,8 años, encontraron que la satisfacción de cada una de las necesidades y el *burnout* de los deportistas mantenían una relación inversa, siendo las necesidades de autonomía y competencia las que explicaban en mayor medida el *burnout*. La necesidad de competencia predijo moderadamente la sensación reducida del logro, y la necesidad de autonomía predijo significativamente la devaluación de la práctica deportiva y el agotamiento físico y emocional.

En el estudio de Hodge y colaboradores (2008), realizado con una muestra de 133 jugadores de rugby de élite entre los 16 y los 26 años, se observó que la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas predecía negativamente dos de las dimensiones del *burnout*; esto es, la Devaluación de la Práctica Deportiva y la Sensación Reducida de Logro, aunque la satisfacción de la necesidad de relación lo hacía con una menor intensidad.

Por su parte, Lonsdale y colaboradores (2009), realizaron un estudio con 201 deportistas de élite de 51 deportes diferentes, en el que observaron que la satisfacción de las necesidades actuaba como predictor negativo de las puntuaciones del cuestionario de *burnout* del deportista. Específicamente, la satisfacción de las necesidades de autonomía y de competencia estaban relacionadas negativamente con el *burnout*, tanto con respecto a la puntuación global como con la sensación reducida de logro. Encontraron asimismo una relación directa y negativa entre la satisfacción de las tres necesidades y la dimensión de agotamiento físico y emocional. Y la satisfacción de la autonomía predice negativamente la devaluación de la práctica deportiva.

Otros autores han informado de que la satisfacción de la necesidad de competencia se relaciona con el *burnout*. Concretamente, Cresswel y Eklund (2006) observaron que

una baja satisfacción de la necesidad de competencia era un determinante de la escala de sensación reducida de logro, siendo ésta un elemento esencial para experimentar *burnout*.

Adie y colaboradores (2008), en su estudio con deportistas adultos de deportes de equipo, encontraron que la satisfacción de la autonomía fue la única necesidad que se mostró significativamente relacionada con el agotamiento físico y emocional de los deportistas (siendo esta la única variable de *burnout* analizada en el estudio).

En esta misma línea de resultados inconsistentes sobre la relación entre la satisfacción de las necesidades y las dimensiones del *burnout*, encontramos las investigaciones llevadas a cabo por Quested y Duda (2009, 2010 y 2011). Tanto en el estudio de 2009 como en el de 2010, realizados en el contexto de la danza, las investigadoras encontraron que la satisfacción de las necesidades no actuó como predictor del agotamiento físico y emocional, siendo esta la única dimensión que se evaluó en el estudio. Estos resultados les llevaron a realizar un estudio más amplio respecto a la medición del *burnout*, introduciendo tanto el *burnout* total como cada una de sus dimensiones, y no solo una de ellas como en estudios anteriores. Concretamente, Quested y Duda (2011) realizaron un estudio longitudinal con bailarines vocacionales, analizando los antecedentes del

burnout en un modelo que incluía la siguiente secuencia: (1) el apoyo a la autonomía del profesor de danza, (2) la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación y (3) el *burnout* total y las puntuaciones de las tres dimensiones del modelo de Raedecke (Agotamiento Físico y Emocional, Sensación Reducida de Logro y Devaluación de la Práctica Deportiva). Los resultados informaron de que la percepción de la disminución del grado de apoyo a la autonomía del profesor predecía cambios en la satisfacción de cada una de las tres necesidades psicológicas básicas, y que el cambio de estas producía cambios a su vez en el *burnout* total. Las relaciones que se establecían entre la percepción del apoyo a la autonomía y la satisfacción de las necesidades eran positivas, y negativas entre estas últimas y el *burnout* total.

Sin embargo, cuando las autoras analizaron cómo afectaban los cambios producidos en la satisfacción de cada una de las necesidades psicológicas a las tres dimensiones del *burnout*, los resultados no fueron consistentes, sino que emergieron de forma diferente para cada una de las necesidades. Los cambios de las tres necesidades no predijeron el incremento del agotamiento físico y emocional que experimentaban los bailarines al final de la temporada. Sin embargo, el cambio en la satisfacción de la necesidad de competencia sí que fue un predictor negativo de la sensación

reducida de logro. Asimismo, el incremento de la devaluación de la danza fue negativamente predicho por los cambios en la satisfacción de las tres necesidades.

Quizás el hecho de que los resultados obtenidos al relacionar la satisfacción de las necesidades psicológicas con indicadores de *burnout* no ofrecieran resultados concluyentes llevó a los investigadores a proponer un cambio en la forma de enfocar los estudios sobre los antecedentes del *burnout*. Podríamos decir que se inició una nueva etapa donde se planteó que quizás la satisfacción de las necesidades podría resultar más adecuada para predecir el bienestar (McDonough y Crocker, 2007), mientras que la frustración de las mismas podría ser un predictor más apropiado para predecir el malestar; o bien habría que considerar ambas dimensiones y explorar lo que podría aportar cada una de ellas en la predicción del *burnout*.

Hasta el momento había quedado sobradamente probado que la satisfacción de las necesidades actuaba como buen predictor del bienestar (p.e., Gagné *et al*, 2003; González *et al*, 2015; López-Walle *et al*, 2009, 2012), sin embargo, como ya hemos comentado, estas variables no ofrecían resultados concluyentes para predecir las dimensiones del *burnout* (p.e., Adie *et al*, 2008; Lonsdale, *et al*, 2009; Hodge *et al*, 2008; Quested y Duda, 2009, 2010, 2011).

Parecía evidente que tal y como se estaban produciendo los acontecimientos se hacía necesario recuperar el concepto de frustración de necesidades propuesto por Ryan y Deci (2000a) como antecedente del malestar.

En estos estudios previos en los que se relacionaba la satisfacción de las necesidades con los indicadores del malestar, se asumía que bajas puntuaciones en la satisfacción de las necesidades podía interpretarse como equivalente a la presencia de frustración de las mismas. Sin embargo, tal y como se ha expuesto en el capítulo de Necesidades Psicológicas Básicas (véase Capítulo 2), actualmente se acepta que satisfacción y frustración son dimensiones distintas, y que el ambiente social puede favorecer que se produzca la satisfacción de las necesidades o impedir que se dé esta circunstancia, produciéndose en mayor o menor grado la frustración de las mismas.

En el caso del fútbol base, cuando analizamos la frustración de las necesidades psicológicas lo que observamos es si los jóvenes jugadores perciben que el clima que está creando su entrenador les dificulta o impide sentirse competentes, con autonomía o con buenas relaciones sociales. Por ejemplo, un jugador sentirá que se frustra su autonomía cuando se le impele a comportarse de una manera determinada o cuando se le impide tomar decisiones; o sentirá que está frustrada su necesidad de

relación cuando se sienta rechazado por su entrenador o por sus compañeros de equipo.

Teóricamente, los entrenadores presentan un estilo controlador cuando se comportan de forma coercitiva, presionando y siendo autoritarios con los objetivos que plantean a sus deportistas, con la finalidad de imponerles una forma específica y preconcebida de pensar, sentir y comportarse (Bartholomew *et al*, 2010).

El estudio del lado oscuro de la teoría de las necesidades psicológicas básicas ha aumentado el interés en la investigación a partir de la publicación de los cuestionarios liderados por Bartholomew para evaluar tanto el estilo interpersonal controlador como el de frustración de las necesidades psicológicas (Bartholomew *et al*, 2010; 2011a).

Puesto que en el capítulo 4 ya hemos presentado los resultados de las investigaciones que analizan los estilos interpersonales y su relación con las necesidades psicológicas, en este capítulo destacaremos los resultados que se obtuvieron al relacionar la frustración de las necesidades y los indicadores de malestar.

Presentaremos a continuación de forma resumida los pocos trabajos en los que se ha estudiado la frustración de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes del malestar de los deportistas.

b) Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y Malestar.

Antes de presentar las investigaciones cuantitativas que han analizado los antecedentes del *burnout* desde la BPNT, queremos comentar los resultados obtenidos en el trabajo cualitativo realizado por Cresswell y Eklund (2007) con jugadores de élite de rugby en el que encontraron que la frustración crónica de las tres necesidades psicológicas básicas parece jugar un papel central en la manifestación del *burnout* de los deportistas.

Para que se iniciase la investigación de la frustración de las necesidades como antecedente del *burnout* fue muy importante el cuestionario publicado por Bartholomew y colaboradores (2011a; 2011b) para evaluar la frustración de las necesidades. Utilizando este cuestionario, Bartholomew y colaboradores encontraron que la frustración de las necesidades, en contraposición a la satisfacción de estas, predecía mejor el malestar (estudiando el malestar a través de los siguientes indicadores: el *burnout* total o alguna de sus dimensiones, los afectos negativos y los síntomas físicos), y que por el contrario la satisfacción de las necesidades se mostraba como un mejor predictor del bienestar (tomando como indicadores la vitalidad y los afectos positivos).

Por añadidura, durante los últimos años se ha encontrado evidencia de que la frustración de las necesidades actúa como predictor positivo de los indicadores de malestar (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Castillo *et al*, 2012; González *et al*, 2015; Gunnell *et al*, 2013; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens y Sideridis, 2008).

Mouratidis *et al* (2008), en un estudio realizado con 202 deportistas de alto nivel de escuelas deportivas belgas y edades comprendidas entre los 12 y los 20 años, encontraron que mientras que la satisfacción de la necesidad de autonomía (experimentar voluntad y capacidad de elección) en la práctica deportiva parecía proporcionar una sensación de entusiasmo, vigor y afecto positivo, experimentar sentimientos de impotencia predecía consecuencias negativas, como sentimientos de depresión o afectos negativos.

Gunnell y colaboradores (2013) observaron, en un estudio realizado por medio de dos mediciones separadas por un lapso temporal de 6 meses en el contexto de la actividad física, que la satisfacción de las necesidades se correlacionaba de forma positiva con el afecto positivo y de forma negativa con el afecto negativo, y que la frustración de las necesidades se correlacionaba con las dos dimensiones del afecto de forma inversa. Asimismo, encontraron que la correlación entre los cambios en la frustración de las

necesidades y el afecto negativo era positiva y estadísticamente significativa, y que tan solo la correlación entre los cambios en la satisfacción de la autonomía y los afectos negativos resultaba significativa y negativa. Los cambios en la frustración de las necesidades no se relacionaba de forma significativa con la vitalidad subjetiva como indicador de bienestar.

Las investigaciones anteriores, algunas de ellas al margen de la SDT, parecían mostrar que la percepción de los deportistas de conductas que posteriormente serían vinculadas con un estilo controlador del entrenador se asociaba a una mayor percepción de síntomas de *burnout*, por ejemplo en jóvenes tenistas (Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996; Reinboth y Duda, 2004), y que aquellos deportistas que informaban de sentirse intimidados o temerosos de sus entrenadores mostraban mayores niveles de ansiedad cognitiva y somática en el deporte (Baker, Côté y Hawes, 2000).

En el contexto deportivo, Bartholomew y colaboradores (2011b) demostraron que las fluctuaciones diarias en la satisfacción o frustración de las necesidades durante los entrenamientos predecían respectivamente los cambios diarios en el bienestar o el malestar que percibían los deportistas. Centrándonos en el malestar, observaron que la satisfacción de las necesidades medida de forma diaria no

predecía los cambios diarios en la percepción del afecto negativo de los deportistas. Sin embargo, los cambios diarios en la frustración de las necesidades sí que predecían cambios en el afecto negativo, tanto antes como después de los entrenamientos. Es decir, los deportistas informaban de mayores niveles de afecto negativo y síntomas físicos después del entrenamiento en aquellos días en que indicaban percibir durante el entrenamiento una frustración de sus necesidades más elevada. Además, observaron que aquellos deportistas que experimentaban mayores niveles de frustración de las necesidades experimentaban asimismo niveles más altos de afecto negativo y más síntomas de malestar físicos.

En los últimos años se ha estudiado la relación secuencial para los postulados de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Balaguer *et al*, 2012; Castillo *et al*, 2012; González, García-Merita, Castillo y Balaguer, 2015) evaluando el Estilo Controlador, la Frustración de las Necesidades (tomando como índice la frustración total) y el Malestar. En estos estudios se ha encontrado apoyo general al efecto negativo que este estilo interpersonal controlador del entrenador ejerce sobre el funcionamiento psicológico de los deportistas.

Balaguer y colaboradores (2012) demostraron que la frustración de las necesidades psicológicas básicas mediaba

la relación entre ambas dimensiones; es decir, entre el estilo interpersonal controlador del entrenador y los índices de malestar en el contexto deportivo. En concreto, encontraron que cuanto más alto percibían los deportistas el estilo controlador y mayor sensación de frustración de las necesidades sentían, estas percepciones se asociaban a incrementos en el *burnout* percibido durante la temporada. Sin embargo, todo ello no se asociaba significativamente a cambios en los sentimientos de vitalidad subjetiva de los jugadores.

A su vez, Castillo y colaboradores (2012), en una muestra de 725 futbolistas varones de entre 11 y 13 años de edad, al inicio de una temporada deportiva, estudiaron la relación del estilo interpersonal controlador del entrenador, como antecedente del malestar, y del *burnout*, como indicador del mismo, con la frustración de las necesidades, pero no en conjunto, sino considerando cada necesidad de forma independiente. Los resultados de este estudio mostraron que el estilo controlador predecía significativamente y de forma positiva la frustración de cada una de las necesidades psicológicas básicas, y que cada una de ellas actuaba como predictor positivo del *burnout*.

González y colaboradores (2015), en su estudio con jóvenes jugadores de fútbol, evaluaron antes y después de dos temporadas consecutivas, a 360 deportistas jóvenes. Los

resultados mostraron que los cambios en la percepción de estilo de apoyo a la autonomía predecían positivamente los cambios en la satisfacción de las necesidades, que a su vez, predecían positivamente los cambios en la autoestima; y que esos cambios en la percepción de apoyo a la autonomía predecían negativamente los cambios en la frustración de las necesidades. Por su parte los cambios en la percepción del estilo controlador predecían positivamente la frustración de las necesidades. A su vez, estos cambios en la frustración de las necesidades predecían de forma positiva el *burnout* y negativamente la autoestima. De forma que en este artículo se encontró apoyo al papel mediador de las necesidades psicológicas básicas (tanto con su satisfacción como con su frustración) entre los estilos de interacción social y los indicadores de bienestar y malestar. De la misma forma, se evidenciaba la invarianza de este modelo a través del tiempo.

En resumen, en este capítulo se ha expuesto la importancia de estudiar la frustración de las necesidades psicológicas básicas así como el estilo controlador, y las consecuencias que generan ambos sobre el malestar de los deportistas jóvenes. Aunque en los últimos años ha quedado de manifiesto que estas variables tienen entidad propia, no se han encontrado muchos trabajos que exploren únicamente el malestar y los aspectos más oscuros de la

teoría de la autodeterminación. Tampoco se han encontrado trabajos que exploren estas relaciones con varios indicadores de malestar a la vez, ofreciendo una explicación más global del malestar. Siendo estas cuestiones a las cuales pretende dar respuesta la presente tesis doctoral.

Parte Empírica

Capítulo 7

Metodología

Metodología

En este capítulo se presenta la metodología empleada para la elaboración del presente trabajo de investigación. En primer lugar se procede a la descripción de los objetivos e hipótesis del trabajo; en segundo lugar se describe la muestra de este estudio; en tercer lugar se definen las variables implicadas en el mismo y se describen los instrumentos utilizados para su evaluación; y en último lugar se exponen los análisis estadísticos efectuados para la verificación de las hipótesis planteadas en el trabajo.

7.1. Objetivos e Hipótesis de Investigación

7.1.1. Objetivo general

El objetivo general consiste en examinar la relación entre la percepción de los deportistas del ambiente creado por el entrenador, en concreto del estilo controlador, y la

frustración de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (competencia, autonomía y relación) y diversos indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* del deportista, e indicadores de malestar físico y psicológico que serán denominados síntomas de malestar físicos y psicológicos) en jugadores de fútbol base.

7.1.2. Objetivos específicos

1. Describir las distintas variables objeto de estudio: la percepción de los deportistas del estilo controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los jugadores (competencia, autonomía y relación), y los indicadores de malestar de los jugadores (afectos negativos, *burnout* del deportista y síntomas de malestar físicos y psicológicos); así como explorar las diferencias por categorías (infantil y cadete) en las distintas variables objeto de estudio.
2. Examinar las interrelaciones entre las distintas variables estudiadas: la percepción de los deportistas del estilo controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores (competencia, autonomía y relación) y los indicadores de malestar de los jugadores (afectos negativos, *burnout* del deportista y síntomas de malestar físicos y psicológicos).

3. Poner a prueba un modelo de relaciones de predicción entre la percepción de los deportistas del estilo controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los jugadores (competencia, autonomía y relación) y los indicadores de malestar de los jugadores (afectos negativos, *burnout* del deportista y síntomas de malestar físicos y psicológicos), siguiendo la secuencia: Percepción del Estilo controlador del entrenador → Frustración de las necesidades → Indicadores de malestar. Por último, examinar los efectos del estilo controlador del entrenador sobre los indicadores de malestar a través de la frustración de las necesidades psicológicas básicas.

7.1.3. Hipótesis

Teniendo en cuenta los objetivos planteados y partiendo de los marcos teóricos de referencia, así como sobre la base de los estudios previos realizados, se formulan seis hipótesis de trabajo, las cuatro primeras relacionadas con el segundo objetivo y las dos últimas con el tercer objetivo.

Hipótesis 1. La percepción de los jugadores de un estilo controlador del entrenador estará positivamente relacionada con la frustración de las tres necesidades psicológicas básicas.

Hipótesis 2. La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con los afectos negativos.

Hipótesis 3. La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con el sentimiento de *burnout*.

Hipótesis 4: La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con los síntomas de malestar físicos y psicológicos.

Hipótesis 5: La percepción del estilo controlador del entrenador será un predictor positivo de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, la que a su vez se relacionará con los tres indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos).

Hipótesis 6: La percepción del estilo controlador del entrenador se relacionará indirectamente y de manera positiva con los indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos), a través de la frustración de las necesidades psicológicas básicas.

7.2. Selección de los Sujetos y Descripción de la Muestra

La muestra del presente estudio está compuesta por futbolistas jóvenes varones, de categorías infantil y cadete, pertenecientes a la Federación Valenciana de Fútbol. La presente investigación se encuentra enmarcada dentro de un proyecto más amplio financiado por el Ministerio de Educación y Ciencia titulado “*Entorno social, calidad de la experiencia deportiva, bienestar y conductas relacionadas con la salud en jóvenes futbolistas: Un estudio longitudinal*” (DEP2009-12748). En este estudio se recogieron datos de dos temporadas deportivas (2009-2010; 2010-2011) en dos tiempos distintos, al inicio y al final de la temporada. Para la presente tesis se ha contado con los datos recogidos al final de la segunda temporada, por tratarse de los datos más recientes.

Los participantes en el presente trabajo de investigación son 433 futbolistas varones de las categorías infantil (N = 149) y cadete (N = 284) (véase Figura 1) de la Federación Valenciana de Fútbol, pertenecientes a 26 escuelas de fútbol base de la provincia de Valencia (véase Figura 2).

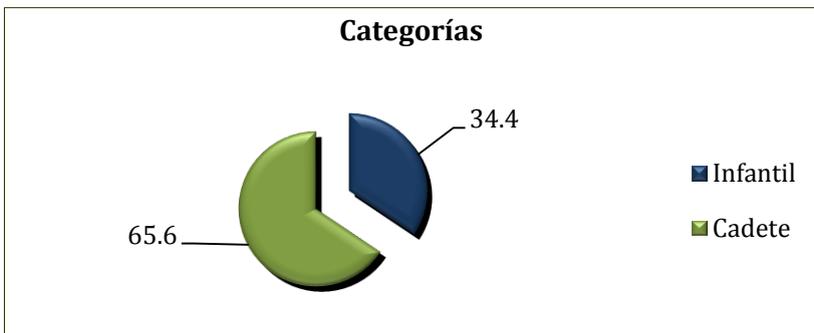


Figura 1. Porcentaje de los participantes por categorías



Figura 2. Porcentaje de Participantes en las Escuelas Deportivas

El rango de edad de los participantes se sitúa entre los 12 y los 15 años ($M = 13.58$; $DT = 0.56$) (véase Figura 3). Esta muestra representa el 100% de los datos recogidos al final de la segunda temporada. Con respecto a los sujetos recogidos al principio de la segunda temporada ($N = 507$) ha habido una pérdida al final de la misma de un 14,6% ($N = 74$). Por tanto, contamos con el 85,4% ($N = 433$) de la muestra recogida en la segunda temporada del estudio.

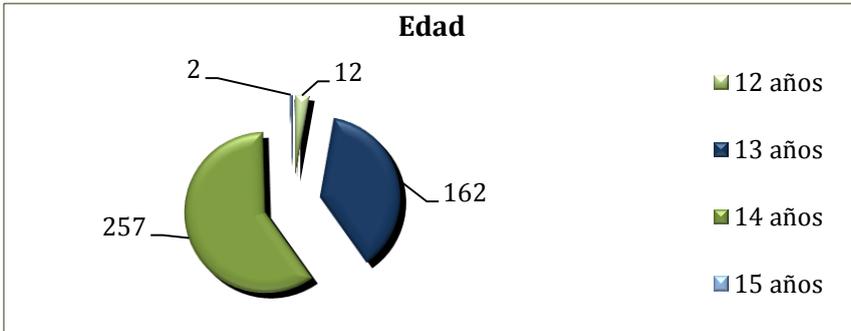


Figura 3. Edad de los participantes

Entre los datos sociodemográficos relevantes para la descripción de la muestra, se registró el tiempo en que los participantes habían estado jugando en la misma escuela deportiva, el número de días y de horas de entrenamiento semanal, si los participantes tenían o no el mismo entrenador que la temporada pasada y si los participantes habían cambiado de escuela deportiva en el último año.

En cuanto al tiempo de permanencia de los jugadores en la misma escuela deportiva, la escala de respuesta comprendía cinco pasos desde “*Menos de 1 año*” hasta “*Más de 3 años*”, situándose la media en más de cuatro años en la misma escuela deportiva ($M = 4.16$; $DT = 1.17$) (véase Figura 4).

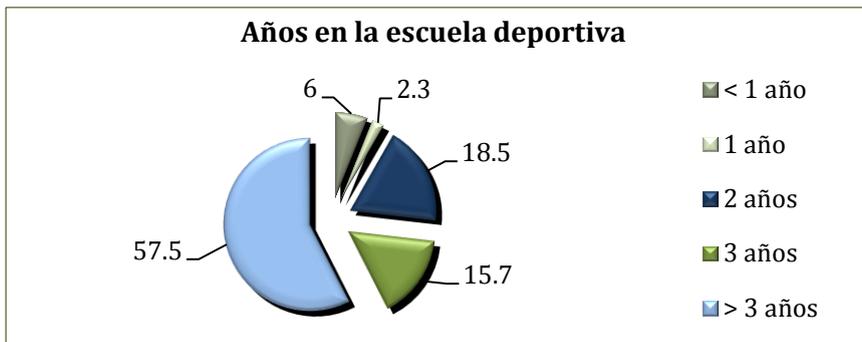


Figura 4. Porcentaje de años en la misma escuela deportiva

En lo referente a los días de entrenamiento semanal, los participantes respondieron a una escala de respuesta de cinco pasos que oscilaba desde “1 día/semana” hasta “5 días/semana”. Se observa en la Figura 5 que la mayoría de participantes entrenaban entre dos y tres días a la semana.

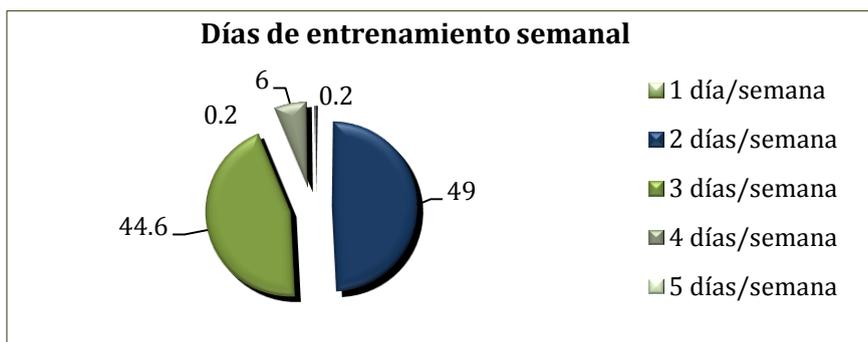


Figura 5. Porcentaje de días de entrenamiento semanal

En cuanto a las horas de entrenamiento semanal, los participantes respondieron a una escala de respuesta de cuatro pasos que oscilaba desde “3 horas o menos” hasta

“Entre 12 y 15 horas”. Se observa en la Figura 6 que la mayoría de los participantes entrenaban entre cuatro y siete horas semanales.

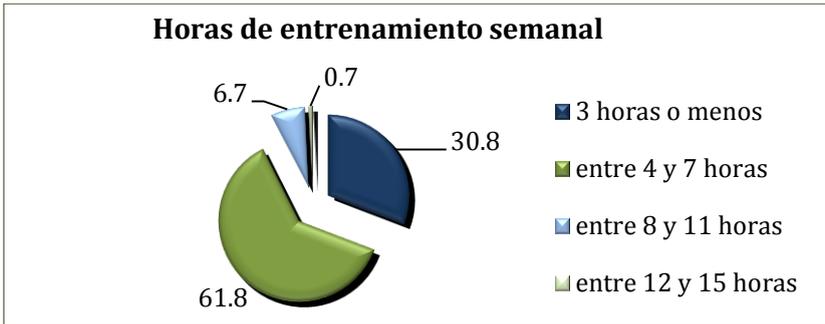


Figura 6. Horas de entrenamiento semanal

En lo que respecta a si los participantes habían tenido o no el mismo entrenador en esa temporada que en la temporada anterior, como se puede observar en la Figura 7 la gran mayoría de los jóvenes futbolistas no tenían el mismo entrenador que la temporada pasada (350 futbolistas de un total de 433).



Figura 7. Porcentaje de participantes con el mismo entrenador que la temporada pasada

Por último, en cuanto a si los participantes habían cambiado de escuela deportiva en el último año, tan solo el 8.1% (N = 35) informaron de haberlo hecho, mientras que la gran mayoría permanecía en la misma escuela deportiva (véase Figura 8).

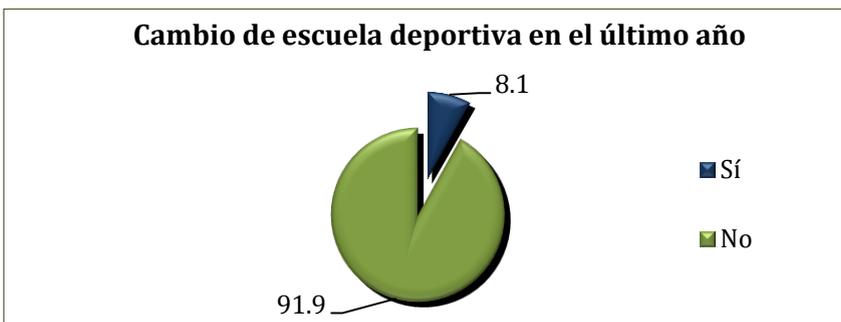


Figura 8. Porcentaje de participantes que han cambiado de escuela deportiva en el último año

7.3. Definición de variables y descripción de instrumentos

Las variables utilizadas en el presente trabajo y los correspondientes instrumentos utilizados para su medición aparecen en la Tabla 1 las variables del estudio han sido: la percepción que los jugadores tienen sobre el Estilo de interacción personal Controlador del entrenador, la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (Competencia, Autonomía y Relación) y tres indicadores de malestar psicológico (Afectos Negativos, *Burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos).

Los instrumentos utilizados para la presente investigación han sido la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS), la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (PNTS), la subescala de Afectos Negativos del Inventario de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), el Cuestionario de *Burnout* del Deportista (ABQ) y la Escala de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos extraída del HBSC (Tabla 1).

Tabla 1. Variables del estudio e Instrumentos para su medición

NOMBRE DEL INSTRUMENTO	VARIABLES
Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)	Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador Uso controlador de recompensas Atención condicional negativa Intimidación Excesivo control personal
Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS)	Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas Frustración de la Necesidad de Competencia Frustración de la Necesidad de Autonomía Frustración de la Necesidad de Relación
Subescala de Afectos negativos (PANAS)	Afectos Negativos
Cuestionario de <i>Burnout</i> del Deportista (ABQ)	<i>Burnout</i> Sensación Reducida de Logro Agotamiento Físico/Emocional Devaluación de la Práctica Deportiva
Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos extraídos del HBSC	Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos Síntomas Físicos Síntomas Psicológicos

7.3.1. Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)

La Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS por sus siglas en inglés, desarrollada por Bartholomew *et al*, 2010) mide la percepción de los deportistas de la interacción con su entrenador en relación con las conductas controladoras que realiza este en el

contexto deportivo. Para la presente investigación se ha contado con la versión castellana (Castillo, Tomás, Ntoumanis, Battholomew, Duda y Balaguer, 2014) del CCBS.

La CCBS está compuesta por 15 ítems, divididos en cuatro subescalas. La subescala “Uso Controlador de Recompensas” está compuesta por 4 ítems, que miden el grado en que los jugadores perciben que su entrenador utiliza recompensas extrínsecas para controlar el comportamiento del equipo, en la forma de premiar o asegurar la aparición de ciertos comportamientos o de ganarse la conformidad de sus jugadores (p.e., “*Mi entrenador sólo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento*”). La subescala “Atención Condicional Negativa” está compuesta por 4 ítems, que miden el grado en que los jugadores perciben que su entrenador rechaza prestarles atención o mostrarles afecto cuando no se dan los comportamientos que requiere o los jugadores no poseen las habilidades deseadas (p.e., “*Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera*”). La subescala “Intimidación” está compuesta por 4 ítems, que miden el grado en que los jugadores perciben que su entrenador les presiona mediante gritos, menosprecios, amenazas o el uso de castigos físicos. (p.e., “*Mi entrenador*

me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas”). Por último, la subescala de “Excesivo control personal” está compuesta por tres ítems, que miden el grado en que los jugadores perciben que su entrenador muestra un control excesivo sobre sus vidas, incluso en aspectos no directamente relacionados con su participación deportiva (p.e., “*Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre*”).

El encabezado de la escala es “*En mi equipo de fútbol...*” y todos los ítems comienzan por “*Mi entrenador...*” A los futbolistas se les solicita que indiquen su grado de acuerdo con cada frase en una escala tipo Likert de siete pasos que oscilan desde “*Totalmente en desacuerdo*” (1), hasta “*Totalmente de acuerdo*” (7).

Propiedades psicométricas del instrumento

Validez factorial. Los resultados obtenidos en investigaciones anteriores (basados en los análisis factoriales, de fiabilidad y correlación ítem-total) apoyan la existencia de cuatro factores (Uso controlador de recompensas, Atención condicional negativa, Intimidación y Excesivo control personal), (Bartholomew *et al*, 2010; Castillo *et al*, 2012; 2014).

Fiabilidad. Las investigaciones previas muestran una buena consistencia interna, oscilando el componente de fiabilidad de la escala total entre .74 y .84 (Bartholomew, *et al*, 2010). En cuanto a la consistencia interna de la escala en su versión en castellano, los alfas de las cuatro subescalas oscilan entre .66 y .83 (Castillo, *et al*, 2014).

7.3.2. Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS)

La Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas en el contexto deportivo (PNTS por sus siglas en inglés; Bartholomew *et al*, 2011a) es un instrumento compuesto de 12 ítems, agrupados en tres subescalas de 4 ítems cada una, que evalúan el grado en que los deportistas perciben que se frustran sus necesidades de Competencia, de Autonomía y de Relación. Para la presente investigación se ha contado con la versión castellana (Balaguer *et al*, 2010) del PNTS.

La Frustración de la Necesidad de Competencia se refiere a la percepción de la deprivación activa de la propia competencia, entendida esta última como el grado en que los individuos se sienten eficaces en sus interacciones con el contexto social, así como consideran que tienen oportunidad de demostrar esas capacidades en dicho contexto (p.e., “Hay

situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz”). Por su parte, la Frustración de la Necesidad de Autonomía, se refiere a la percepción de la deprivación activa de la propia autonomía, entendida esta última como el grado en que los individuos se sienten responsables y origen de sus propios comportamientos (p.e., *“Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol”*). Por último, la Frustración de la Necesidad de Relación se refiere a la percepción de la deprivación activa de la relación con los demás, entendida esta última como el grado en que los individuos se sienten pertenecientes y conectados a otras personas en su entorno social (p.e., *“En el fútbol me siento rechazado por los que me rodean”*).

El PNTS se inicia con la frase *“En mi equipo de fútbol...”*, y los deportistas deben marcar su grado de acuerdo en una escala de respuesta tipo Likert de siete pasos, que oscila entre *“Totalmente en desacuerdo”* (1) y *“Totalmente de acuerdo”* (7).

Propiedades psicométricas del instrumento

Validez factorial. Los resultados obtenidos en investigaciones anteriores (basados en los análisis factoriales, de fiabilidad y correlación ítem-total) apoyan la existencia de tres factores (Frustración de la necesidad de

Competencia, Frustración de la necesidad de Autonomía y Frustración de la necesidad de Relación (p.e., Bartholomew et al, 2011a; Balaguer *et al*, 2010) .

Fiabilidad. Las investigaciones iniciales muestran una buena consistencia interna oscilando el componente de fiabilidad compuesto (Rho de Raykov) entre .77 y .82 (Bartholomew *et al*, 2011a). En cuanto a la consistencia interna de la escala en su versión en castellano, el alfa de la Escala Total es .86, y los alfas de las tres subescalas oscilan entre .70 y .75.

7.3.3 Subescala de Afectos Negativos del Inventario de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)

El inventario de afectos positivos y negativos (PANAS por sus siglas en inglés; Watson *et al*, 1988) es un instrumento compuesto por dos subescalas: Afectos Positivos y Afectos Negativos, que miden el autoinforme del estado de ánimo o humor positivo y negativo de las personas. Para la presente investigación se ha traducido al castellano la subescala de Afectos Negativos siguiendo el procedimiento de *back-translation* (Muniz y Hambleton, 2000). Esta subescala consta de 10 ítems que informan

sobre el distrés subjetivo que conlleva una gran variedad de estados de ánimo aversivos.

Los ítems se preceden por el siguiente encabezado “*En general, durante las últimas semanas, me he sentido...*” y se solicita a los deportistas que indiquen su grado de acuerdo en una escala tipo Likert que oscila desde “*Nada*” (1) a “*Extremadamente*” (5). Un ejemplo de ítem sería “*Angustiado*”.

Propiedades psicométricas del instrumento

Validez factorial. Los resultados obtenidos en investigaciones anteriores en la Escala de afectos positivos y negativos (basados en los análisis factoriales, de fiabilidad y correlación ítem-total) apoyan la existencia de dos factores (Afectos positivos y Afectos negativos) (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Crawford y Henry, 2004; Watson *et al*, 1988).

Fiabilidad. Las investigaciones previas han mostrado una buena consistencia interna, oscilando entre .84 y .87 (Crawford y Henry, 2004; Watson *et al*, 1988).

7.3.4. Cuestionario de *Burnout* del Deportista (ABQ)

El cuestionario de *Burnout* del Deportista (ABQ por sus siglas en inglés; Raedeke y Smith, 2001) es un instrumento

compuesto por 15 ítems, divididos en tres subescalas de 5 ítems cada una, que miden el *burnout* en deportistas. Los autores (Raedeke y Smith, 2001) consideran que el *burnout* es un síndrome caracterizado por agotamiento físico y emocional, devaluación de la práctica deportiva y sensación reducida de logro. Para la presente investigación se ha contado con la versión castellana (Balaguer et al, 2011) del ABQ adaptado al fútbol.

En cuanto a las diferentes escalas, “Sensación Reducida de Logro” se define en cuanto a sus habilidades y capacidades en relación al deporte practicado (p.e., “*No estoy consiguiendo demasiado en el fútbol*”). La subescala “Agotamiento Físico y Emocional” se refiere a un agotamiento asociado a las intensas demandas del entrenamiento y la competición (p.e., “*Me siento tan cansado por jugar al fútbol que me cuesta mucho encontrar energía para hacer otras cosas*”). Por último, la subescala “Devaluación de la Práctica Deportiva” se refiere a la percepción de pérdida de significado de la práctica deportiva o la generación de sentimientos negativos asociados a la misma (p.e., “*El esfuerzo que gasto en el fútbol sería mejor gastarlo haciendo otras cosas*”).

La escala se inicia con el encabezado: “*Durante el último mes...*” y se les solicita a los deportistas que indiquen su grado de acuerdo con cada frase en una escala tipo Likert de

cinco pasos que oscila desde “*Casi nunca*” (1) hasta “*Casi siempre*” (5).

Propiedades psicométricas del instrumento

Validez factorial. Los resultados obtenidos en investigaciones anteriores (basados en los análisis factoriales, de fiabilidad y correlación ítem-total) apoyan la existencia de tres factores (Sensación reducida de logro, Agotamiento físico y emocional y Devaluación de la práctica deportiva) (p.e., Balaguer *et al*, 2010; Raedeke y Smith, 2001).

Fiabilidad. Las investigaciones previas han mostrado una buena consistencia interna oscilando el componente de fiabilidad compuesto entre .87 (Balaguer *et al*, 2011) y .88 (Bartholomew *et al*, 2011a; Castillo *et al*, 2012), en cuanto a la consistencia interna de la escala total en su versión en castellano (Balaguer *et al*, 2011) el alfa es .87.

7.3.5. Escala de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos. Extraída del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC)

Para el estudio de la percepción de los síntomas de malestar físicos y psicológicos de los jóvenes futbolistas se han utilizado los ocho ítems correspondientes a los

Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, extraídos del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC, *Health Behavior in Schoolchildren: A WHO cross-national Survey*; Wold, 1995). Para el presente estudio, se ha utilizado la versión traducida al castellano (Balaguer, 2002). Los ocho síntomas de malestar físicos y psicológicos se pueden agrupar en síntomas físicos (5 ítems: *dolor de cabeza, de estómago, de espalda, dificultades para dormir y sentirse mareado*) y síntomas psicológicos (3 ítems: *estar depre, irritado o enfadado y nervioso*). Los ítems se preceden por el siguiente encabezado “*Con qué frecuencia has tenido los siguientes síntomas...*” y se solicita a los participantes que indiquen su grado de acuerdo en una escala Likert que oscila desde “*Casi nunca o nunca*” (1), hasta “*Casi a diario*” (5).

Propiedades psicométricas del instrumento

Validez factorial. Los resultados obtenidos en investigaciones anteriores (basados en los análisis factoriales, de fiabilidad y correlación ítem-total) apoyan la existencia de dos factores (Síntomas Físicos y Síntomas Psicológicos) (Haugland *et al*, 2001).

Fiabilidad. Las investigaciones previas han mostrado una buena consistencia interna oscilando el componente de fiabilidad compuesto entre .75 y .79 (Haugland *et al*, 2001).

7.4. Recogida de Información

Una vez seleccionados aleatoriamente los distintos equipos de la provincia de Valencia, se remitió una carta al director deportivo de cada escuela de fútbol, informándole de los objetivos de la investigación y de la necesidad de contar con su colaboración. Una vez los directores hubieron sido informados, se realizó una llamada telefónica para solicitar y confirmar el permiso para realizar la investigación, así como para fijar el día y la hora para la administración de las encuestas. Asimismo, se solicitó el permiso de los padres para que los jugadores pudieran participar, y se informó a estos últimos, pidiéndoles una colaboración que en todos los casos fue voluntaria.

La recogida de datos se realizó durante los meses de abril a mayo de 2011 (al finalizar la temporada).

Los cuestionarios administrados eran anónimos, y fueron cumplimentados en las diferentes escuelas de fútbol por los futbolistas durante un periodo aproximado de 40 minutos. La administración se realizó al mismo tiempo a todos los integrantes del equipo participante en la investigación. Aproximadamente tres investigadores estaban presentes en cada caso para dar las instrucciones correspondientes y poder responder a cualquier duda que

podiera surgir. Para garantizar la sinceridad en las respuestas de los jugadores, las figuras de autoridad de las escuelas, como el entrenador o el director deportivo del club, estaban ausentes durante el pase de cuestionarios.

7.5. Estrategia Analítica Para la Obtención e Interpretación de Datos en los Objetivos de Estudio

En primer lugar, y con el objetivo de comprobar la fiabilidad de los ítems que conforman las escalas y subescalas del Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador, de la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas, de la Subescala de Afectos Negativos, del *Burnout* y de los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, estudiamos la normalidad de las variables, atendiendo al criterio de corte de Hair y colaboradores (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1998) el cual se sustenta en el error estándar de la curtosis y de la asimetría, estableciendo el punto de corte en 1.96 al 1% de nivel de confianza. Asimismo, estudiamos la consistencia interna para cada una de las escalas y subescalas, a través del cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, siguiendo los criterios siguientes: a) eliminar aquellos ítems cuya

exclusión produjese un aumento del coeficiente alfa, y b) eliminar aquellos ítems cuya correlación con el resto de ítems de la escala fuera inferior a 0.30. Se utiliza el coeficiente alfa de Cronbach para cuantificar el grado de correlación parcial que existe entre los ítems incluidos, es decir el grado en que los ítems del constructo están relacionados entre sí. Así pues, si el valor de alfa es próximo a 1, indica que los ítems están intercorrelacionados, y por tanto que proporcionan una medida fiable de aquello que se quiere estudiar. A modo global, consideramos que los valores entre 0.60 y 0.80 indican una fiabilidad buena y aceptable, y cuando es mayor de 0.80 se considera una fiabilidad muy buena (Bland y Altman, 1997; Dugard, Todman, y Staines, 2010; Field, 2009; Schmitt, 1996; Streiner y Norman, 1995).

En segundo lugar, una vez seleccionados de manera fiable los ítems que conformaron las escalas y subescalas del estudio, se procedió a validar cada una de las escalas mediante análisis factorial confirmatorio (AFC) (Byrne, 2010; Kline, 2011). Como índices de ajuste, conjuntamente con el estadístico χ^2 dividido por los grados de libertad (en el que valores inferiores a 5 representan un buen ajuste del modelo), se han tenido en cuenta otros índices. La prueba RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) es considerada como uno de los criterios más informativos en

el modelado de la estructura de covarianza. Valores inferiores a 0.05 son considerados como adecuados. asimismo, los autores consideran que el modelo es pobre y no se ajusta bien si el límite superior del intervalo de confianza de la estimación de RMSEA es superior a 0.10. Se considera por tanto un buen ajuste aquellos intervalos que no superan el valor de 0.10. En las pruebas CFI (*Comparative Fit Index*) y TLI (*Tucker-Lewis Index*), valores superiores a 0.90 indican un buen ajuste del modelo. Igualmente, se comprobó también que los valores de SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) no superasen el 0.08, indicando un ajuste adecuado (Byrne, 2010; Kline, 2011).

En tercer lugar, se realizaron los análisis descriptivos de las variables del estudio, utilizando las medias y desviaciones típicas de manera univariante. Posteriormente, en cuarto lugar, con el objetivo de observar si existían diferencias significativas en las distintas variables del estudio debidas a la pertenencia de los jugadores a alguna de las dos categorías estudiadas, infantil o cadete, se presentó el análisis diferencial a través de la prueba *t* de Student.

En quinto lugar, para comprobar la relación bivalente entre las variables del estudio se han realizado análisis correlacionales mediante el coeficiente de correlación de Pearson (una vez habían sido comprobados los supuestos de

normalidad de dichas variables, para lo que se utilizaron los gráficos Q-Q) (Field, 2009).

En sexto lugar, para observar en detalle estas relaciones del análisis correlacional y la varianza explicada por las variables, se han realizado análisis de regresión jerárquica moderada. Se ha optado por un enfoque en el que se muestra el cambio en la varianza en cada uno de los pasos, expresándose lo que añade cada grupo de variables independientes a la ecuación de regresión. Este enfoque permite asimismo estudiar si las frustraciones median la relación entre la percepción del estilo controlador del entrenador y los indicadores de malestar.

En séptimo y último lugar, se pone a prueba un modelo estructural que relaciona la percepción del estilo de interacción controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas, los afectos negativos, el *burnout* y los síntomas de malestar físicos y psicológicos. Para medir el buen ajuste del modelo se utilizaron los mismos índices propuestos para el análisis factorial confirmatorio de los instrumentos. El modelo hipotetizado fue puesto a prueba utilizando el método de estimación de mínimos cuadrados ponderados ajustado por la media y la varianza (*Weighted Least Squares Mean and Variance Adjusted*), según está implementado en el programa Mplus versión 6 (Muthén y Muthén, 2006). Dado que las escalas

utilizadas en la presente investigación son tipo Likert, las variables observables son categóricas ordinales (Flora y Curran, 2004), por ello es más preciso utilizar un método de estimación que no requiera normalidad multivariada (Schmitt, 2011).

El *software* estadístico con el que se ha realizado el análisis descriptivo, diferencial y correlacional ha sido el programa IBM SPSS Statistics versión 20, el programa LISREL versión 8.80 para los AFC de los instrumentos y el programa Mplus versión 6 para la puesta a prueba del modelo de ecuaciones estructurales. Los contrastes de hipótesis se establecen a un nivel de significación del 5%.

Capítulo 8

Resultados

Resultados

En este capítulo presentaremos, en primer lugar, los resultados de los análisis preliminares realizados para examinar las propiedades psicométricas de los instrumentos del estudio; posteriormente, en segundo lugar, se mostrarán los análisis descriptivos y diferenciales por categorías de las distintas variables introducidas en nuestro estudio; en tercer lugar, se presentarán las correlaciones entre las distintas variables; y en cuarto y último lugar, los resultados de los modelos propuestos.

8.1. Análisis Preliminares: Propiedades Psicométricas de los Instrumentos

En este apartado se mostrará en primer lugar la composición de las escalas y los ítems (o variables observadas) pertenecientes a los factores (o variables

latentes) que componen los instrumentos. Posteriormente, se examinará su fiabilidad o consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Por último, se mostrará el análisis factorial confirmatorio a través del método de Máxima Verosimilitud del programa LISREL 8.80 (Jöreskog y Sörbom, 2006), hipotetizando tantas variables latentes dependientes para cada instrumento como haya indicado la investigación anterior en cada caso (véase Capítulo 7, Metodología, apartado 7.3., definición de variables y descripción de los instrumentos). Como *input* para el análisis de los datos, empleamos las matrices de covarianzas de los ítems.

8.1.1 Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)

8.1.1.a. Análisis descriptivo y de consistencia interna del CCBS

En la Tabla 2 se encuentran los estadísticos descriptivos de los ítems, mostrando que siguen una distribución normal. En la Tabla 3 se muestran los cuatro factores con los correspondientes ítems que los integran.

Tabla 2 Estadísticos descriptivos de los ítems de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)

	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis
1. Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera	2.95	1.69	0.47	-0.82
2. Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas	2.78	1.74	0.71	-0.52
3. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento	2.37	1.54	1.50	0.31
4. Mi entrenador me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos	2.82	1.66	0.63	-0.60
5. Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre	2.27	1.50	1.20	0.10
6. Mi entrenador amenaza con castigarme para “mantenerme a raya” durante el entrenamiento	2.50	1.73	0.99	-0.13
7. Mi entrenador trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien	2.94	1.87	0.60	-0.84
8. Mi entrenador me presta menos atención cuando está disgustado conmigo	2.72	1.65	0.69	-0.45
9. Mi entrenador me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él quiere que haga	2.26	1.65	1.25	0.61
10. Mi entrenador trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del fútbol	2.17	1.52	1.25	0.70
11. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento	2.28	1.58	1.10	0.14
12. Mi entrenador me acepta menos, si le he decepcionado	2.38	1.50	0.97	0.10
13. Mi entrenador me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él quiere que haga	2.14	1.56	1.31	0.66
14. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro	2.24	1.55	1.23	0.69
15. Mi entrenador espera que toda mi vida se centre en el fútbol	2.48	1.70	1.03	0.16

Nota: Rango 1-7

Capítulo 8

Tabla 3. *Ítems que conforman cada factor de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador CCBS)*

Subescalas	Ítems
Uso Controlador Recompensas	3, 7, 11, 14
Atención Condicional Negativa	1, 4, 8, 12
Intimidación	2, 6, 9, 13
Excesivo Control Personal	5, 10, 15

En la Tabla 4 se detallan los coeficientes de fiabilidad para cada uno de los factores y para la Escala Total. Tal y como se observa, el coeficiente alfa alcanza valores por encima de .70 en todos los factores.

Tabla 4. *Consistencia interna de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)*

	Alfa de Cronbach
Uso Controlador Recompensas	.83
Atención Condicional Negativa	.81
Intimidación	.82
Excesivo Control Personal	.77
Escala Total	.93

El análisis de fiabilidad mostró que todos los ítems correlacionaban por encima de .30 con el resto de los ítems de su escala, no aumentando el coeficiente alfa de Cronbach con la eliminación de ninguno de los ítems. Por último, cabe

señalar que la correlación más elevada ($r = .75$) es la del ítem 11 “*Mi entrenador sólo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento*“ de la escala “Uso controlador de recompensas“, siendo, la correlación más baja ($r = .55$) la que alcanza el ítem 15 “*Mi entrenador espera que toda mi vida se centre en el fútbol*“ de la escala “Excesivo control personal“.

8.1.1.b. Validez factorial del CCBS. Análisis Factorial Confirmatorio

La Figura 9 representa la estructura que se pone a prueba en base a la Teoría de la Autodeterminación así como en estudios anteriores (véase capítulo 3). El modelo puesto a prueba hipotetiza la existencia de cuatro variables latentes dependientes: “Uso controlador de recompensas“, “Atención condicional negativa“, “Intimidación“ y “Excesivo control personal“, que subyacen a las 15 variables observables o ítems y que dan cuenta de las covarianzas observadas entre ellas.

Los índices de bondad de ajuste del modelo del CCBS fueron: $\chi^2 = 439.96$, $gl = 84$; $SRMR = 0.043$; $CFI = 0.98$; $NNFI = 0.97$, mostrando un adecuado ajuste del modelo.

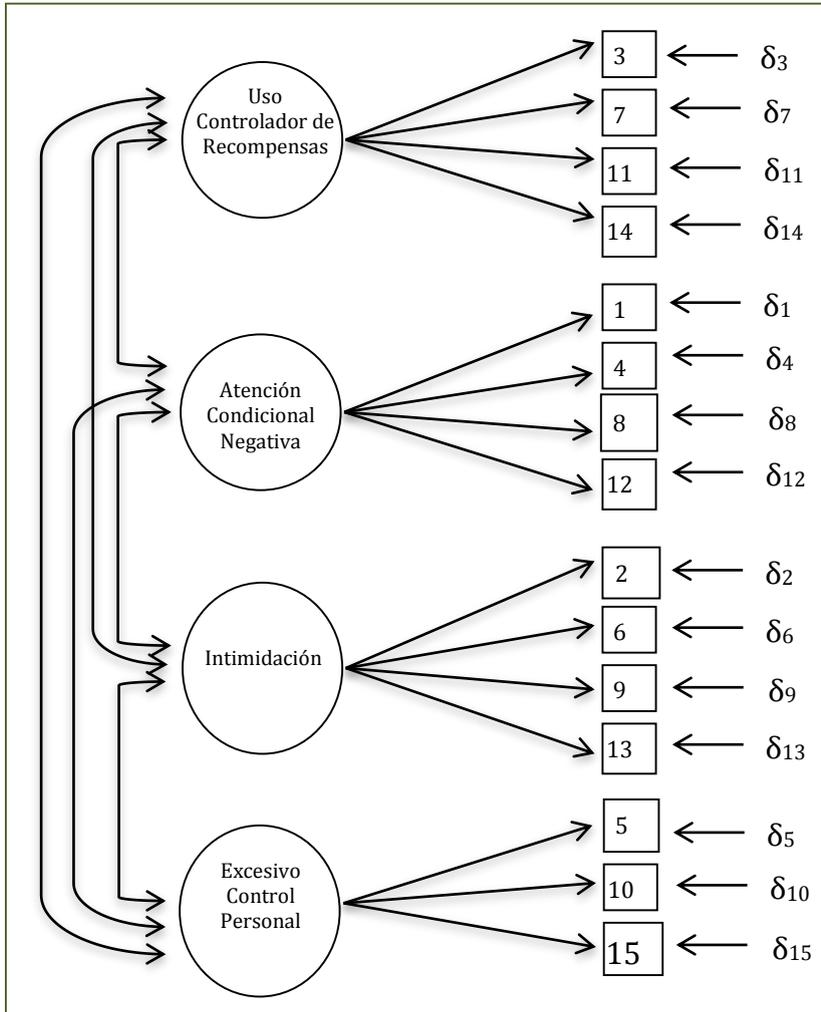


Figura 9. Estructura Factorial del CCBS

Tabla 5. *Parámetros estandarizados de los factores de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS)*

MATRIZ LAMBDA X (Saturaciones de los ítems en cada factor)				
ITEMS	Uso Controlador de Recompensas	Atención Condiciona Negativa	Intimidación	Excesivo Control Personal
3	.73			
7	.67			
11	.91			
14	.89			
1		.67		
4		.68		
8		.87		
12		.86		
2			.66	
6			.76	
9			.88	
13			.87	
5				.77
10				.87
15				.71

Nota. Todas las saturaciones factoriales son estadísticamente significativas ($p < .01$)

Las saturaciones factoriales de todos los ítems del CCBS resultaron estadísticamente significativas ($p < .01$), siendo además todas ellas superiores a .66 (véase Tabla 5). Los valores de la R^2 para los ítems oscilaron entre .44 y .83. Esto confirma la fiabilidad de los ítems y de las escalas a las que pertenecen. Es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

8.1.2. Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (PNTS)

8.1.2.a. Análisis descriptivo y de consistencia interna del PNTS

En la Tabla 6 aparecen los ítems y los estadísticos descriptivos de los mismos, mostrando que siguen una distribución normal. En la Tabla 7 se muestran los tres factores con los correspondientes ítems que los integran. Por último, en la Tabla 8 se detallan los coeficientes de fiabilidad para cada uno de los factores y para la escala total.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos de los ítems de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Contexto Deportivo (PNTS)

	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis
1. Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol	3.16	1.69	0.34	-0.77
2. Hay situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz	2.96	1.64	0.55	-0.63
3. En el fútbol me siento presionado para comportarme de una forma determinada	2.94	1.68	0.52	-0.72
4. En el fútbol me siento rechazado por los que me rodean	2.13	1.47	1.37	1.20
5. Me siento obligado a cumplir las decisiones de entrenamiento que se toman para mí en el fútbol	3.02	1.72	0.42	-0.86
6. Me siento inadecuado como futbolista porque no me dan oportunidades para desarrollar mi potencial	2.52	1.64	0.92	-0.23
7. Me siento presionado para aceptar las reglas de entrenamiento que me dan en el fútbol	2.62	1.71	0.95	-0.07
8. En el fútbol siento que los demás no me tienen en cuenta	2.28	1.61	1.24	0.56
9. En el fútbol hay situaciones que me hacen sentir incapaz	2.46	1.66	1.06	0.12
10. Siento que hay personas del fútbol a las que no les gusto	2.79	1.74	0.75	-0.42
11. En ocasiones me dicen cosas que me hacen sentir incompetente en el fútbol	2.40	1.58	1.00	0.05
12. Tengo la sensación de que otras personas del fútbol me envidian cuando tengo éxito	3.16	1.91	0.51	-0.85

Nota: Rango 1-7

Capítulo 8

Tabla 7. *Ítems que conforman cada factor de la Escala de Frustración de las Necesidades (PNTS)*

SUBESCALAS	ÍTEMS
Frustración de la Necesidad de Competencia	2, 6, 9, 11
Frustración de la Necesidad de Autonomía	1, 3, 5, 7
Frustración de la Necesidad de Relación	4, 8, 10, 12

Tabla 8. *Consistencia interna de la Escala de Frustración de las Necesidades (PNTS)*

	Alfa de Cronbach
Frustración de la Necesidad de Competencia	.85
Frustración de la Necesidad de Autonomía	.84
Frustración de la Necesidad de Relación	.82
Escala Total	.93

Tal y como se observa en la Tabla 8, el coeficiente alfa alcanza valores por encima de .70 en todos los factores. El análisis de fiabilidad mostró que todos los ítems correlacionaban por encima de .30 con el resto de los ítems de su escala, no aumentando el coeficiente Alfa de Cronbach con la eliminación de ninguno de los ítems. Por último, cabe señalar que la correlación más elevada ($r = .74$) es la del ítem 9 “*En el fútbol hay situaciones que me hacen sentir incapaz*” de la escala “Frustración de la Necesidad de Competencia”, siendo, en cambio, la correlación más baja ($r = .55$) la que alcanza el ítem 12 “*Tengo la sensación de que*

otras personas del fútbol me envidian cuando tengo éxito“ de la escala “Frustración de la Necesidad de Relación“.

8.1.2.b. Validez factorial del PNTS. Análisis Factorial Confirmatorio

La Figura 10 representa la estructura que se pone a prueba en base a la Teoría de la Autodeterminación así como en estudios anteriores (véase Capítulo 2 y Capítulo 7, apartado 3.2.) El modelo puesto a prueba hipotetiza la existencia de tres variables latentes dependientes: “Frustración de la Necesidad de Competencia”, “Frustración de la Necesidad de Autonomía” y “Frustración de la Necesidad de Relación“, que subyacen a las 12 variables observables o ítems, y que dan cuenta de las covarianzas observadas entre ellas.

Los índices de bondad de ajuste del modelo del PNTS fueron: $\chi^2 = 336.89$, $gl = 51$; SRMR = 0.043; CFI = 0.97; NNFI = 0.97, mostrando un ajuste aceptable del modelo.

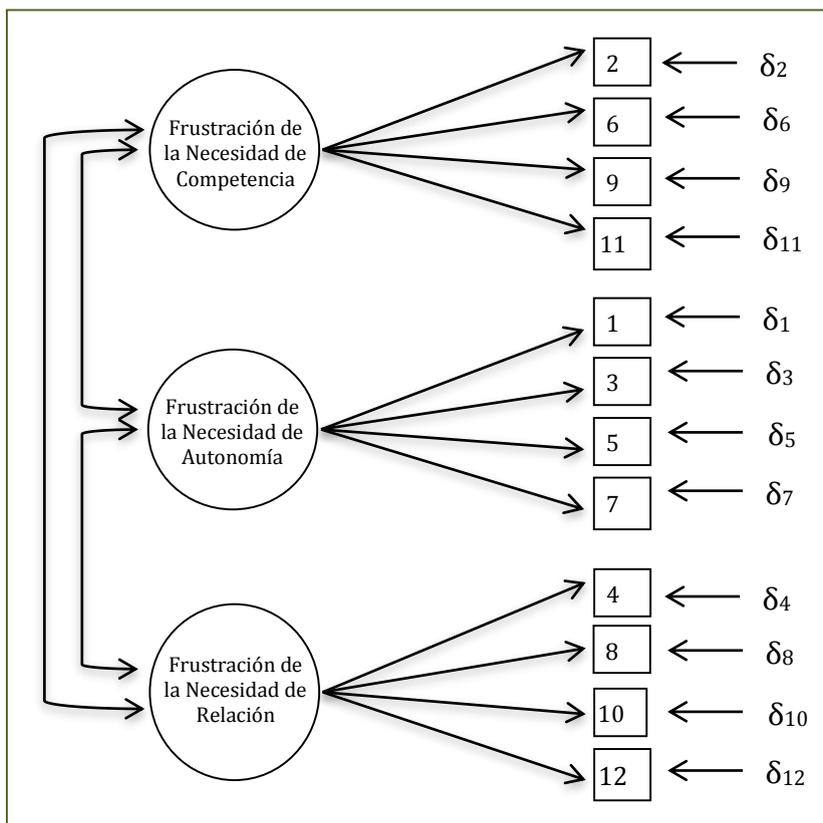


Figura 10. Estructura factorial del BPNTS

Las saturaciones factoriales estimadas para el modelo aparecen en la Tabla 9, resultando todas ellas estadísticamente significativas ($p < .01$) y superiores a .61. Los valores de la R^2 para los ítems oscilaron entre .38 y .77. Esto confirma la fiabilidad de los ítems y de las escalas a las que pertenecen. Es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

Tabla 9. *Parámetros estandarizados de los factores de la Escala de Frustración de las Necesidades (PNTS)*

MATRIZ LAMBDA X (Saturaciones de los ítems en cada factor)			
ITEMS	Frustración de la Necesidad de Competencia	Frustración de la Necesidad de Autonomía	Frustración de la Necesidad de Relación
2	.72		
6	.84		
9	.86		
11	.81		
1		.73	
3		.78	
5		.80	
7		.85	
4			.83
8			.88
10			.80
12			.61

Nota. Todas las saturaciones factoriales son estadísticamente significativas ($p < .01$)

8.1.3. Subescala de Afectos Negativos del Inventario de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)

8.1.3.a. Análisis descriptivo y consistencia interna de la Escala de Afectos Negativos del PANAS

En la Tabla 10 se encuentran los ítems y sus estadísticos descriptivos, mostrando que siguen una distribución normal, a excepción de los ítems 3 y 4, que se encuentran por encima del punto de corte 1.96. El alfa de Cronbach de la escala fue satisfactorio (alfa = .82).

Capítulo 8

Tabla 10. *Estadísticos descriptivos de los ítems de la Escala de Afectos Negativos del PANAS*

	Media	Desviación Típica	Asimetría	Curtosis
1. Angustiado	1.66	0.91	1.48	1.81
2. Disgustado	1.73	0.97	1.46	1.71
3. Culpable	1.65	0.97	1.69	2.48
4. Asustado	1.61	1.02	1.89	2.98
5. Hostil	1.99	1.20	1.03	0.07
6. Irritable	1.90	1.17	1.24	0.60
7. Avergonzado	1.68	1.00	1.52	1.65
8. Nervioso	2.42	1.30	0.50	-0.91
9. Inquieto	2.60	1.37	0.44	-1.06
10. Temeroso	1.78	1.07	1.38	1.16

Nota: Rango 1-7

El análisis de fiabilidad mostró que todos los ítems de la escala de Afectos Negativos correlacionaban por encima de .30 con el resto de los ítems de su escala, no aumentando el coeficiente Alfa de Cronbach con la eliminación de ninguno de los ítems.

Por último, cabe señalar que la correlación más elevada ($r = .61$) es la del ítem 6 “*Irritable*”, siendo, en cambio, la correlación más baja ($r = .39$) la que alcanza el ítem 9 “*Inquieto*”.

8.1.3.b. Validez factorial de la Escala de Afectos Negativos del PANAS. Análisis Factorial Confirmatorio

La Figura 11 representa la estructura que se pone a prueba. El modelo puesto a prueba hipotetiza la existencia de una variable latente “Afectos Negativos”, que subyace a las 10 variables observables o ítems, y que dan cuenta de las covarianzas observadas entre ellas.

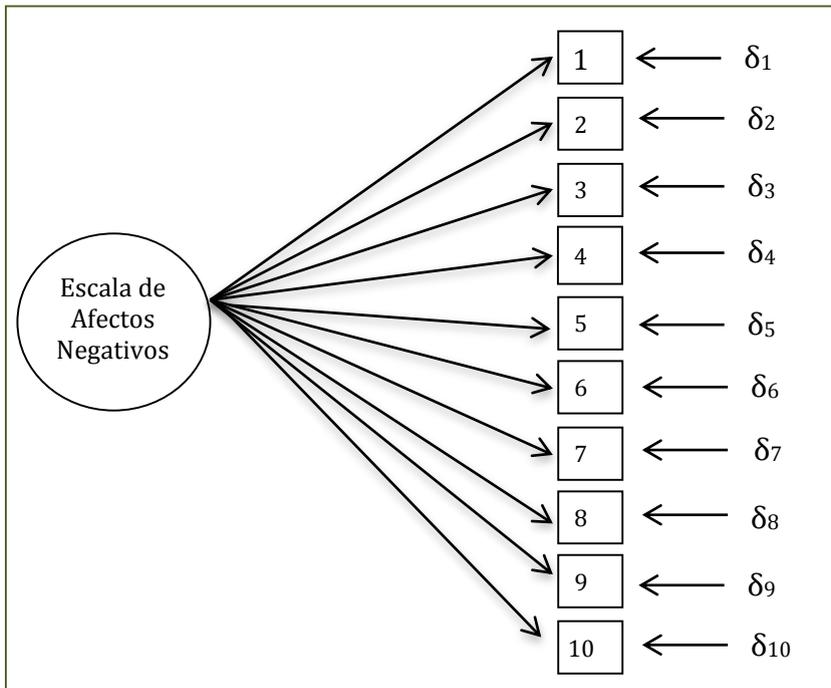


Figura 11. Estructura factorial de la Escala de Afectos Negativos del PANAS

Los índices de bondad de ajuste del modelo de la subescala de Afectos Negativos fueron: $\chi^2 = 221.48$, $gl = 35$; SRMR = 0.059; CFI = 0.95; NNFI = 0.93, mostrando un ajuste aceptable del modelo.

Las saturaciones factoriales estimadas para el modelo aparecen en la Tabla 11, resultando todas ellas estadísticamente significativas ($p < .01$), siendo además todas superiores a .46. Los valores de la R^2 para los ítems oscilaban entre .21 y .59. Esto confirma la fiabilidad de los ítems y de las escalas a las que pertenecen. Es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

Tabla 11. *Parámetros estandarizados de la Escala de Afectos Negativos del PANAS*

MATRIZ LAMBDA X (Saturaciones de los ítems en cada factor)

ITEMS	Escala de Afectos Negativos
1	.73
2	.74
3	.77
4	.70
5	.59
6	.74
7	.72
8	.51
9	.46
10	.67

Nota. Todas las saturaciones factoriales son estadísticamente significativas ($p < .01$)

8.1.4. Cuestionario de *Burnout* del Deportista (ABQ)

8.1.4.a. Análisis descriptivo y consistencia interna del ABQ

En la Tabla 12 se encuentran los estadísticos descriptivos de los ítems, mostrando que siguen una distribución normal. En la Tabla 13 se muestran los tres factores con los correspondientes ítems que los integran. Por último, en la Tabla 14 aparecen reflejados los resultados del análisis de consistencia interna de las tres escalas del ABQ.

Capítulo 8

Tabla 12. *Estadísticos descriptivos de los ítems del cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ)*

	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
1. Estoy consiguiendo muchas cosas en el fútbol que para mí tienen gran valor	2.12	1.01	0.75	0.19
2. Me siento tan cansado por jugar al fútbol que me cuesta mucho encontrar energía para hacer otras cosas	2.21	1.25	0.81	-0.42
3. El esfuerzo que gasto en el fútbol sería mejor gastarlo haciendo otras cosas	2.00	1.24	1.02	-0.14
4. Me siento demasiado cansado por jugar al fútbol	1.89	1.14	1.13	0.29
5. No estoy consiguiendo demasiado en el fútbol	2.04	1.17	0.98	0.02
6. No me importa tanto mi rendimiento en el fútbol como solía importarme	2.00	1.20	1.02	-0.04
7. No estoy demostrando mis verdaderas habilidades en fútbol	2.39	1.27	0.48	-0.86
8. Me siento destrozado (exhausto) por el fútbol	1.75	1.09	1.43	1.11
9. No me implico tanto en el fútbol como solía hacerlo	2.06	1.23	0.91	-0.37
10. Me siento físicamente agotado por el fútbol	1.80	1.13	1.35	0.87
11. Me siento menos preocupado por tener éxito en el fútbol de lo que estaba antes	2.17	1.26	0.85	0.37
12. Me siento destrozado (exhausto) por las exigencias mentales y físicas del fútbol	1.84	1.15	1.36	0.86
13. Parece que haga lo que haga no rindo tan bien como debería	2.03	1.15	0.94	-0.05
14. Siento que tengo éxito en el fútbol	2.52	1.14	0.59	-0.23
15. Tengo sentimientos negativos sobre el fútbol	1.72	1.13	1.48	1.11

Nota: Rango 1-7

Tabla 13. *Ítems que conforman cada factor de la Escala de Burnout del Deportista (ABQ)*

SUBESCALAS	ÍTEMS
Sensación Reducida de Logro	1, 5, 7, 13 y 14
Agotamiento Físico y Emocional	2, 4, 8, 10 y 12
Devaluación de la Práctica Deportiva	3, 6, 9, 11 y 15

Tabla 14. *Consistencia interna del Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ)*

	Alfa de Cronbach
Sensación Reducida de Logro	.76
Agotamiento Físico y Emocional	.91
Devaluación de la Práctica Deportiva	.86
Escala Total	.94

El análisis de fiabilidad mostró que todos los ítems de la escala de Agotamiento físico y emocional y de la escala de Devaluación de la Práctica Deportiva correlacionaban por encima de .30 con el resto de los ítems de su escala, no aumentando el coeficiente Alfa de Cronbach con la eliminación de ninguno de los ítems.

Sin embargo, la fiabilidad de la escala de Sensación Reducida de Logro calculada con todos sus ítems mostró que el Alfa de Cronbach era .64, siendo el ítem 14 “*Siento que*

umentando así el Alfa de Cronbach a .69. Aun así, la correlación ítem total del ítem 1 “*Estoy consiguiendo muchas cosas en el fútbol que para mí tienen gran valor*” mostró un valor de ($r = .20$), por lo que se eliminó también este ítem. Como resultado el Alfa de Cronbach calculado con los ítems 5, 7 y 13 fue de .76. Por tanto, la conformación de ítems que se ha utilizado para los posteriores análisis aparece en la Figura 12.

8.1.4.b. Validez factorial del ABQ. Análisis Factorial Confirmatorio

La Figura 12 representa la estructura que se pone a prueba en base a estudios anteriores (véase Capítulo 5 y Capítulo 7, apartado 3.4.). El modelo puesto a prueba hipotetiza la existencia de tres variables latentes dependientes: “Sensación Reducida de Logro”, “Agotamiento Físico y Emocional” y “Devaluación de la Práctica Deportiva”, que subyacen a las 13 variables observables o ítems, y que dan cuenta de las covarianzas observadas entre ellas.

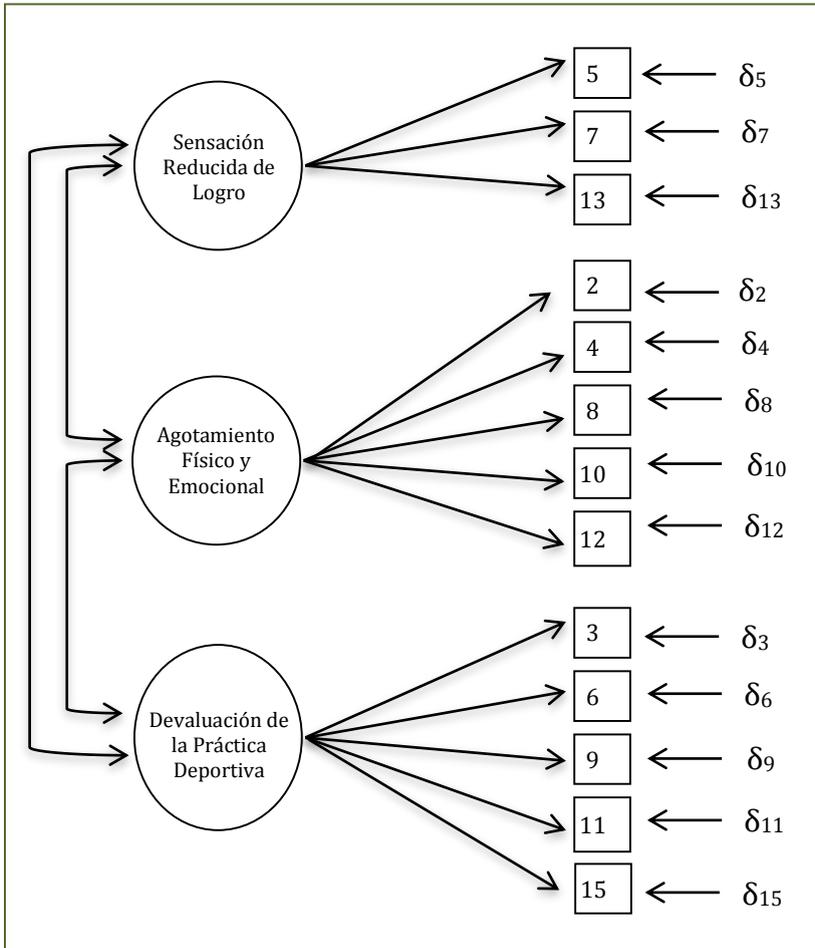


Figura 12. Estructura factorial del ABQ

Los índices de bondad de ajuste del modelo d del ABQ fueron: $\chi^2 = 381.49$, $gl = 62$; $SRMR = 0.040$; $CFI = 0.98$; $NNFI = 0.98$, mostrando un ajuste aceptable del modelo.

Las saturaciones factoriales estimadas para el modelo aparecen en la Tabla 15. Las saturaciones factoriales de

todos los ítems resultaron estadísticamente significativas ($p < .01$), siendo además todas ellas superiores a .69. Los valores de la R^2 para los ítems oscilaron entre .47 y .85. Esto confirma la fiabilidad de los ítems y de las escalas a las que pertenecen. Es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

Tabla 15. *Parámetros estandarizados de los factores del Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ)*

MATRIZ LAMBDA X (Saturaciones de los ítems en cada factor)			
ITEMS	Sensación Reducida de Logro	Agotamiento Físico y Emocional	Devaluación de la Práctica Deportiva
5	.83		
7	.69		
13	.82		
2		.80	
4		.86	
8		.92	
10		.90	
12		.90	
3			.79
6			.81
9			.82
11			.74
15			.85

Nota. Todas las saturaciones factoriales son estadísticamente significativas ($p < .01$)

8.1.5. Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos. Extraído del Inventario de Conductas de Salud en Escolares (HBSC)

8.1.5.a. Análisis descriptivo y consistencia interna

En la Tabla 16 se encuentran los estadísticos descriptivos de los ítems, mostrando que presentan una asimetría positiva, indicando que la mayoría de los datos se encuentran por encima de la media aritmética, siguiendo una distribución leptocúrtica en la que la mayoría de valores están concentrados. En la Tabla 17 se muestran los dos factores con los correspondientes ítems que los integran.

Tabla 16. *Estadísticos descriptivos de los ítems de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos del HBSC*

	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
1. Dolor de cabeza	1.39	0.87	2.49	5.74
2. Dolor de estómago	1.30	0.75	3.13	10.44
3. Dolor de espalda	1.55	1.08	2.17	3.80
4. Estar “depre”	1.18	0.58	4.18	19.61
5. Estar irritado o enfadado	1.63	1.01	1.74	2.40
6. Estar nervioso	1.91	1.19	1.26	0.60
7. Dificultades para dormir	1.48	1.05	2.25	4.03
8. Sentirse mareado	1.31	0.75	2.83	8.16

Nota: Rango 1-7

Tabla 17. *Ítems que conforman las dos Subescalas de los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos del HBSC*

SUBESCALAS	ÍTEMS
Síntomas Físicos	1, 2, 3 y 8
Síntomas Psicológicos	4, 5, 6 Y 7

El análisis de fiabilidad mostró que todos los ítems de la subescala de Síntomas Psicológicos correlacionaban por encima de .30 con el resto de los ítems de su escala, no aumentando el coeficiente Alfa de Cronbach con la eliminación de ninguno de los ítems.

Sin embargo, la fiabilidad de la subescala de Síntomas Físicos calculada con todos sus ítems mostró que el Alfa de Cronbach era de .63, siendo el ítem “*Dolor de espalda*” el que mostraba una correlación ítem total más baja ($r = .25$), por tanto se eliminó este ítem, aumentando así el Alfa de Cronbach a .71.

Por último, cabe señalar que la correlación más elevada ($r = .57$) es la del ítem “*Irritado*”, siendo, en cambio, la correlación más baja ($r = .43$) la que alcanza el ítem “*Dificultades para dormir*”. Por tanto, la conformación de ítems que se ha utilizado para los posteriores análisis aparece en la Figura 13.

Tabla 18. *Consistencia interna de la Escala de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (Extraída del HBSC)*

	Alfa de Cronbach
Síntomas Físicos	.71
Síntomas Psicológicos	.71
Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos	.78

**8.1.5.b. Validez factorial de los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (Extraída del HBSC).
Análisis Factorial Confirmatorio.**

La Figura 13 representa la estructura que se pone a prueba de la escala de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (Véase Capítulo 5). El modelo puesto a prueba hipotetiza la existencia de dos variables latentes dependientes: “Síntomas Físicos“ y “Síntomas Psicológicos“, que subyacen a las 7 variables observables o ítems, y que dan cuenta de las covarianzas observadas entre ellas.

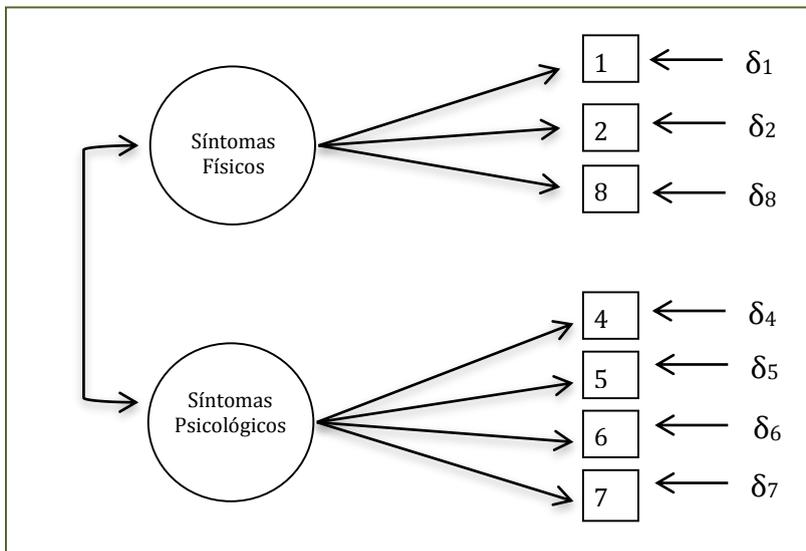


Figura 13. Estructura factorial de los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (HBSC)

Tabla 19. *Parámetros estandarizados de los factores de Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos*

MATRIZ LAMBDA X (Saturaciones de los ítems en cada factor)		
ITEMS	Síntomas Físicos	Síntomas Psicológicos
Dolor Cabeza	.77	
Dolor Estómago	.83	
Sentirse Mareado	.74	
Sentirse Deprimido		.85
Sentirse Irritado		.80
Sentirse Nervioso		.76
Dificultades Dormir		.59

Nota. Todas las saturaciones factoriales son estadísticamente significativas ($p < .01$)

Las saturaciones factoriales estimadas para el modelo aparecen en la Tabla 19. Las saturaciones factoriales de todos los ítems resultaron estadísticamente significativas ($p < .01$), siendo además todas ellas superiores a .59. Los valores de la R^2 para los ítems oscilaban entre .35 y .73. Esto confirma la fiabilidad de los ítems y de las escalas a las que pertenecen. Es decir, cada ítem constituye un indicador fiable de la escala de la que forma parte.

8.2. Análisis Descriptivos de las Variables del Estudio

En la Tabla 20 se presentan los descriptivos de las diferentes variables del estudio. En lo referente a las medias y desviaciones típicas de las diferentes dimensiones de la escala de conductas controladoras del entrenador se observa que el valor más alto lo alcanza la subescala de Atención Condicional Negativa (2.72), y el más bajo la subescala de Excesivo Control Personal (2.31). Estos valores nos indican que los jugadores perciben que sus entrenadores utilizan un estilo controlador en un nivel medio bajo.

En cuanto a la frustración de las necesidades, el valor más alto alcanzado es el de la Frustración de Autonomía

(2.94) y el más bajo el de la Frustración de Competencia (2.58) (Tabla 20). Estos valores indican que los jugadores sienten frustradas sus necesidades psicológicas básicas en un nivel medio bajo.

La media de la escala de Afectos Negativos se encuentra en 1.90 sobre 5, estando esta percepción también por debajo del punto medio de la escala. En cuanto al *Burnout*, se observa que la subescala que obtiene valores más altos es la de Sensación Reducida de Logro (2.15), y la subescala con valores más bajos es la de Agotamiento Físico y Emocional (1.90) (Tabla 20). Los jugadores sienten su *burnout* por debajo del punto medio de la escala. Por último, en cuanto a los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, los Síntomas Físicos obtienen una media de 1.33 y los Síntomas Psicológicos de 1.55 sobre 5. Estos valores muestran que los jugadores sienten bajo su nivel de sintomatología, tanto física como psicológica.

Tabla 20. *Descriptivos de las variables del estudio*

Variable	Rango	Media	Desviación Típica
Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador	1-7	2.49	1.15
Uso Controlador de Recompensas	1-7	2.45	1.33
Atención Condicional Negativa	1-7	2.72	1.30
Intimidación	1-7	2.42	1.35
Excesivo Control Personal	1-7	2.31	1.31
Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	1-7	2.70	1.25
Frustración Necesidad de Competencia	1-7	2.58	1.35
Frustración Necesidad de Autonomía	1-7	2.94	1.39
Frustración Necesidad de Relación	1-7	2.59	1.36
Afectos Negativos	1-5	1.90	0.69
<i>Burnout</i>	1-5	1.99	0.91
Sensación Reducida de Logro	1-5	2.15	0.99
Agotamiento Físico y Emocional	1-5	1.90	0.99
Devaluación de la Práctica Deportiva	1-5	1.99	0.91
Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos	1-5	1.46	0.60
Síntomas Físicos	1-5	1.33	0.63
Síntomas Psicológicos	1-5	1.55	0.72

8.3. Análisis Descriptivos y Diferenciales por Categorías Infantil y Cadete en las Variables del Estudio

En la Tabla 21 se presentan los resultados obtenidos de la comparación de las dos categorías (infantil y cadete) en las variables del estudio. Los análisis muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables estudiadas entre la categoría infantil y cadete. Por tanto, para los posteriores análisis tomaremos la muestra en su conjunto.

Tabla 21. *Diferencias de medias entre Categorías en las variables de estudio*

Variables	Rango	Infantiles		Cadetes		t ^a
		Media	DT	Media	DT	
Estilo Controlador	1-7	2.56	1.27	2.44	1.07	.99
Uso Controlador de Recompensas	1-7	2.47	1.43	2.45	1.28	0.17
Atención Condicional Negativa	1-7	2.79	1.38	2.68	1.26	0.80
Intimidación	1-7	2.53	1.44	2.37	1.30	1.17
Excesivo Control Personal	1-7	2.43	1.48	2.24	1.20	1.42
Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas	1-7	2.80	1.41	2.65	1.16	1.21
Frustración Necesidad de Competencia	1-7	2.71	1.47	2.52	1.29	1.40
Frustración Necesidad de Autonomía	1-7	3.04	1.53	2.88	1.32	1.15
Frustración Necesidad de Relación	1-7	2.66	1.56	2.55	1.24	0.80
Escala de Afectos Negativos	1-5	1.92	0.77	1.89	0.64	0.81
Burnout	1-5	2.04	1.03	1.97	0.84	0.27
Sensación Reducida de Logro	1-5	2.17	1.04	2.14	0.96	1.31
Agotamiento Físico y Emocional	1-5	1.97	1.15	1.85	0.90	0.46
Devaluación de la Práctica Deportiva	1-5	2.02	1.08	1.97	0.91	0.28
Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos	1-5	1.47	0.64	1.47	0.55	0.09
Síntomas Físicos	1-5	1.35	0.67	1.33	0.61	0.36
Síntomas Psicológicos	1-5	1.56	0.78	1.55	0.69	0.15

^a Prueba t de Student. Valores de t > 1.96 son estadísticamente significativos ($p < .05$).

8.4. Análisis Correlacional: Relaciones entre el Estilo Controlador del entrenador, la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y el Malestar Percibido de los Futbolistas

En la Tabla 22 se muestran las relaciones entre las diferentes variables de la escala de conductas controladoras del entrenador, las variables de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, los afectos negativos, las distintas dimensiones del *Burnout* y los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, así como las relaciones entre las escalas globales.

Los resultados muestran una alta relación positiva y significativa ($p < .01$) entre las cuatro subescalas que componen la escala de conductas controladoras del entrenador (con valores entre $r = .56$ y $r = .76$). Esto mismo ocurre en la escala de frustración de las necesidades psicológicas básicas, donde las tres subescalas que la componen se muestran relacionadas alta y positivamente (con valores entre $r = .68$ y $r = .80$). En lo referente al cuestionario de *burnout* del deportista, la relación entre sus subescalas es asimismo alta y positiva (con valores entre $r = .69$ y $r = .83$). Por último, los dos factores de los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos también se relacionan de forma significativa y positiva entre sí ($r = .51$). En suma, las relaciones entre todas las variables del estudio resultaron significativas, a excepción de la subescalas de uso controlador de recompensas, intimidación y excesivo

control personal de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador con los síntomas psicológicos que no fueron estadísticamente significativos ($p > .05$) (véase Tabla 22).

Cuando los futbolistas perciben que su entrenador utiliza un estilo controlador, perciben asimismo una mayor frustración de sus necesidades psicológicas básicas, un mayor *burnout*, en concreto una mayor sensación reducida de logro, un mayor agotamiento físico y emocional y una mayor devaluación de la práctica deportiva. Los futbolistas perciben asimismo en mayor medida afectos negativos y mayores Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (véase Tabla 22).

Por su parte, cuando los futbolistas perciben sus necesidades psicológicas básicas frustradas sienten asimismo un mayor *burnout*, siendo la frustración de la necesidad de competencia la que correlaciona de forma más elevada con las tres subescalas de *burnout*, y la necesidad de autonomía la que obtiene una correlación más baja. La frustración de las tres necesidades psicológicas básicas se relaciona de forma positiva y significativa con los afectos negativos, siendo la frustración de la necesidad de relación la correlación más alta, y la frustración de la necesidad de autonomía la más baja. Igualmente, cuando los futbolistas sienten sus necesidades psicológicas básicas frustradas, sienten mayores Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, siendo la necesidad de autonomía y de relación las que obtienen correlaciones más elevadas (véase Tabla 22).

Tabla 22. *Correlaciones de Pearson entre las diferentes variables del estudio*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. EC	1																
2. UCR	.85**	1															
3. ACN	.85**	.56**	1														
4. Int.	.91**	.67**	.76**	1													
5. ECP	.85**	.69**	.60**	.71**	1												
6. FrNPB	.43**	.34**	.37**	.41**	.36**	1											
7. FrNC	.40**	.31**	.35**	.38**	.34**	.94**	1										
8. FrNA	.43**	.32**	.39**	.43**	.33**	.90**	.78**	1									
9. FrNR	.34**	.29**	.27**	.31**	.32**	.90**	.80**	.68**	1								
10. AN	.26**	.19**	.22**	.25**	.26**	.44**	.43**	.34**	.90**	1							
11. B	.38**	.35**	.29**	.33**	.35**	.51**	.51**	.41**	.48**	.41**	1						
12. SRL	.34**	.32**	.27**	.29**	.28**	.47**	.51**	.36**	.44**	.38**	.86**	1					
13. AFyE	.38**	.34**	.28**	.33**	.36**	.46**	.45**	.37**	.44**	.38**	.93**	.69**	1				
14. DPD	.33**	.30**	.26**	.29**	.30**	.49**	.48**	.40**	.45**	.37**	.96**	.78**	.83**	1			
15. SPF	.14**	.10*	.11*	.14**	.13**	.27**	.25**	.21**	.26**	.37**	.14**	.14**	.12*	.13**	1		
16. SF	.15**	.13**	.10*	.16**	.15**	.21**	.22**	.15**	.22**	.25**	.12*	.11*	.10*	.13**	.81**	1	
17. SP	.10*	.06	.10*	.09	.09	.24**	.22**	.21**	.24**	.37*	.11*	.13**	.11*	.11*	.92**	.51**	1

Nota. EC = Estilo Controlador. UCR = Uso Controlador de Recompensas. ACN = Atención Condicional Negativa. Int = Intimidación. ECP = Excesivo Control Personal. FrNPB = Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas. FrNC = Frustración de la Necesidad de Competencia. FrNA = Frustración de la Necesidad de Autonomía. FrNR = Frustración de la Necesidad de Relación. AN = Afectos Negativos. B = Burnout. SRL = Sensación Reducida de Logro. AFyE = Agotamiento Físico y Emocional. DD = Devaluación de la Práctica Deportiva. SPF = Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos. SF = Síntomas Físicos. SP = Síntomas Psicológicos. ** $p < .01$; * $p < .05$

8.5. Análisis de Regresión Jerárquica para Predecir los Indicadores de Malestar

Con la finalidad de analizar el poder predictivo de las distintas dimensiones del estilo controlador sobre las frustraciones y sobre los indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos), así como la mediación de las frustraciones en la relación entre el estilo controlador y dichos indicadores de malestar, se han realizado tres análisis de regresión jerárquica moderada, una por cada indicador. En el primer paso de cada regresión se han introducido las dimensiones de la escala de estilo controlador, es decir, uso condicional de recompensas, atención condicional negativa, intimidación y excesivo control personal, y en el segundo paso se han añadido las dimensiones de la frustración de las necesidades psicológicas básicas (frustración de la competencia, frustración de la autonomía y frustración de la relación).

En lo referente a los afectos negativos como variable dependiente (véase Tabla 23), el primer paso del modelo resultó estadísticamente significativo ($F(4,428) = 8.95$; $p < .01$), y explicó el 8% de la varianza. Únicamente la variable excesivo control personal resultó un predictor positivo y significativo. El segundo paso, con la introducción de las tres frustraciones de las necesidades psicológicas básicas, resultó asimismo estadísticamente significativo ($F(4,427) = 18.04$;

$p < .01$), añadiendo una porción adicional del 15% a la varianza de los afectos negativos. Tanto la frustración de la competencia como la frustración de la relación fueron predictores positivos y significativos de los afectos negativos. En este segundo paso, el excesivo control personal pierde su significación, lo que nos informa de que las frustraciones de competencia y relación median totalmente el efecto del excesivo control personal sobre los afectos negativos. El modelo en su conjunto explicó un 23% de la varianza de los afectos negativos.

Tabla 23. *Análisis de Regresión Jerárquica para predecir los Afectos Negativos*

	R ²	Cambio en R ²	B	SE	β	t
Modelo 1	.08**	.08**				
Uso Controlador Recompensas			-.02	.04	-.03	-0.49
Atención Condicional Negativa			.03	.04	.05	0.64
Intimidación			.05	.04	.10	1.21
Excesivo Control Personal			.10	.04	.18	2.55**
Modelo 2	.23**	.15**				
Uso Controlador Recompensas			-.03	.03	-.06	-0.99
Atención Condicional Negativa			.01	.04	.01	0.18
Intimidación			.03	.04	.06	0.73
Excesivo Control Personal			.06	.04	.12	1.74
Frustración Competencia			.09	.04	.18	2.11*
Frustración Autonomía			-.02	.04	-.05	-0.68
Frustración Relación			.15	.04	.30	4.11**

** $p < .01$; * $p < .05$

En lo referente al *burnout* como variable dependiente (véase Tabla 24), el primer paso del modelo fue estadísticamente significativo $F(4,428) = 19.11$; $p < .01$ y explicó el 15% de la varianza. Únicamente la variable “Uso controlador de recompensas” resultó un predictor positivo y significativo. El segundo paso, en el que se introdujeron las tres frustraciones de las necesidades psicológicas básicas, resultó asimismo significativo ($F(7,425) = 29.45$; $p < .01$), añadiendo un porcentaje adicional de 18% a la varianza del

burnout. Tanto la frustración de la competencia como la frustración de la relación fueron predictores positivos y significativos del *burnout*. En este segundo paso, el uso controlador de recompensas pierde el efecto significativo al introducir las frustraciones de las necesidades psicológicas básicas, lo que muestra que las frustraciones de competencia y relación median totalmente el efecto del uso controlador de recompensas sobre el *burnout*. El modelo en su conjunto explicó un 33% de la varianza del *burnout*.

Tabla 24. *Análisis de Regresión Jerárquica para predecir el Burnout*

	R ²	Cambio en R ²	B	SE	β	t
Modelo 1	.15**	.15**				
Uso Controlador			.08	.04	.13	1.98*
Recompensas						
Atención Condicional			.04	.04	.06	0.87
Negativa						
Intimidación			.08	.05	.13	1.55
Excesivo Control			.08	.04	.13	1.86
Personal						
Modelo 2	.33**	.18**				
Uso Controlador			.06	.04	.10	1.72
Recompensas						
Atención Condicional			.01	.04	.01	0.12
Negativa						
Intimidación			.04	.04	.07	0.96
Excesivo Control			.04	.04	.07	1.04
Personal						
Frustración			.23	.05	.38	4.82**
Competencia						
Frustración Autonomía			-.04	.04	-.06	-0.93
Frustración Relación			.08	.04	.14	2.07*

** $p < .01$; * $p < .05$

En lo referente a los síntomas de malestar físicos y psicológicos como variable dependiente (véase Tabla 25), el primer paso del modelo no mostró significancia estadística ($F(4,428) = 2.05$; $p = .09$). El segundo paso, en el que se introdujeron las tres frustraciones de las necesidades psicológicas básicas, sí resultó significativo ($F(7,425) = 5.34$; $p < .01$), añadiendo un porcentaje adicional del 6% a la varianza de los síntomas de malestar físicos y psicológicos. En este caso, únicamente la frustración de la relación actuaba

como predictora positiva de los síntomas de malestar físicos y psicológicos. El modelo en su conjunto explicó un 8% de la varianza de los síntomas de malestar físicos y psicológicos.

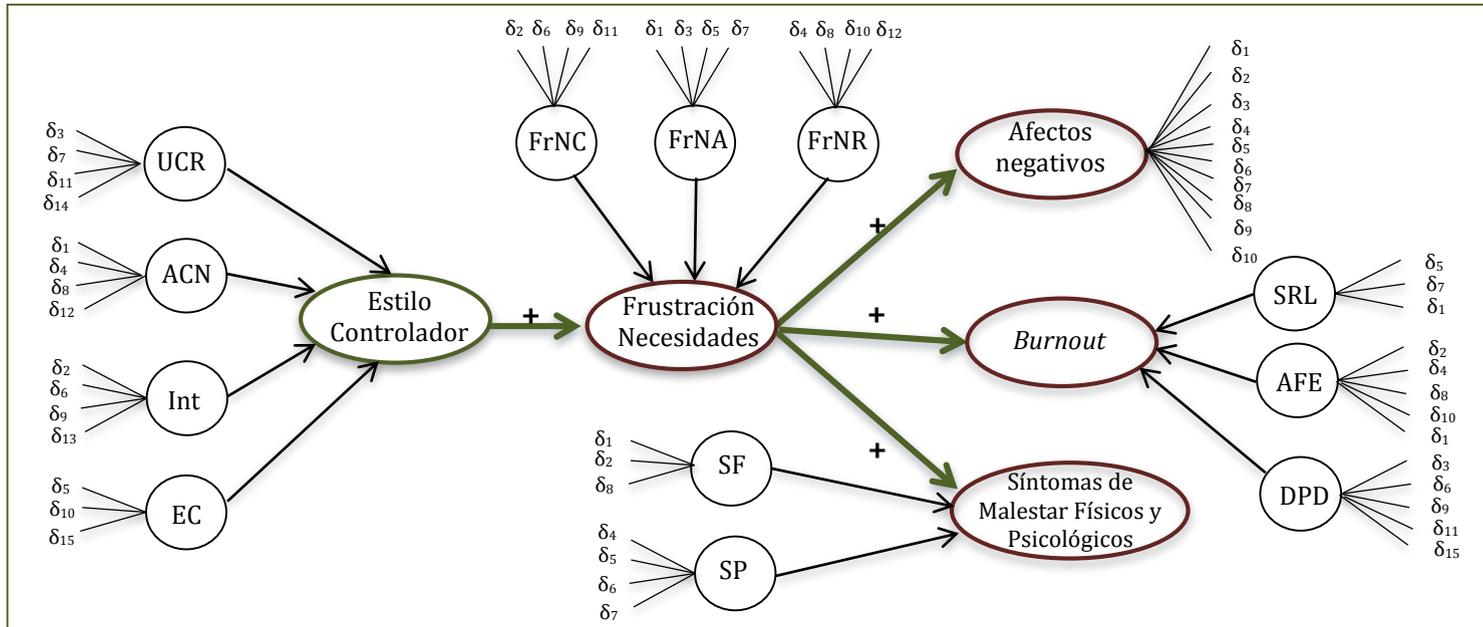
Tabla 25. *Análisis de Regresión Jerárquica para predecir los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos*

	R ²	Cambio en R ²	B	SE	β	t
Modelo 1	.02	.02				
Uso Controlador Recompensas			-.01	.03	-.03	-0.38
Atención Condicional Negativa			-.01	.03	-.01	-0.18
Intimidación			.04	.04	.09	0.98
Excesivo Control Personal			.04	.03	.09	1.25
Modelo 2	.08**	.06**				
Uso Controlador Recompensas			-.02	.03	-.05	-0.66
Atención Condicional Negativa			-.02	.03	-.04	-0.49
Intimidación			.02	.04	.06	0.66
Excesivo Control Personal			.02	.03	.05	0.68
Frustración Competencia			.05	.04	.12	1.27
Frustración Autonomía			-.01	.03	-.03	-0.41
Frustración Relación			.08	.03	.19	2.38*

** $p < .01$; * $p < .05$

8.6. Modelo de Relaciones entre la Percepción del Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador, la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas y los Indicadores de Malestar

En el modelo de ecuaciones estructurales se hipotetiza que la percepción del estilo controlador del entrenador se asociará positivamente con las frustraciones de las necesidades psicológicas básicas, las que a su vez se asociarán positivamente con los tres indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos) (véase Figura 14).



Nota: UCR = Uso Controlador de Recompensas. ACN=Atención Condicional Negativa. Int=Intimidación. ECP = Excesivo Control Personal. FrNC=Frustración de la Necesidad de Competencia. FrNA=Frustración de la Necesidad de Autonomía. FrNR=Frustración de la Necesidad de Relación. SRL=Sensación Reducida de Logro. AFyE=Agotamiento Físico y Emocional. DPD=Devaluación de la Práctica Deportiva. SF=Síntomas Físicos. SP=Síntomas Psicológicos

Figura 14. Modelo hipotetizado de las relaciones entre el estilo interpersonal controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas y los indicadores del malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos).

El modelo presentó índices de ajuste aceptables: $\chi^2(1693) = 3.016,62$, $p < .01$; CFI = .954; TLI = .952; RMSEA = .044 (IC 90% = .041-.046). El estilo interpersonal controlador del entrenador se asoció positivamente con la frustración de las necesidades psicológicas básicas. La relación entre la frustración de las necesidades psicológicas básicas resultó positiva y significativa con los afectos negativos, con el burnout y con los síntomas de malestar físicos y psicológicos (véase Figura 15).

Además de los efectos directos señalados, el modelo también mostró efectos indirectos del estilo interpersonal controlador del entrenador sobre los indicadores del malestar a través de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. En concreto, el Estilo Interpersonal Controlador del entrenador posee efectos indirectos significativos y positivos sobre los Afectos Positivos ($\beta = .38$, $p < .01$), sobre el *Burnout* ($\beta = .49$, $p < .01$) y sobre los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos ($\beta = .29$, $p < .01$), a través de la frustración de las necesidades psicológicas básicas.

En su conjunto, el modelo propuesto explicó el 35% de la varianza de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, el 35% de la varianza de los afectos negativos, el 47% de la varianza del *burnout* y el 19% de la varianza de los síntomas de malestar físicos y psicológicos.

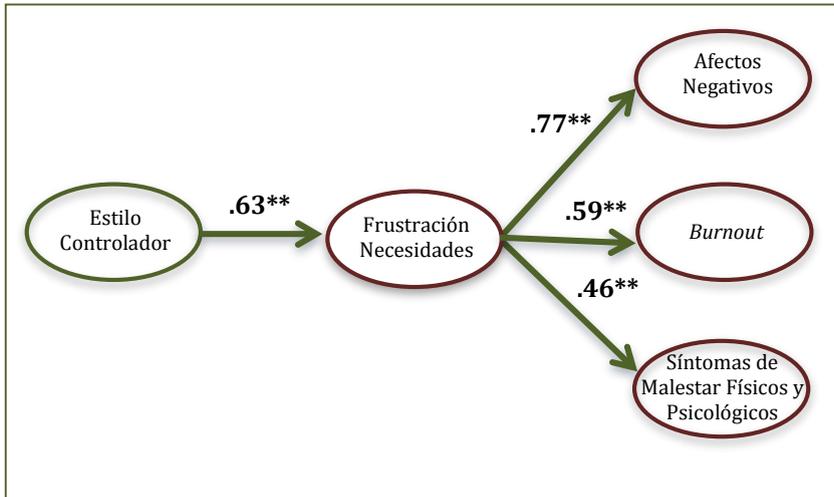


Figura 15. Solución estandarizada del modelo de relaciones entre el estilo interpersonal controlador del entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas y los indicadores del malestar (afectos negativos, *burnout* y síntomas de malestar físicos y psicológicos). ** $p < .01$

Capítulo 9

Resumen y Conclusiones

Resumen y Conclusiones

En este capítulo se presenta el resumen, las conclusiones y los hallazgos más relevantes de la presente tesis doctoral, así como su comparación con estudios anteriores.

Un hecho ampliamente estudiado es lo beneficioso de practicar deporte durante la infancia, de forma que entre otras muchas ventajas que pueden existir en torno a que los niños se mantengan físicamente activos, se puede encontrar que la práctica deportiva favorece el desarrollo físico y mental de los niños, la relación con los pares, así como su efecto potenciador de la creación y regulación de hábitos saludables. La práctica deportiva como actividad extraescolar ocupa un lugar prioritario en los jóvenes de nuestro país (Balaguer, Castillo, Gacía-Merita, y Mars, 2005),

lo cual indica que son muchos los niños que podrían recibir los potenciales beneficios de la participación en dichas actividades.

Sin embargo, también se debe tomar en cuenta que como se viene defendiendo hace ya varios años, la práctica deportiva no es positiva ni negativa *per se*, sino que existirán una serie de factores que podrán transmutar este valor, de forma que a través de ellos el deporte se vivencie como positivo y por tanto se favorezca el bienestar, o por el contrario que el niño o adolescente experimente vivencias negativas y por tanto se promueva el malestar. De esta forma, no será el deporte en sí mismo el que influya en la salud física y mental de los deportistas, sino más bien será la forma en la que cada uno de ellos perciba su experiencia deportiva lo que influirá significativamente en su salud y generará otras consecuencias derivadas de dicha experiencia (Castillo, García-Merita, Mercé y Balaguer, 2011).

Un factor esencial en la calidad de la experiencia deportiva son los otros significativos en el entorno deportivo. Los padres, los compañeros de equipo o entrenador y el entrenador serán fundamentales en la evaluación que realizará el deportista sobre dicho contexto. Conociendo que tanto padres como compañeros son primordiales en la niñez y la adolescencia, y sin cuestionar el

valor de influencia que poseen en esta etapa vital, el presente trabajo se basa en la relación que se da entre los deportistas y sus entrenadores; más concretamente, en la percepción que los deportistas poseen de sus entrenadores y las consecuencias que ejerce dicha percepción en sus necesidades psicológicas básicas y en su salud.

El tipo de interacción que adopte el entrenador con los deportistas, los valores que transmita, el modo de tratarlos, la forma como les instruya, y en definitiva el ambiente creado en los partidos y entrenamientos favorecerán o dificultarán la calidad de la participación de los jóvenes, y el desarrollo de su bienestar o malestar (Balaguer, 2007).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000b), es uno de los marcos teóricos que ha estudiado y ofrecido una explicación a las posibles causas por las cuales algunos niños y adolescentes dejan de percibir su participación en el deporte como un reto y comienzan a sentirla como una amenaza. Estas experiencias negativas vendrán determinadas en gran medida por el contexto social; por ello, será extremadamente importante estudiar la interacción del entrenador con sus jugadores, como figura de autoridad en el contexto deportivo, así como los procesos que conducen a los niños y adolescentes a dejar de sentir bienestar y

comenzar a sentir malestar, y con ello a dejar de disfrutar de una actividad como el deporte.

En el Capítulo 1 de esta investigación se han presentado los fundamentos básicos sobre los que se asienta la Teoría de la Autodeterminación, que es una aproximación organísmica dialéctica, que defiende que las personas son organismos activos, con tendencias innatas hacia el crecimiento, que están en continua interacción con el medio social, integrando sus nuevas experiencias en un sentido coherente del *self*. Formalmente, la SDT se compone de seis mini teorías que abordan diferentes aspectos del funcionamiento humano y de la motivación: 1) La Teoría de la Evaluación Cognitiva expone los factores que explican la variabilidad en la motivación intrínseca, facilitándola versus reduciéndola; 2) La Teoría de la Integración Organísmica, formulada para definir el grado en que los individuos experimentan la autonomía mientras realizan comportamientos extrínsecamente motivados; 3) La Teoría de las Orientaciones de Causalidad, perfilada para describir las diferencias individuales en la orientación motivacional que regula el comportamiento de las personas; 4) La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, que son perseguidas por todos los individuos en todos los contextos y de cuya satisfacción dependerá gran parte del bienestar de las personas; 5) La Teoría de los Contenidos de Meta, que

surge de la diferenciación entre las metas extrínsecas e intrínsecas así como de su repercusión sobre la motivación y las necesidades psicológicas básicas, y 6) Teoría Motivacional de las Relaciones, que se centra en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones personales íntimas y/o cercanas, y que se ha visto que es esencial para el desarrollo del bienestar.

La SDT considera que el ser humano es un organismo activo que se dirige de forma innata hacia el crecimiento y desarrollo psicológico y que trata de integrar sus experiencias dentro de un sentido coherente del yo, teniendo capacidad de elección en la toma de decisiones para alcanzar sus metas. Esta propensión innata del ser humano a desarrollar el propio potencial puede verse facilitada u obstaculizada dependiendo del entorno donde se encuentre.

En el Capítulo 2 se desarrolla y se amplía la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas. La BPNT (Ryan y Deci, 2000a) propone que son tres las necesidades psicológicas básicas esenciales para todas las personas, de cuya consecución dependerá el bienestar o malestar posterior en el contexto específico donde se encuentre el individuo, e incluso podría ir más allá y afectar a su vida en general.

Esta teoría, la BPNT, propone la Autonomía, la Competencia y la Relación como las tres necesidades psicológicas básicas necesarias para el funcionamiento óptimo, y las define de la siguiente forma: la Necesidad de Autonomía (de Charms, 1968) representa el deseo de ser el origen del propio comportamiento en la interacción con un contexto dado, de regular las acciones y tomar las propias decisiones; la Necesidad de Competencia (White, 1959), alude al deseo de los individuos de interactuar eficazmente con su entorno, sintiendo que poseen la capacidad y la eficacia necesarias para conseguir sus objetivos; y la Necesidad de Relación (Baumeister y Leary, 1995; Richer y Vallerand, 1998) atañe al deseo de los individuos de sentirse conectados con otros significativos en un determinado contexto.

En esta teoría la consecución de las necesidades no es un concepto dicotómico, donde o se tienen o no, sino que más bien estas necesidades pueden verse satisfechas en diversos grados, desde poco satisfechas hasta muy satisfechas, y dependerá del grado en que se satisfagan que conllevarán unas consecuencias diferentes para el bienestar de las personas. Es en este sentido en el que se ha centrado la mayoría de la investigación, relacionando los diferentes grados de la satisfacción de las necesidades, con los factores sociales como antecedentes y diversos indicadores de

bienestar y malestar como consecuentes (p.e., Adie *et al*, 2008; Álvarez *et al*, 2009; Balaguer *et al*, 2008, 2012; Quested y Duda, 2009, 2010;2011; López-Walle *et al*, 2009).

Como se ha comentado anteriormente, en esta teoría los individuos se sienten inclinados a buscar la satisfacción de las necesidades, sin embargo no siempre lo conseguirán en la misma medida. Es necesario distinguir por una parte una baja consecución de la satisfacción de las necesidades, donde el individuo, por las circunstancias que le rodean o por sus propias características o las de la actividad, no llega a satisfacer sus necesidades de Competencia, Autonomía y Relación, y por otra, que el individuo sienta que sus necesidades psicológicas básicas están siendo obstaculizadas por el entorno social, que se percibe como controlador, y que provoca su Frustración.

Bartholomew y colaboradores (2011b) retomaron el término “Frustración” que propusieron Ryan y Deci (2000a) para describir la sensación que se suscita cuando las personas perciben que sus necesidades psicológicas básicas están siendo activamente mermadas por otras personas. Es decir, cuando el individuo siente que se le impide tomar decisiones, se siente ineficaz porque no se le permite desarrollar su potencial o se siente rechazado por los demás.

De esta forma, un deportista que sienta sus necesidades psicológicas básicas frustradas, sentirá que los demás toman las decisiones importantes por él, que actúan para hacerle sentir incompetente y vivenciará como negativas sus relaciones, por ejemplo con el resto de su equipo.

Sin embargo, esta diferenciación anteriormente mencionada ha sido fundamento de un intenso debate que pretendía dilucidar si realmente se trata de dos polos del mismo constructo, donde en un lado se emplazaría la Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y del lado opuesto se situaría la Frustración, o si por el contrario se trata de dos dimensiones diferentes, donde la dimensión de Satisfacción se movería en valores desde baja hasta alta satisfacción de las necesidades y la dimensión de Frustración se extendería desde la baja frustración de las necesidades hasta la alta frustración de las mismas.

Los trabajos de Bartholomew y colaboradores (2011a; 2011b) han propuesto que obtener bajas puntuaciones en los cuestionarios de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, no implica que exista una frustración activa de las mismas. Posteriormente, otros autores han apoyado esta posición (Costa *et al*, 2015).

Realizar esta distinción es importante, dado que las consecuencias que se obtendrán de ambas experiencias

serán distintas, siendo mucho más probable que existan consecuencias negativas y malestar en el caso de que medien factores externos frustrantes, que en el caso de una baja satisfacción de las necesidades.

En el Capítulo 3 se definen dos de los estilos interpersonales que promueven las figuras de autoridad en cada contexto social: el estilo de Apoyo a la Autonomía y el Estilo Controlador (Deci y Ryan, 1985; 1987; 2000; Black y Deci, 2000).

El estilo interpersonal de Apoyo a la Autonomía se caracteriza por que la persona que lo utiliza respeta y cuenta con la perspectiva de los demás, minimiza el uso de presiones y es sensible a los sentimientos de las otras personas (Black y Deci, 2000).

En el contexto deportivo, un entrenador que utilice un estilo de Apoyo a la Autonomía permitirá que sus deportistas tomen decisiones de forma responsable, promoverá la capacidad de elección, valorará sus capacidades, promoverá las iniciativas personales y disminuirá las demandas externas (Bartholomew *et al*, 2010; Mageau y Vallerand, 2003). En consecuencia, los deportistas que perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía sienten un mayor bienestar psicológico reflejado en indicadores como la vitalidad subjetiva (Adie *et al*, 2012),

la autoestima (Balaguer et al, 2008; Coatsworth y Conway, 2009), o los afectos positivos (Bartholomew *et al*, 2011b).

El estilo interpersonal Controlador se caracteriza por que la persona que lo utiliza impone su punto de vista y presiona a los demás para que se comporten como ella quiere, presta atención condicional negativa, usa recompensas y el lenguaje de manera controladora y ejerce un excesivo control personal (Black y Deci, 2000; Deci y Ryan, 1985; 2000).

Para medir el estilo controlador, Bartholomew y colaboradores (2010) desarrollaron una escala en la que se tomaban en consideración aquellas conductas controladoras entre el entrenador y sus deportistas, que podían darse de forma más habitual en contextos deportivos. Realizaron análisis factoriales exploratorios y calcularon las propiedades psicométricas de la escala. Posteriormente, realizaron los análisis factoriales confirmatorios y observaron que el Estilo Interpersonal Controlador era un constructo multidimensional representado por un número separado, pero relacionado, de estrategias controladoras del entrenador. Las estrategias que finalmente formaron parte de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS) son: 1) Uso Controlador de Recompensas, donde el entrenador utilizará recompensas y elogios para suscitar el compromiso o la persistencia en determinados

comportamientos; 2) Atención Condicional Negativa, en la que el entrenador se mostrará indiferente hacia sus deportistas cuando estos no realicen las cosas como desee; 3) Intimidación, que se dará cuando los entrenadores amenacen, abusen verbalmente o griten a sus deportistas, o estos realicen las acciones para evitar un castigo; y 4) Excesivo Control Personal, que tendrá lugar cuando los entrenadores realicen una supervisión intrusiva e interfieran en otros aspectos de la vida del deportista no relacionados con el deporte.

En el capítulo 4 se presenta una revisión de las investigaciones sobre la relación de los estilos interpersonales de los entrenadores (Apoyo a la Autonomía y Controlador) y las necesidades psicológicas básicas (su Satisfacción o Frustración) de los deportistas.

Varios estudios (p.e., Álvarez *et al*, 2009; Balaguer *et al*, 2008, 2012; Bartholomew *et al*, 2011b; Reinboth *et al*, 2004; Quested y Duda, 2010) han analizado las relaciones entre la percepción del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en sus deportistas encontrando, que aunque existen algunas excepciones, por regla general, se encuentran relaciones positivas entre ellas.

Recientemente, en algunos trabajos, además de explorar la relación entre el apoyo a la autonomía y las necesidades psicológicas básicas también se ha introducido la frustración de las mismas (Balaguer *et al*, 2012; Bartholomew *et al*, 2011a; 2011b). Los resultados informan de que el apoyo a la autonomía se relaciona de forma positiva con la satisfacción de las necesidades y de forma negativa con la frustración de las mismas.

En cuanto al estudio del Estilo Controlador, existen dos periodos diferenciados en función del cuestionario utilizado para su evaluación.

En el primer periodo, diversos autores sintieron la necesidad de estudiar estos comportamientos coercitivos y punitivos de los entrenadores, e iniciaron el desarrollo y reformulación de instrumentos a partir de escalas diseñadas para otros contextos, como el familiar o el terapéutico (Blanchard *et al*, 2009; Pelletier *et al*, 2001). Entre las consecuencias estudiadas sobre este estilo de interacción del entrenador figura una asociación negativa con la satisfacción de las necesidades psicológicas (Blanchard *et al*, 2009) y una asociación positiva con el abandono deportivo (Pelletier *et al*, 2001).

En el segundo periodo, que a nuestro parecer se inicia en 2010 con el desarrollo por parte de Bartholomew y

colaboradores del CCBS, se han realizado algunas investigaciones utilizando este cuestionario para la medición del Estilo Controlador (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Bartholomew *et al*, 2011b; Castillo *et al*, 2012) que están ofreciendo resultados interesantes. Por ejemplo, se ha observado que el Estilo Controlador se asocia de forma positiva con la Frustración de las necesidades, tanto de forma global (Balaguer *et al*, 2012; Bartholomew *et al*, 2011b), como con cada una de las frustraciones de las tres necesidades psicológicas básicas (Castillo *et al*, 2012).

Finalmente, dentro de la SDT, y concretamente dentro de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, también se estudian las relaciones entre las necesidades y el bienestar o malestar de las personas. En el Capítulo 5 se ha expuesto que tradicionalmente existen dos concepciones en el estudio del bienestar la “hedónica” (el ser humano se inclina hacia la búsqueda del placer y la evitación del dolor) y la “eudaimónica”, donde se considera que el bienestar es producido por la participación en actividades que conlleven el crecimiento y la autorrealización. Este último concepto de bienestar es el que se defiende principalmente en la SDT, teoría desde la que se considera que el bienestar es la consecuencia del funcionamiento óptimo (Deci y Ryan, 1985).

Tradicionalmente, los investigadores que se han apoyado en el marco teórico de la SDT, se han centrado en conocer la relación entre las necesidades psicológicas básicas y el bienestar. Sin embargo, recientemente también ha surgido interés en explorar su relación con varias consecuencias desadaptativas para el ser humano, como por ejemplo con el *Burnout* (p.e., Hodge *et al*, 2008; Lonsdale *et al*, 2009), los Afectos Negativos (p.e., Reinboth *et al*, 2004) o los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos (p.e., Reinboth y Duda, 2006; Ryan *et al*, 2010).

Un paso significativo en el análisis del malestar en el contexto deportivo, en el marco de la BPNT, consistió en introducir como antecedente del mismo la Frustración de las necesidades psicológicas, y el estilo interpersonal controlador y analizar sus relaciones con indicadores de malestar tales como el *Burnout* (p.e., Balaguer *et al*, 2012; Castillo *et al*, 2012), los Afectos Negativos (p.e., Gunnell *et al*, 2012) y los síntomas psicológicos del malestar (p.e., Bartholomew *et al*, 2011b).

En lo que respecta al burnout, que es uno de los indicadores de malestar utilizados en la presente investigación, existen varios modelos desarrollados para su estudio, y entre ellos, en el presente trabajo utilizamos el de Raedeke (1997), que es uno de los más empleados en el contexto deportivo (Gustafsson *et al*, 2014). Este modelo

considera el *Burnout* como la consecuencia de la evaluación negativa del desempeño deportivo. Raedeke y Smith (2001) definen el *Burnout* como un síndrome caracterizado por agotamiento físico y emocional, devaluación de la práctica deportiva y sensación reducida de logro.

Otro de los indicadores de malestar de la presente tesis doctoral son los Afectos Negativos, los cuales representan una dimensión general de distrés que incluye una variedad de estados emocionales aversivos (Watson *et al*, 1988). Diener y colaboradores (Diener y Emmons, 1984; Diener, Smith y Fujita, 1995) observaron dos formas de conceptualizar el afecto: el afecto agradable o positivo y el desagradable o negativo. Watson *et al* (1988) afirman en su artículo que el Afecto Negativo se asocia a otros indicadores de malestar, tales como síntomas de ansiedad o quejas de salud.

Finalmente, el tercer indicador del malestar del presente trabajo son los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos los cuales se han tratado de medir en la literatura de varias formas. Entre ellas, uno de los cuestionarios más utilizados en Europa, cuando se evalúan los indicadores de malestar en los adolescentes es el HBSC, y este es precisamente el instrumento que utilizamos en nuestro trabajo. En la presente investigación hemos agrupado los indicadores de malestar del HBSC en: síntomas

de malestar físico (dolor de cabeza, de estómago, de espalda y sentirse mareado) y síntomas de malestar psicológico (sentirse deprimido, irritado, nervioso y tener dificultades para dormir).

En la literatura, se han realizado distintos intentos por explorar si la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas actuaban como predictores negativos del burnout (p.e., Adie *et al*, 2008; Cresswell y Eklund, 2006; Lonsdale *et al*, 2009; Perreault *et al*, 2007; Hodge *et al*, 2008; Quested y Duda, 2009; 2010; 2011). Los resultados de estas investigaciones presentan algunas discrepancias sobre la relevancia de la satisfacción de cada una de las necesidades básicas como predictoras de cada una de las dimensiones del *Burnout* (Sensación Reducida de Logro, Agotamiento Físico y Emocional y Devaluación de la Práctica Deportiva), o del *Burnout* total. En algunos estudios la satisfacción de las tres necesidades se ha mostrado como predictor negativo y significativo del *Burnout*, mientras que en otros, ninguna, solo alguna o algunas de ellas actuaban como predictoras negativas de alguna de las dimensiones del *Burnout* o del *Burnout* total.

Quizás el hecho de que los resultados obtenidos al relacionar la satisfacción de las necesidades psicológicas con indicadores del burnout no ofrecieran resultados concluyentes llevó a los investigadores a proponer un

cambio en la forma de enfocar los estudios sobre los antecedentes del burnout. Podríamos decir que se inició una nueva etapa donde se planteó que quizás la Satisfacción de las necesidades podría resultar más adecuada para predecir el bienestar (McDonough & Crocker, 2007), y la Frustración de las mismas podría ser un predictor más apropiado para predecir el malestar, o bien habría que considerar ambas dimensiones y explorar lo que aportaba cada una de ellas en la predicción de los indicadores de malestar.

Así por ejemplo, Bartholomew y colaboradores (2011b) observaron que el estilo controlador predecía positivamente la Frustración de las necesidades, y que ésta a su vez se relacionaba de forma positiva con el *Burnout* y los Afectos Negativos. Balaguer y colaboradores (2012) observaron asimismo que el Estilo Controlador se asociaba positivamente a la Frustración de las necesidades, y ésta al *Burnout* total. Por último, Castillo y colaboradores (2012), encontraron asociaciones positivas entre el Estilo Controlador y cada una de las Frustraciones por separado, y que cada una de ellas se asociaba positivamente con el *Burnout* total.

Los resultados de estas últimas investigaciones, apoyadas además por estudios recientes en los que se pone a prueba la BPNT a nivel longitudinal, por ejemplo González *et al.* (2015), en un estudio de invariancia en fútbol base a

través de dos temporadas distintas, nos confirma la importancia de estudiar tanto la frustración de las necesidades psicológicas básicas como el estilo controlador como antecedentes del malestar de los jóvenes deportistas.

A partir del marco teórico de la BPNT y de la revisión de la literatura asumimos que los entrenadores juegan un papel fundamental, tanto en los entrenamientos, como en las competiciones, y que una interacción con los deportistas que favorezca su implicación y desempeño en el deporte conducirá a que experimenten una adecuada calidad de la experiencia deportiva. Sin embargo, es de crucial importancia investigar los procesos que ocurren cuando esa interacción con los deportistas conlleva sentimientos de malestar y disfunción psicológica y les impide disfrutar de su práctica deportiva. Es por ello que desde el presente trabajo de investigación nos planteábamos como objetivo general:

Examinar la relación entre la percepción de los deportistas del estilo controlador creado por su entrenador, la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los deportistas (competencia, autonomía y relación) y diversos indicadores de malestar (*Afectos Negativos*, *Burnout* del deportista y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos) en jugadores de fútbol base.

La muestra objeto del presente estudio está compuesta por 433 futbolistas varones de las categorías infantil y cadete, pertenecientes a 26 escuelas de fútbol base, con edades comprendidas entre los 12 y los 15 años ($M = 13,58$; $DT = .72$).

Para el estudio de los objetivos específicos, primero se describen las distintas variables objeto de estudio: *el Estilo Interpersonal Controlador del Entrenador* (que comprende las dimensiones: el uso controlador de recompensas, la atención condicional negativa, la intimidación y el excesivo control personal), la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (frustración de las necesidades de competencia, autonomía y relación), y el Malestar Psicológico (Afectos Negativos, *Burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos).

En relación a la **descripción de las variables objeto de estudio** encontradas, podemos señalar que en cuanto a la normalidad de las variables, todas ellas siguen una distribución normal, excepto los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos que presentan una asimetría positiva, indicando que la mayoría de los datos se encuentran por encima de la media aritmética, siguiendo una distribución leptocúrtica. En cuanto a la consistencia interna el coeficiente alfa, este alcanza valores superiores a 0.70 en todas las escalas (siendo los valores alfa mínimo y máximo

alcanzados en cualquiera de las escalas 0.76 y 0.94 respectivamente), encontrándose la mayoría de ellas por encima de 0.80 (dato que es considerado como de una fiabilidad muy buena), si bien es cierto que fue necesario eliminar los ítem 1 y 14 para aumentar la consistencia interna de la escala de Sensación Reducida de Logro del Cuestionario de *Burnout* del Deportista, para incrementar el alfa desde 0.64 hasta 0.76. Asimismo, fue necesario eliminar el ítem “Dolor de espalda” de la escala de síntomas físicos extraída del HBSC, aumentando la consistencia interna de 0.63 a 0.71.

En segundo lugar se realizaron los **análisis factoriales confirmatorios** para examinar el ajuste de los datos a la estructura factorial propuesta en cada cuestionario. En todos los casos los ítems resultaron indicadores fiables de las escalas a las que pertenecían.

En tercer lugar, se realizaron los **análisis descriptivos de las variables** del estudio, observando que las medias en todas las escalas se encontraban en la mitad inferior del rango, pero con grandes desviaciones típicas (próximas a 1). Los datos indicaron que los jugadores percibían que sus entrenadores utilizaban un estilo controlador en un nivel medio bajo, el mismo nivel en que sentían frustración de sus necesidades psicológicas básicas. En consonancia con estos datos, y en apoyo de las relaciones supuestas por la BPNT,

los jugadores sentían los indicadores de malestar también en un nivel bajo.

En cuarto lugar, se realizó el **análisis diferencial** entre las categorías infantil y cadete, en las variables del estudio. Los resultados informaron de que no existían diferencias estadísticamente significativas debidas a pertenecer a la categoría infantil o cadete en ninguna de las variables estudiadas.

En quinto lugar, se realizó el **análisis correlacional** entre las variables del estudio. Las relaciones entre casi todas las variables del estudio resultaron significativas, a excepción de la subescalas de Uso Controlador de Recompensas, Intimidación y Excesivo Control Personal, de la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador, con los Síntomas Psicológicos, relaciones que no resultaron estadísticamente significativas. Cuando los futbolistas perciben que su entrenador utiliza las estrategias propias de un Estilo Interpersonal Controlador, perciben asimismo una mayor Frustración de sus necesidades psicológicas básicas y un mayor *Burnout*, en concreto una mayor Sensación Reducida de Logro, un mayor Agotamiento Físico y Emocional y una mayor Devaluación de la Práctica Deportiva. Los futbolistas perciben asimismo en mayor medida Afectos Negativos y mayores Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos .

En cuanto a la Frustración de las necesidades y los índices de Malestar, encontramos que la Frustración de la Competencia es la que correlaciona de forma más acusada con las tres subescalas de *Burnout*, y la Frustración de la Autonomía la que menos. En lo relativo a los Afectos Negativos, la correlación con la Frustración de la Relación es la más alta, siendo la más baja la Frustración de la Autonomía. En cuanto a los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, muestran correlaciones más elevadas con las Frustraciones de Autonomía y Relación.

De acuerdo con los principios de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), el estilo de interacción controlador del entrenador se asocia positivamente con la frustración de las necesidades de competencia, autonomía y relación y con los indicadores de malestar. También se producen relaciones positivas entre los Afectos Negativos, el *Burnout* y los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos.

En sexto lugar, se realizó el **análisis de regresión jerárquica** para observar en detalle las relaciones del análisis correlacional y la varianza explicada por las variables. Se realizó un análisis de regresión por cada indicador, donde en el primer paso de cada regresión se introdujeron las dimensiones de la Escala de Estilo Controlador (Uso Condicional de Recompensas, Atención

Condición Negativa, Intimidación y Excesivo Control Personal) y en el segundo paso se añadieron las dimensiones de la Frustración de las necesidades psicológicas básicas.

La Frustración de la Competencia y la Relación median el efecto del Excesivo Control Personal sobre los Afectos Negativos, y también el efecto del Uso Controlador de Recompensas sobre el *Burnout*. En cuanto a los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, únicamente la frustración de la Relación actúa como predictora positiva.

En séptimo lugar, se puso a prueba un **modelo estructural** que relacionaba la percepción del Estilo de Interacción Controlador del Entrenador, la Frustración de las necesidades psicológicas básicas, los Afectos Negativos, el *Burnout* y los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos.

La Teoría de la Autodeterminación sugiere que aquellos medios que frustren las necesidades psicológicas básicas contribuirán al desarrollo del malestar en los individuos (Ryan y Deci, 2000a, 2002).

Ya hemos visto con anterioridad que entre los medios que ocasionan frustración de las necesidades psicológicas básicas se encuentra, como factor social, el Estilo de Interacción Controlador.

Por ello en el presente trabajo se han puesto a prueba estas relaciones entre la percepción del ambiente social, la Frustración de las Necesidades y los indicadores de Malestar en los futbolistas jóvenes, a través de la siguiente secuencia: **Estilo Controlador - Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas - Indicadores de Malestar** (Afectos Negativos, *Burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos).

Los resultados obtenidos con este modelo han señalado que el Estilo Interpersonal Controlador del entrenador se asoció positivamente con la Frustración de las necesidades psicológicas básicas. A su vez, la relación entre la Frustración de las necesidades psicológicas básicas resultó positiva y significativa con los Afectos Negativos, con el *Burnout* y con los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos .

Pasamos a continuación a valorar las hipótesis planteadas para el presente estudio, que responden a los objetivos específicos 2 (Hipótesis de 1 a 4) y 3 (Hipótesis 5 y 6):

Hipótesis 1. La percepción de los jugadores de un estilo controlador del entrenador estará positivamente relacionada con la frustración de las tres necesidades psicológicas básicas.

Los resultados ofrecen apoyo a la primera hipótesis, en la que se defiende que la percepción del Estilo de Interacción Controlador del Entrenador estará positivamente relacionada con la Frustración de las necesidades psicológicas básicas, mostrándose en sintonía con los resultados obtenidos por Balaguer y colaboradores (2012), Bartholomew y colaboradores (2011b) y Castillo y colaboradores (2012).

Hipótesis 2. La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con los afectos negativos.

Los resultados ofrecen apoyo a la segunda hipótesis, en la que se defiende que la Frustración de las necesidades psicológicas básicas estará positivamente relacionada con los Afectos Negativos, mostrándose en sintonía con los resultados obtenidos por Bartholomew y colaboradores (2011b).

Hipótesis 3. La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con el sentimiento de *burnout*.

Los resultados ofrecen apoyo a la tercera hipótesis, en la que se defiende que la Frustración de las necesidades psicológicas básicas estará positivamente relacionada con el *Burnout*, en sintonía con los resultados obtenidos por

Balaguer y colaboradores (2012), Castillo y colaboradores (2012) y Bartholomew y colaboradores (2011b).

Hipótesis 4. La frustración de las necesidades psicológicas de los jugadores estará positivamente relacionada con los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos .

Los resultados ofrecen apoyo a la cuarta hipótesis, en la que se defiende que la Frustración de las necesidades psicológicas básicas estará positivamente relacionada con los Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos, en sintonía con los resultados obtenidos por Bartholomew y colaboradores (2011b).

Hipótesis 5. La percepción del estilo controlador del entrenador será un predictor positivo de la frustración de las necesidades psicológicas básicas, la que a su vez se relacionará con los tres indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos).

Los resultados muestran que esta hipótesis se confirma. El estilo controlador predice positivamente la Frustración de las necesidades psicológicas. Asimismo, la Frustración de las necesidades predice de manera positiva los tres indicadores de malestar.

Hipótesis 6. La percepción del estilo controlador del entrenador se relacionará indirectamente y de manera positiva con los indicadores de malestar (afectos negativos, *burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos), a través de la frustración de las necesidades psicológicas básicas.

Los resultados obtenidos ofrecen apoyo a esta hipótesis. Se establecen relaciones positivas y significativas entre todas las variables del estudio. Conocer estas relaciones indirectas entre el Estilo Controlador del Entrenador y los indicadores de malestar (Afectos Negativos, *Burnout* y Síntomas de Malestar Físicos y Psicológicos), a través de la Frustración de las necesidades psicológicas básicas, nos ofrece una visión más clara de los procesos que están entorpeciendo el desarrollo óptimo y suscitando sensaciones, emociones o sentimientos que son vivenciados de forma negativa por los individuos.

Este resultado nos obliga a reflexionar sobre la importancia de los ambientes creados por las figuras de autoridad, en este caso por los entrenadores en el contexto deportivo, y sobre las consecuencias adversas que pueden comportar para los jóvenes futbolistas.

A partir de los resultados obtenidos, podemos establecer las siguientes conclusiones generales:

En los entornos deportivos, la percepción de los futbolistas del Estilo Controlador que crea su entrenador está relacionado con la Frustración de sus Necesidades Psicológicas Básicas. Cuando los jugadores perciben que su entrenador utiliza estrategias coercitivas, tales como el uso controlador de recompensas, la atención condicional negativa, la intimidación o el excesivo control personal, los jugadores sienten una mayor frustración de sus necesidades, lo que conllevará a una mayor sensación de malestar.

En este estudio se aporta apoyo empírico a las relaciones hipotetizadas por el lado oscuro de la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas, así como a los estudios que en los últimos años han comenzado a explorar estas variables, contribuyendo a la noción de que para un adecuado estudio de los procesos que convergen en Malestar es más adecuado tomar como antecedentes tanto el Estilo Controlador como la Frustración de las Necesidades.

Bibliografía

- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *Spanish Journal of Psychology, 12*, 138-148.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction, and the optimal functioning of adult male and female sport participants: a test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*, 189-199.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: a longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 51-59.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno, J. A. (2010). Prediction of sport adherence through the influence of autonomy supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine, 9*, 8-14.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 657-670.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*, 63-84.
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., & Cooper, J. (2009). Predicting changes in athlete's well-being from changes in need satisfaction over the course of a competitive season. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*, 386-392.
- Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*, 497-529.

- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: a self-determination theory analysis. *Journal of Personality, 72*, 47-88.
- Bagozzi, R., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion, 6*, 641-672.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviors and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport, 3*, 110-119.
- Balaguer, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana: Un estudio de la socialización para estilos de vida saludables*. DGICYT (PB94-1555).
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: Una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco, & J. Rodríguez Marín (Eds.), *Intervención Psicosocial* (pp. 136-162). Madrid: Prentice-Hall.
- Balaguer, I. (2010). Clima motivacional y bienestar. Actuación de los entrenadores. En J. M. Buceta, & E. Larumbe (Eds.), *Experiencias en Psicología del Deporte* (pp. 181--202). Madrid: Dykinson.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de psicología del Deporte, 9*(1-2), 37-50.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del Deporte, 17*, 123-139.

- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: un análisis desde la SDT en danza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 305-319.
- Balaguer, I., Castillo, I., García-Merita, M., & Mars, L. (2005). Implications of structured extracurricular activities on adolescent's well-being and risk behaviors: Motivational Mechanisms. *CD-Rom Abstracts 9th European Congress of Psychology*, Granada, España.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Castillo, I., Moreno, Y., & Crespo, M. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional. *Acción Psicológica*, 6 (2), 63-75.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and well- and ill-being of young soccer players: a longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 30(15), 1619-1629.
- Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J., Ródenas, L. T., Rodríguez, A., García-Merita, M. L., & Ntoumanis, N. (2010). Escala de frustración de las necesidades psicológicas, en el contexto deportivo: Análisis de las propiedades psicométricas. *VII Congreso Iberoamericano de Psicología*. Oviedo.
- Bandura, A. (1975). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, H.J.: Prentice-Hall.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67, 3296-3319.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233.

- Bartholomew, K. j., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011a). Psychological Need Thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 75-102.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011b). Self-determination theory and diminished human functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 1459-1473.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 487-529.
- Billings, D., Folkman, S., Acree, M., & Moskowitz, J. (2000). Coping and physical health during care giving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 131-142.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*, 740-756.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., & Vallerand, R. J. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athlete's subjective well-being. *Psychology of Sport & Exercise, 10*, 545-551.
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistics Notes: Cronbach's alpha. *British Medical Journal, 314*(7080):572.

- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Chicago: Aldine.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming (2^o ed)*. New York: Routledge Academy.
- Carmines, E. G., & Mciver, J. P. (1981). Analyzing models with unobserved variables: Analysis of covariance structures. En G. B. (Eds), *Social Measurement: current issues* (pp. 112-133). Beverly Hills: CA: Sage.
- Castillo, I., Tomás, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2003). Participación en deporte y salud percibida en la adolescencia. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56 (1), 77-88.
- Castillo, I., García-Merita, M., Mercé, J., & Balaguer, I. (2011). El papel del entrenador en el desarrollo positivo de los deportistas en edad escolar. *II Congreso del Deporte en Edad Escolar*. Valencia, España
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Battholomew, R., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the controlling coach behaviors scale in the sport context. *Psicothema*, 26(3), 409-414.
- Castillo, I., Fabra, P., Marcos, D., González, L., Bartholomew, K. J., Fuentes, A., y otros. (2010). El estilo controlador del entrenador. Análisis de las propiedades psicométricas. *VII Congreso Iberoamericano de Psicología*. Oviedo.

- Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Coatsworth, J. D., & Conway, D. E. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*, 45, 320-328.
- Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (1985). Multitrait-multimethod comparisons across populations: A confirmatory factor analysis approach. *Multivariate Behavioral Research*, 20(4), 389-417.
- Connell, J. P., & Wellbourn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: a motivational analysis of self-esteem processes. En M. R. Gunnar, & L. A. Sroufe (Ed.), *The Minnesota symposium on child psychology. Self-processes in development*, (Vol. 22, pp. 43-77). NJ: Erlbaum.
- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and emotion*, 39, 11-24.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future research directions. En E. S. (Eds), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 99-126). New York: Nova Science.
- Crocker, P. (1997). A confirmatory factor analysis of the positive and negative affect schedule with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 91-97.

- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C., y otros. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. In Health policy for children and adolescents (Nº 6)*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- D'Arripe-Longueville, F., Fournier, J. F., & Dubois, A. (1998). The perceived effectiveness of interactions between expert French judo Coaches and elite female athletes. *The Sport Psychologist, 12*, 317-332.
- De Charms, R. C. (1968). *Personal Causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). The general causality orientations scale: self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to the self: integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation. Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination Research*. University Rochester Press.

- Deci, E., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia, 27*, 23-40.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*, 627-668.
- Deci, E. L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 1-10.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology, 73*, 642-650.
- Deci, E. L., Spiegel, N. H., Ryan, R. M., Koestner, R., & Kauffman, M. (1982). The effects of performance standards on teaching styles: The behavior of controlling teachers. *Journal of Educational Psychology, 74*, 852-859.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life, 1*, 151-157.

- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 1105-1117.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 130-141.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *25*, 276-302.
- Duda, J. L. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. C. Roberts, *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowett, & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P., y otros. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: International comparative cross sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, *15*(2), 128-132.
- Due, P., Lynch, J., & Modvig, J. (2003). Socioeconomic health inequalities among a nationally representative sample of Danish adolescents: the role of different types of social relations. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *57*(9), 692-698.
- Dugard, P., Todman, J., & Staines, H. (2010). *Approaching multivariate analysis: A practical introduction (2nd edition)*. Hove, Sussex & New York: Routledge.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*(9), 2240-2265.

- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of personality, 59*, 453-472.
- Field, A. (2009). Exploratory Factor Analysis. En A. F. (Ed), *Discovering statistics using SPSS (3rd edition)* (pp. 619-680). Londres: SAGE Publications Ltd.
- Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance, 21*, 273-288.
- Flink, C., Boggiano, K. M., & Barrett, M. (1990). Controlling teaching strategies: undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 916-924.
- Flora, D. B., & Curran, P. J. (2004). An empirical evaluation of alternative methods of estimation for confirmatory factor analysis with ordinal data. *Psychological Methods, 9*, 466-491.
- Frankl, V. (1962). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fuentes, M. C., Alarcón, A., Gracia, E., & García, F. (2015). School adjustment among Spanish adolescents: Influence of parental socialization. *Cultura y Educación / Culture and Education, 27*(1), 1-32.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 372-390.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. G. (2013). Confirmatory factor analysis and temporal invariance of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*(4), 671-679.

- Garber, J., Walker, L. S., & Zeman, J. (1991). Somatization symptoms in a community sample of children and adolescents: Further validation of the Children's Somatization Inventory. *Psychological Assessment: A journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(4), 588-595.
- García, J. F., Gracia, E., & Musitu, G. (1988). Diferencias en los tópicos de comunicación entre padres e hijos, según la dirección de la comunicación y las variables sexo, edad y estatus. *Cuadernos de Consulta Psicológica*, 4, 31-41.
- García-Merita, M., & Soler, M. J. (2002). Salud percibida y alteraciones psicósomáticas en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la Adolescencia* (pp. 183-207). Valencia: Promolibro.
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., & Balaguer, I. (2015). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well- and ill-being over time. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001170.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-365.
- Green, D., & Salovey, P. (1999). In what sense are positive and negative affect independent? A reply to Tellegen, Watson and Clark. *Psychological Science*, 10, 304-306.

- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomy in children's learning: an experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 890-898.
- Grolnick, W. S., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. En J. G. (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: a handbook of contemporary theory* (pp. 135-161). New York: Wiley.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology, 83*, 508-517.
- Gunnell, K., Crocker, P., Wilson, P., Mack, D., & Zumbo, B. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of sport and exercise, 14*(5), 599-607.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 620-626.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Hassmén, N. (2011). Are athletes burnoing out with passion? *European Journal of Sport Science, 11*(6), 387-395.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite swedish athletes. *Psychology of sport and exercise, 9*, 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist, 21*, 21-47.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 640-649.

- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis (5th Edition)*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hair, J., Black, B., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2006). *Multivariate Data Analysis (6th edition)*. Upper Saddle River, NJ: Prent.
- Harackiewicz, J. M., & Larson, J. R. (1986). Managing motivation: The impact of supervisor feedback on subordinate task interest. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 547-556.
- Haugland, S., Wold, B., Stevenson, J., Aaroe, L. E., & Woynarowska, B. (2001). Subjective health complaints in adolescence. A cross-national comparison of prevalence and dimensionality. *European Journal of Public Health, 11*(1), 4-10.
- Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin, 128*, 774-795.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and the pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 196-221.
- Hetland, J., Torsheim, T., & Aarø, L. E. (2002). Subjective health complaints in adolescence: Dimensional structure and variation across gender and age. *Scandinavian Journal of Public Health, 30*(3), 223-230.
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(1), 18-29.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfillment. *Journal of Sport Sciences, 8*, 835-844.

- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Journal of business research methods*, 6, 53-60.
- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Thousand Oaks: CA: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1995). Evaluating model fit. En R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76-99). Thousand Oaks: CA: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Hurrelmann, K., Engel, U., Holler, B., & Nordlohne, E. (1988). Failure in school, family conflicts, and psychosomatic disorders in adolescence. *Journal of Adolescence*, 11, 234-249.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1981). *Lisrel user's guide. Version V*. Chicago, IL: International Educational Services.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (2006). *LISREL 8.8 for Windows*. Chicago, IL: Scientific Software International, Inc.
- Kaiser, R. S. (1992). Depression in adolescent headache patients. *Headache*, 32(7), 340-344.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two models of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

- Kasser, T., & Ryan, R. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
- Kelloway, E. K. (1998). *Using LISREL for structural equation modeling*. Thousand Oaks: CA: Sage.
- Kercher, K. (1992). Assessing subjective well-being in the old. The PANAS as a measure of orthogonal dimensions of positive and negative affect. *Research on Aging*, 90, 131-168.
- King, A., Wold, B., Tudor-Smith, C., & Harel, Y. (1996). *The health of youth: A cross-national survey*. Canada: World Health Organization.
- Klem, L. M. (1995). Path Analysis. En L.G. Grimm, & P.R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding multivariate statistics* (pp. 65-98). Washington: American Psychological Association.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd edition)*. New York: Guilford Press.
- La Guardia, J. (2009). Developing who i am: a self-determination theory perspective on attachment need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79, 367-384.
- Larsen, R. C., & Kasimatis, M. (1991). Day-to-day physical symptoms: Individual differences in the occurrence, duration, and emotional concomitants of minor daily illnesses. *Journal of Personality*, 59, 387-423.
- Lemyre, P. N., Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 43, 913-921.

- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences, 27*(8), 785-795.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Pérez, J. (2009). Mediación de las necesidades básicas entre el contexto social y el bienestar con deportistas mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología, 674-675*.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(3), 1283-1292.
- Lovwenthal, M. F., Thurnher, M., & Chiriboga, D. (1975). *Four stages of life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 616-628.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883-904.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting a confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 60*, 48-58.
- McDonough, M., & Crocker, P. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*, 645-663.

- Melvin, G. A., & Molloy, G. N. (2000). Some psychometric properties of the positive and negative affect schedule among Australian youth. *Psychological Reports, 86*, 1209-1212.
- Montgomery, G. T. (1994). Headache characteristics among high school and university students. *Headache, 34*(5), 247-256.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 240-268.
- Mueller, R. O. (1996). *Basic principles of structural equation modeling: An introduction to LISREL and EQS*. New York: Springer-Verlag.
- Muniz, J., & Hambleton, R. K. (2000). Adaptación de los tests de unas culturas a otras. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento, 2*, 129-149.
- Musitu, G., & García, J. F. (2001). *ESPA29. Escala de socialización parental en la adolescencia*. Madrid: TEA ediciones.
- Musitu, G., & García, J. F. (2004). Consecuencias de la socialización familiar en la cultura española. *Psicothema, 16*(2), 288-293.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2006). *MPlus user's guide, fourth edition*. Los Angeles: Muthén & Muthén.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 225-242.
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: implications for moral attitudes, well-being and behavioral investment. *Developmental Psychology, 48*, 213-223.

- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D., & García-Merita, M. L. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence, 26*, 717-730.
- Pelletier, L. G., & Vallerand, R. J. (1996). Supervisors' beliefs and subordinates' intrinsic motivation: A behavioral confirmation analysis. *Journal of Personality & Social Psychology, 71*, 331-340.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*, 279-306.
- Pelletier, L. G., Séguin-Lévesque, C., & Legault, L. (2002). Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behaviors. *Journal of Educational Psychology, 94*(1), 186-196.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., & Haddad, N. K. (1997). Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, forms of extrinsic motivation, and amotivation for therapy. *Journal of Personality Assessment, 68*(2), 414-435.
- Pérez, E., Medrano, L. A., & Sánchez-Rosas, J. (2013). El path analysis: conceptos básicos y ejemplos de aplicación. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 5*(1), 52-66.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology, 38*, 437-450.
- Perris, C., Jaconbon, L., Lindstromg, Von Knorring, L., & Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behavior. *Acta Psychiatrica Scandinavia, 61*, 265-315.

- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction and indices of well and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13, 10-19.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well and ill-being in dancers: a test of basic needs theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 39-60.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011a). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (2), 159-167.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011b). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 15 (1), 3-14.
- Quested, E., Duda, J. L., Ntoumanis, N., & Maxwell, J. P. (2013). Daily fluctuations in the affective states of dancers: A cross-situational test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 586-595.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Sport Psychology*, 26, 525-541.

- Rauste-von Wright, M., & von Wright, J. (1992). Habitual somatic discomfort in a representative sample of adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(4), 383-390.
- Rayce, S. L., Holstein, B. E., & Kreiner, S. (2008). Aspects of alienation and symptom load among adolescents. *European Journal of Public Health*, 19(1), 79-84.
- Reeve, J. (1996). *Motivating others*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Reeve, J. (2012). A self-determination theory perspective on student engagement. En S. Christenson, A. L. Reschly, C. Wylie, & (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 149-172). New York, NY: Springer.
- Reich, J., Zatura, A., & Potter, P. (2001). Cognitive structure and the independence of positive and negative affect. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 99-115.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18, 237-251.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of youth athletes. *Motivation and Emotion*, 8, 297-313.
- Richer, S., & Vallerand, R. J. (1998). Construction et validation de l'Échelle du sentiment d'appartenance social (Construction and validation of the relatedness feeling scale). *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48, 129-137.

- Rojo, M., & García-Merita, M. (2000). *Psicología y psicopatología de la captación humana del tiempo y del espacio*. Valencia: Promolibro.
- Ruiz, M. A., Pardo, A., & San Martín, R. (2010). Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 24-45.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. (2009). Self-determination theory and wellbeing. *Wellbeing in Developing Countries Research Review 1*.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000c). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. En S.

- Fiske (Ed.), *Annual review of psychology* (Vol. 52, pp. 141-166). Palo Alto: CA: Annual reviews.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: an organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-36). Rochester, New York: The University of Rochester Press.
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529-565.
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 550-558.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139-170.
- Ryan, R. M., Kuhn, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, *9*, 701-728.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, *6*, 107-124.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 99-104.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Dienberg-Love, G., Urry, H. L., Muler, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., y otros. (2006). Psychological Well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 85-95.
- Scalan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254-265.
- Schmitt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350-353.
- Schmitt, T. A. (2011). Current methodological considerations in exploratory and confirmatory factor analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29, 304-321.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness. On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & Krieger, L. (2004). Does law school undermine law students? Examining changes in goals, values and well-being. *Behavioral Sciences and the Law*, 22, 261-286.
- Sheldon, K. M., Arndt, J., & Houser-Marko, L. (2003). In search of the organismic valuing process: The human tendency to move towards beneficial goal choices. *Journal of Personality*, 71, 835-869.

- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 325-339.
- Shirom, A. (2005). Reflections on the study of burnout. *Work and Stress, 19*, 256-262.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology, 2*(1), 5-20.
- Simonsson, B., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Diwan, V. D. (2008). Psychosomatic Complaints and sense of coherence among adolescents in a country in Sweden: a cross-sectional school survey. *Biopsychosocial Medicine, 2*(4), DOI: 10.1186/17510759-2-4.
- Smith. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletics burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Goal Striving, goal attainment, and well-being: an adaptation and testing of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 763-782.
- Smith, R. E. (1986). *Towards a cognitive-affective model of athletics burnout. Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Soenens, B., Luyckx, K., Vanteenkiste, M., Duriez, B., & Goosens, L. (2008). Clarifying the link between parental psychological control and adolescents' depressive symptoms. *Merrill-Palmer Quarterly, 54*(4), 411-444.
- Soenens, B., & Vanteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review, 30*, 74-99.

- Soenens, B., Sierens, E., Vanteenkiste, M., Goossens, L., & Dochy, F. (2012). Psychologically controlling teaching: examining outcomes, antecedents, and mediators. *Journal of Educational Psychology, 104*, 108-120.
- Streiner, D., & Norman, G. (1995). *Health measurement scales: a practical guide to their development and use (2nd edition)*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5th Edition)*. New York: Allyn and Bacon.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise, 30*, 75-94.
- Taylor, D. C., Szatmari, P., Boyle, M. H., & Offord, D. R. (1996). Somatization and the vocabulary of everyday bodily experiences and concerns: A community study of adolescents. *Journal of American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 35* (6), 491-499.
- Tessier, D., Sarrazin, P., & Ntoumanis, N. (2008). The effects of an experimental program to support students' autonomy and the overt behaviors of physical education teachers. *European Journal of Psychology of Education, 23*, 239-253.
- Tessler, R., & Mechanic, D. (1978). Psychological distress and perceived health status. *Journal of Health and Social Behavior, 19*, 111-121.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review, 1*(2), 170-182.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud, 5*, 15-28.

- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.
- Vansteenkiste, M. & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated. *Motivation and Emotion, 27*, 273-299.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist, 41*, 19-31.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. En S. Karabenick & T. Urdan (Eds.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (Vol. 16A, pp. 105-166). Bingley, UK: Emerald.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development, 76*(2), 483-501.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Grwenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 297-318.

- Vieno, A., Lenzi, M., Santinello, M. S., & Scacchi, L. (2013). Sense of community, unfairness, and psychosomatic symptoms: A multilevel analysis of Italian schools. *Journal of Adolescent Health, 53*, 142-145.
- Warr, P., Barter, J., & Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 644-651.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*, 41-79.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1020-1030.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 346-353.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Weston, R., & Gore Jr., P. A. (2006). A brief guide to structural equation modeling. *The counseling psychologist, 34*, 719-751.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review, 92*(2), 234-254.

- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8(1), 84-136.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivation predictors of weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wills, T. A. (1986). Stress and coping in early adolescence: Relationships to substance use in urban school samples. *Health Psychology*, 5, 503-529.
- Wilson, K., & Gullone, E. (1999). The relationship between personality and affect over the lifespan. *Personality and Individual Differences*, 27 (6), 1141-1156.
- Wisniewski, J. J., Naglieri, J. A., & Mulick, J. A. (1988). Psychometric properties of a Children's Psychosomatic Checklist. *Journal of Behavioral Medicine*, 11 (5), 497-509.
- Wold, B. (1995). *Health-Behavior in schoolchildren: A WHO cross-national Survey. Resource Package Questions 1993-94*. Norway: University of Bergen.
- Yu, C. Y. (2002). *Evaluation Cutoff Criteria of model fit indices for latent variable models with binary and continuous outcomes* (Unpublished dissertation). Retrieved at <http://statmodel.com/download/Yudissertation.pdf>
- Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: an idiographic / nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1), 111-122.

Anexos

Cuestionarios

ESCALA DE CONDUCTAS CONTROLADORAS DEL ENTRENADOR
Por favor indica tu nivel de acuerdo o de desacuerdo con las siguientes afirmaciones:

EN MI EQUIPO DE FUTBOL ...		Totalmente en desacuerdo			Neutral			Totalmente de acuerdo
1	Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera	1	2	3	4	5	6	7
2	Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas	1	2	3	4	5	6	7
3	Mi entrenador sólo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
4	Mi entrenador me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos	1	2	3	4	5	6	7
5	Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7
6	Mi entrenador amenaza con castigarme para “mantenerme a raya” durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
7	Mi entrenador trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien	1	2	3	4	5	6	7
8	Mi entrenador me presta menos atención cuando está disgustado conmigo	1	2	3	4	5	6	7
9	Mi entrenador me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
10	Mi entrenador trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del fútbol	1	2	3	4	5	6	7
11	Mi entrenador sólo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
12	Mi entrenador me acepta menos, si le he decepcionado	1	2	3	4	5	6	7
13	Mi entrenador me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él quiere que haga	1	2	3	4	5	6	7
14	Mi entrenador sólo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro	1	2	3	4	5	6	7
15	Mi entrenador espera que toda mi vida se centre en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7

ESCALA DE FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS

Por favor indica tu nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones	Totalmente en desacuerdo			Neutral			Totalmente de acuerdo
1. Siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol	1	2	3	4	5	6	7
2. Hay situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz	1	2	3	4	5	6	7
3. En el fútbol me siento presionado para comportarme de una forma determinada	1	2	3	4	5	6	7
4. En el fútbol me siento rechazado por los que me rodean	1	2	3	4	5	6	7
5. Me siento obligado a cumplir las decisiones de entrenamiento que se toman para mi en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento inadecuado como futbolista porque no me dan oportunidades para desarrollar mi potencial	1	2	3	4	5	6	7
7. Me siento presionado para aceptar las reglas de entrenamiento que me dan en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7
8. En el fútbol siento que los demás no me tienen en cuenta	1	2	3	4	5	6	7
9. En el fútbol hay situaciones que me hacen sentir incapaz	1	2	3	4	5	6	7
10. Siento que hay personas del fútbol a las que no les gusto	1	2	3	4	5	6	7
11. En ocasiones me dicen cosas que me hacen sentir incompetente en el fútbol	1	2	3	4	5	6	7
12. Tengo la sensación de que otras personas del fútbol me envidian cuando tengo éxito	1	2	3	4	5	6	7

SUBESCALA DE AFECTO NEGATIVO DE LA ESCALA DE AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO

En la escala que sigue se presentan distintas palabras que describen diferentes **SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**. Lee cada ítem e indica si te has sentido de esa forma y en qué grado en las últimas semanas poniendo un círculo en la opción elegida.

En general, en las últimas semanas, me he sentido...	Nada	Un Poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
1. Angustiado	1	2	3	4	5
2. Disgustado	1	2	3	4	5
3. Culpable	1	2	3	4	5
4. Asustado	1	2	3	4	5
5. Hostil	1	2	3	4	5
6. Irritable	1	2	3	4	5
7. Avergonzado	1	2	3	4	5
8. Nervioso	1	2	3	4	5
9. Inquieto	1	2	3	4	5
10. Temeroso	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE BURNOUT DEPORTIVO

Por favor responde a las siguientes preguntas indicando el grado en el que te has sentido así durante el último mes en el fútbol:

Durante el último mes...		Casi Nunca	Rara vez	A veces	Con relativa frecuencia	Casi Siempre
1	Estoy consiguiendo muchas cosas en el fútbol que para mí tienen gran valor	1	2	3	4	5
2	Me siento tan cansado por jugar al fútbol que me cuesta mucho encontrar energía para hacer otras cosas	1	2	3	4	5
3	El esfuerzo que gasto en el fútbol sería mejor gastarlo haciendo otras cosas	1	2	3	4	5
4	Me siento demasiado cansado por jugar al fútbol	1	2	3	4	5
5	No estoy consiguiendo demasiado en el fútbol	1	2	3	4	5
6	No me importa tanto mi rendimiento en el fútbol como solía importarme	1	2	3	4	5
7	No estoy demostrando mis verdaderas habilidades en fútbol	1	2	3	4	5
8	Me siento destrozado (exhausto) por el fútbol	1	2	3	4	5
9	No me implico tanto en el fútbol como solía hacerlo	1	2	3	4	5
10	Me siento físicamente agotado por el fútbol	1	2	3	4	5
11	Me siento menos preocupado por tener éxito en el fútbol de lo que estaba antes	1	2	3	4	5
12	Me siento destrozado (exhausto) por las exigencias mentales y físicas del fútbol	1	2	3	4	5
13	Parece que haga lo que haga no rindo tan bien como debería	1	2	3	4	5
14	Siento que tengo éxito en el fútbol	1	2	3	4	5
15	Tengo sentimientos negativos sobre el fútbol	1	2	3	4	5

INVENTARIO DE SÍNTOMAS DE MALESTAR FÍSICOS Y PSCICOLÓGICOS

En general, en las últimas semanas, me he sentido...	Nunca o casi nunca	Raras veces	Indiferente	Alguna vez	Siempre o casi siempre
1. Dolor de Cabeza	1	2	3	4	5
2. Dolor de Estómago	1	2	3	4	5
3. Dolor de Espalda	1	2	3	4	5
4. Estar "Depre"	1	2	3	4	5
5. Estar Irritado o Enfadado	1	2	3	4	5
6. Estar Nervioso	1	2	3	4	5
7. Dificultades para dormir	1	2	3	4	5
8. Sentirse Mareado	1	2	3	4	5