



Universidad Abierta Interamericana

Facultad: Psicología y Relaciones Humanas

Autoconcepto y miedo al error en el rendimiento deportivo

Autora: Natasha Akerfeld

Tutor: Marcelo Alejandro Morillo

Licenciatura en Psicología

Febrero, 2021

Buenos Aires, Argentina

Agradecimientos

Agradezco a mi tutor, el Licenciado Marcelo Alejandro Morillo, por la paciencia, dedicación, presencia y por las orientaciones y sugerencias que tuvo a lo largo del proceso de dicho trabajo, a pesar de las circunstancias adversas de tener que trabajar a distancia por la situación de salud actual.

Agradezco a quienes estuvieron presentes a lo largo de la confección de la tesis acompañando durante este proceso.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo describir la relación existente entre el autoconcepto y el miedo al error en el rendimiento en deportistas. Se puede sugerir que resulta de gran relevancia ahondar en la medición del autoconcepto y del miedo al error en el rendimiento, para así conocer la implicancia de estas variables en deportistas; así como intentar prevenir la aparición de efectos negativos que actualmente se hallan asociados a las mismas. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional, con un diseño transversal, no experimental en una muestra de 200 deportistas.

Para la medición del Miedo al error y del Autoconcepto Físico se empleó el Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento de Conroy, Willow y Metzler (2002), validado al contexto español por Moreno Murcia y Conte Marín (2011) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi., Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006), respectivamente.

Los resultados obtenidos indicaron una asociación negativa entre la dimensión Autoconcepto General, Autoconcepto Físico, Atractivo, Autoconcepto Físico General y todas las dimensiones del Miedo al error. Lo mismo sucede con la dimensión Habilidad que obtuvo una correlación negativa con Miedo a experimentar vergüenza, Miedo a la devaluación de uno mismo, Miedo a tener un futuro incierto, Miedo a perturbar a otros significativos y Miedo al error general. Por otro lado, la dimensión Fuerza y Condición Física correlacionan de forma inversa con el Miedo a experimentar vergüenza, el Miedo a la devaluación de uno mismo, de igual modo que lo hacen con el Miedo al error general.

Por lo tanto, se podría determinar que los deportistas con un bajo Autoconcepto experimentan mayores niveles de miedo al error.

Palabras claves: Autoconcepto-Miedo al error-deporte- psicología del deporte.

Abstract

The present research aims to describe the relationship between self-concept and fear of performance error in athletes. It can be suggested that it is highly relevant to delve into the measurement of self-concept and fear of failure in performance, in order to know the implication of these in athletes; as well as trying to prevent the appearance of negative effects that are currently associated with them. A quantitative, descriptive, correlational study was carried out, with a cross-sectional, non-experimental design in a total sample of 150 athletes. For the measurement of the Fear of error and of the Physical Self-concept, the Inventory of Evaluation of the Error in the Performance of Conroy, Willow and Metzler (2002) was used, validated to the Spanish context by Moreno Murcia and Conte Marín (2011) and the Self-concept Questionnaire Físico de Goñi., Ruiz de Azúa and Rodríguez (2006), respectively. The results obtained indicated a negative association between the dimension General Self-concept, Physical Self-concept, Attractiveness, General Physical Self-concept and all the dimensions of Fear of failure. The same happens with the Skill dimension, which was negatively correlated with Fear of experiencing shame, Fear of devaluation of oneself, Fear of having an uncertain future, Fear of disturbing significant others and Fear of general failure. On the other hand, the results indicated that the Strength and Physical Condition dimensions correlate inversely with the Fear of experiencing shame, the Fear of self-devaluation, in the same way that they do with the Fear of general failure. Therefore, it could be determined that athletes with a low self-concept experience higher levels of fear of failure.

Keywords: Self-Concept-Fear of failure-sport- sports psychology.

Índice General

Agradecimientos.....	2
Resumen.....	3
Abstract.....	4
Índice General.....	5
Índice de Gráficos.....	7
Índice de Tablas.....	8
Índice de figuras.....	8
Capítulo 1.....	9
1.Planteamiento del problema	10
1.1 Introducción.....	10
1.2 Propósito y relevancia de la investigación.....	13
1.2.1 Justificación teórica.....	13
1.2.2 Justificación practica.....	13
1.3 Objetivos.....	13
1.3.1 Objetivo general.....	13
1.3.2 Objetivos específicos.....	13
1.4 Hipótesis.....	14
1.4.1 Hipótesis general.....	14
Capítulo II.....	15

2. Marco Teórico.....	16
2.1 Deporte.....	16
¡Error! Marcador no definido. 2.2	
Autoconcepto.....	17
2.3 Miedo.....	19
2.3.1 Miedo al error en el	
rendimiento.....	¡Error! Marcador no definido.
2.3.2 Miedo al error en el rendimiento y	
Autoconcepto.....	¡Error! Marcador no definido.
2.4 Estado del arte.....	24
2.4.1 Autoconcepto Físico.....	24
2.4.2 Miedo al error.....	27
Capítulo III.....	31
3. Metodología.....	32
3.1 Tipo de estudio.....	32
3.2 Tipo de diseño.....	32
3.3 Tipo de muestreo.....	32
3.4 Muestra.....	32
3.4.1 Criterios de inclusión.....	32
3.4.2 Criterios de exclusión.....	33
3.5 Instrumentos.....	33

3.6 Procedimiento.....	34
3.7 Análisis de datos.....	35
Capítulo IV.....	36
4.Resultados.....	37
4.1 Descripción de la muestra.....	37
4.2 Descripción de las variables.....	41
4.3 Análisis estadísticos.....	42
4.3.1 Correlaciones.....	43
4.3.1.1 Correlación entre Miedo al error y Autoconcepto Físico.....	43
4.3.2 Análisis complementarios.....	45
Capítulo V.....	54
5. Discusión y análisis de resultados.....	55
5.1 Limitaciones.....	63
Referencias Bibliográficas.....	64
Anexos.....	74

Índice de Gráficos

Gráfico 1. <i>Frecuencia de la variable Sexo</i>	37
Gráfico 2. <i>Lugar de residencia</i>	38
Gráfico 3. <i>Deporte practicado</i>	39

Gráfico 4. <i>Cantidad de horas de práctica deportiva</i>	40
Gráfico 5. <i>Antigüedad en la práctica deportiva</i>	40

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Estadísticos descriptivos para la variable Edad</i>	38
Tabla 2. <i>Estadísticos descriptivos de Autoconcepto y Miedo al error</i>	41
Tabla 3. <i>Correlación entre Autoconcepto Físico y Miedo al error</i>	44
Tabla 4. <i>Prueba de U de Mann Whitney para la variable agrupación Sexo</i>	46
Tabla 5. <i>Correlación de la variable Edad, Miedo al error y Autoconcepto Físico</i>	47
Tabla 6. <i>Prueba de Kruskal-Wallis para la variable ¿Cuántas horas por semana practicas deporte?</i>	48
Tabla 7. <i>Prueba de Kruskall Wallis. ¿Qué deporte practicas?</i>	51
Tabla 8. <i>Frecuencia de la variable ¿Qué deporte practicas? en relación al Sexo de los practicantes de Hockey</i>	53
Tabla 9. <i>Frecuencia de la variable ¿Qué deporte practicas? en relación al Sexo de los prácticamente de Rugby</i>	53

Índice de figuras

Figura 1. <i>Modelo de autoconcepto (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976)</i>	18
Figura 2. <i>Modelo jerárquico y multidimensional de Fox y Corbin (1989)</i>	18
Figura 3. <i>Teoría cognitiva-motivacional-relacional de la emoción de Lazarus (1999)</i>	22

CAPÍTULO I

1.Planteamiento del problema

1.1 Introducción

El deporte se considera un campo inmejorable para el estudio del miedo al error (Conroy, Willow y Metzler, 2002). Dichos autores definen a esta variable como una tendencia estable que permite anticipar la vergüenza y la humillación después del fallo. De hecho, se podría argumentar que un nivel alto del miedo a fallar se ha asociado con variables psicopatológicas como la ansiedad, el estrés, la depresión, los desórdenes alimenticios, sólo por nombrar algunas (Conroy, 2001; Sagar, Lavallee, y Spray, 2007).

Entonces, cabría pensar que si el temor a fallar, como bien señala su misma definición, es una tendencia estable que permite la anticipación de la vergüenza y la humillación, ¿ actuaría como un factor protector frente a la posibilidad de sentir frustración?

Según Sagar, Lavallee, y Spray, (2007), la aparición de frustración y la pérdida de motivación son dos de las consecuencias negativas que el atleta busca evitar mediante la activación del miedo. En adición, Correia, Rosado y Cerpa (2017) destacan el abandono deportivo y el burnout como otros dos factores asociados a la presencia crónica del miedo a fallar en deportistas.

Por otro lado, a la luz de lo señalado por Muñuera Ortuño, Gómez-López, Granero Gallegos y Sánchez-Alcaraz Martínez (2018), se puede destacar que la percepción de éxito o fracaso deportivo se asocia a la tendencia a experimentar vergüenza y sentirse devaluado. Desde este supuesto, el miedo al error se vincularía a las denominadas por Conroy et.al (2002), dimensiones auto-orientadas del Miedo al fallo.

Por su parte, Silveira Torregrosa (2013), señala que el miedo al error en el rendimiento deportivo no tendría una connotación negativa si no fuera por la existencia de

agentes socializadores que pudieran valorar el desempeño del practicante, generando así en éste, la evitación de situaciones de logro por temor a sufrir las consecuencias aversivas del fallo, y así proteger exitosamente la autoestima . Desde esta mirada, la valoración del deportista estaría ligada a los aspectos socialmente orientados del constructo.

Entonces, como bien destaca la autora, si la evitación es puesta en marcha para proteger la autoestima, ¿ qué relación existe entre ésta y el miedo al error?, ¿qué ideas tiene el deportista respecto de su autoeficacia?, ¿cómo se percibe deportivamente?, ¿ qué relación existe entre su autopercepción y el miedo a equivocarse?.

La autoestima se refiere a aquellos aspectos evaluativos-afectivos del self, es decir, señala el aprecio volcado hacia la propia persona. Sin embargo, en este caso, se apelará al Autoconcepto, el cual habilita la oportunidad de pensar en aquellas construcciones cognitivas que el sujeto tiene respecto a sí mismo Beane y Lipka (1986) y Watkins y Dhawan (1989).

Al respecto de los interrogantes planteados, Fox y Lindwall (2014), sostienen que la sólida constitución de un Autoconcepto es un muy buen predictor de la capacidad para hacer frente a los desafíos, sin sucumbir frente al temor que éstos podrían suscitar. De hecho, aquellas personas que presentan un pobre Autoconcepto evitan los desafíos para evitar consecuentemente el fallo.

Isnaola, Goñi y Madariaga (2008) agregan que el autoconcepto es un concepto central y de gran relevancia en lo tocante al rendimiento deportivo, es decir, de un autoconcepto positivo dependería la satisfacción personal, el sentirse bien consigo mismo; y a su vez sería el sustento de un buen funcionamiento en lo personal, social y profesional.

Por otra parte, Barnett, Smoll y Smith (1992) consideran que la práctica deportiva tiene efectos altamente positivos, tanto físicos, psíquicos y sociales, en las personas que lo practican. De hecho, muchas investigaciones concluyeron que existe una correlación positiva

entre la práctica deportiva y el autoconcepto (Grunber, 1986; Sonstroem y Margan. 1989: Marsh y Peart 1988).

El autoconcepto físico resulta ser uno de los cuatro subdominios que componen al autoconcepto desde una perspectiva multidimensional (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976) y el mismo puede reflejarse en la adquisición de hábitos saludables, en la práctica de actividad física o en la evitación de conductas nocivas (Esnaola, Rodríguez y Goñi, 2011).

Por lo tanto, ¿qué relación existe entre el autoconcepto físico y el miedo al error?. Esta investigación pretende ampliar la información sobre la relación entre el autoconcepto físico y el miedo al error en el rendimiento deportivo, para así describir la implicancia de estos constructos en deportistas; y si fuera oportuno, buscar reducir los efectos desfavorables que podrían manifestarse.

1.2 Propósito y relevancia de la investigación

1.2.1 Justificación teórica

Con este trabajo se espera poder realizar nuevos aportes a la comunidad científica y brindar mayor conocimiento en profundidad sobre la psicología del deporte y, en particular, sobre la relación entre el miedo al error y el autoconcepto Físico. Además, se espera que sirva de modelo y disparador para el desarrollo de nuevas y futuras investigaciones relacionadas con la materia (disciplina que en nuestro país está en pleno crecimiento).

1.2.2 Justificación práctica

El tema a trabajar es de importancia, ya que los deportistas conforman una población de alta vulnerabilidad en lo tocante a los constructos, según la literatura existente. Además, el estudio de la relación entre estas variables permitiría trabajar en prevención, así como facilitaría el abordaje terapéutico en el área deportiva. Es decir, con una intervención oportuna, se podría aspirar a mejorar el rendimiento deportivo.

Asimismo, podrían reducirse los niveles de miedo al error contemplando las diferencias individuales en el Autoconcepto y así mejorar el rendimiento deportivo.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Describir la relación entre el autoconcepto y el miedo al error en el rendimiento en deportistas.

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir el autoconcepto en deportistas.
- Describir el miedo al error en deportistas.
- Investigar la relación existente entre el autoconcepto y el miedo al error en el rendimiento en deportistas.
- Analizar los resultados obtenidos de la relación entre las variables autoconcepto y miedo al error en el rendimiento en deportistas.
- Describir los resultados que surgieron de la relación entre autoconcepto y miedo al error en el rendimiento en deportistas.
- Comparar el autoconcepto y miedo al error en función de las variables sociodemográficas.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

“El miedo al error en el rendimiento presenta una correlación negativa con el autoconcepto Físico”.

CAPÍTULO II

2. Marco teórico

2.1 Deporte

En primer lugar, cabe dar una breve explicación acerca de qué condiciones debe presentar una actividad para ser considerada un deporte.

Según Ribeiro Da Silva (1974) para tal fin es necesario que la misma cuente con movimiento, o más precisamente con movimientos complejos y coordinados cuya incorporación implica el aprendizaje de las técnicas deportivas.

Dichos movimientos logran automatizarse, pero que, sin embargo, hubieron de ser aprendidos inicialmente. Éstos requieren de sistematización, repetición y de una enseñanza explícita dictada por otro idóneo.

En segundo término, el deporte cuenta con un carácter lúdico. Es decir, además de presentar movimientos técnicos y automatizados, no se pierde de vista el hecho de que es un juego. Huizinga (1973) lo define como una actividad voluntaria enmarcada dentro de ciertos límites temporo-espaciales, y que, a su vez, se caracteriza por seguir reglas. En añadidura, va acompañado de sensaciones de júbilo y tensión.

En último lugar, el tercer componente se halla asociado a la agonística o competencia. La misma se vincula al impulso psicológico de lucha y superación, pero no exclusivamente contra un rival, sino también frente a uno mismo. Por lo tanto, la lucha se libra contra los propios miedos y temores. No habría deporte sin la confrontación competitiva (Ribeiro Da Silva, 1974).

Por último, es preciso agregar que el deporte como concepto no se caracteriza por la rigidez, es decir, el mismo sufre modificaciones a lo largo del tiempo por el hecho de ser un fenómeno social y cultural (Moreno Murcia et.al 2014). De hecho, la fuerza de la cultura

deportiva se expresa mediante la constante aparición de nuevas prácticas. Sin embargo, para que las mismas sean consideradas deportivas, será necesario que presenten las condiciones previamente mencionadas.

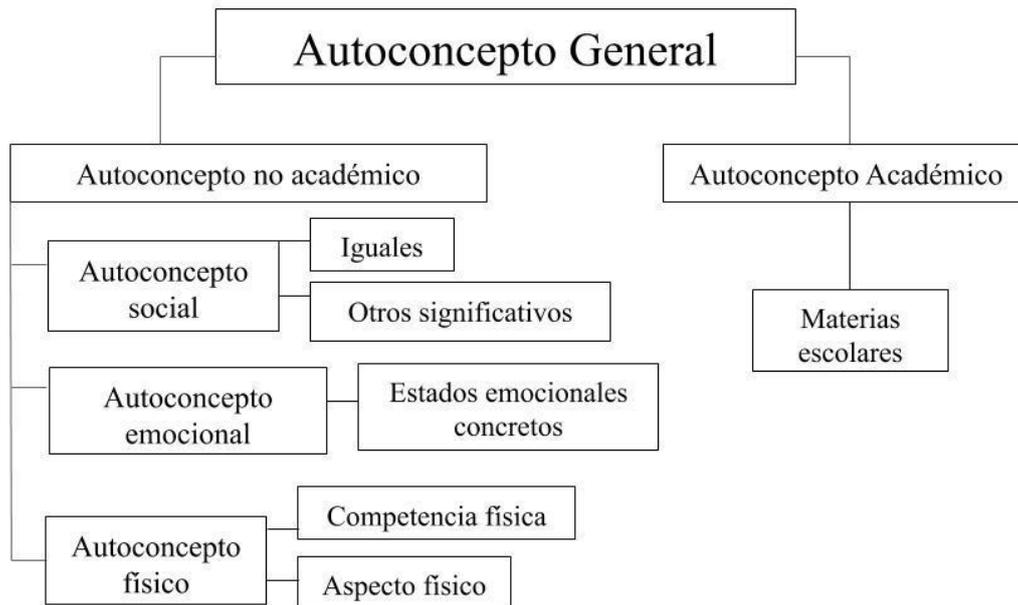
2.2 Autoconcepto

El autoconcepto ha sido objeto de estudio de distintas perspectivas teóricas, de aquí la multiplicidad de acepciones y términos que hacen referencia al mismo (Callaza-Luna y Molero, 2013). De esto derivaría la confusión conceptual existente entre la “autoestima” y el “autoconcepto” (Montoya Flores y Landero Hernández, 2008).

Sin embargo, Beane y Lipka (1986) y Watkins y Dhawan (1989), con el fin de distinguir los anteriores términos, optan por limitar la palabra “autoconcepto” a los aspectos cognitivos o descriptivos del sí mismo y emplear el concepto “autoestima” para los aspectos evaluativo-afectivos. Por lo tanto, ambos serían componentes del sí mismo, sin embargo, el autoconcepto hace referencia a la idea que cada uno tiene de sí, así como la autoestima refiere al aprecio volcado sobre la propia persona.

Siguiendo aquella línea, González (1999) considera que el autoconcepto estaría conformado por los aspectos de conocimiento y creencias que el sujeto tiene de sí mismo en todas las dimensiones que lo conforman como tal (corporal, psicológico, emocional, social, etc.); es decir, implica una descripción que contiene una serie de atributos y que distingue así a la persona de los demás. De hecho, es a partir de la publicación del trabajo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976) que se asume una noción multidimensional y jerárquica del autoconcepto.

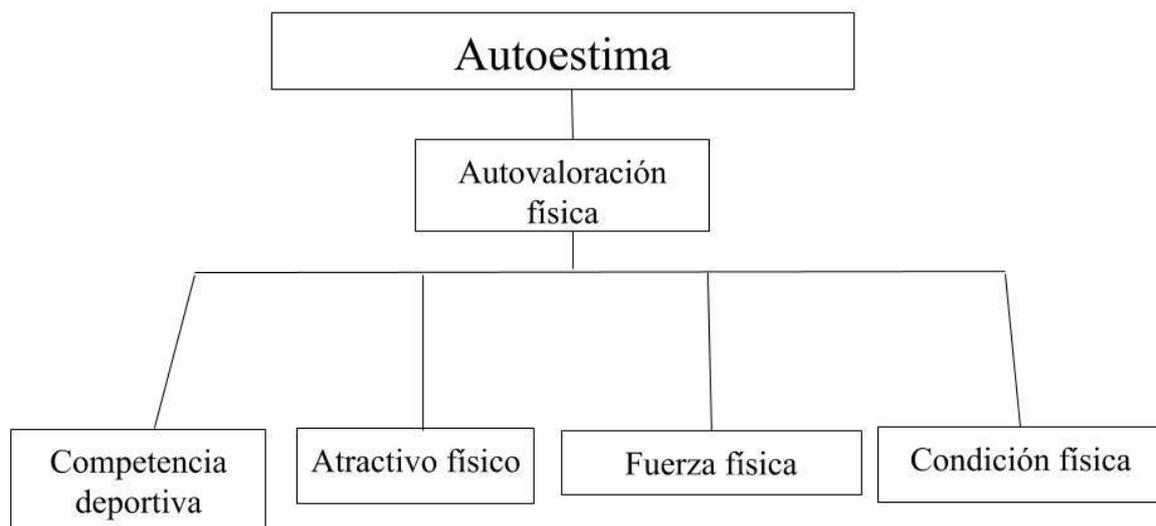
Figura 1. Modelo de autoconcepto (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976).



El autoconcepto físico específicamente está configurado por las ideas, creencias o percepciones que se tienen en lo concerniente a la propia habilidad, la fuerza, el atractivo, la condición física y la competencia deportiva (Esnaola y Revuelta, 2009).

Uno de los modelos de naturaleza multidimensional que cabría destacar es el modelo de cuatro subdominios de Fox y Corbin (1989) que establece que la autoevaluación física se subdivide en la competencia deportiva, el atractivo del cuerpo, la condición y la fuerza física. En cuanto a la evaluación del autoconcepto físico, uno de los instrumentos empleados en la lengua española ha sido el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006), el cual además de evaluar las cuatro dimensiones del autoconcepto físico, evalúa el autoconcepto general y el autoconcepto físico general. Para su elaboración se parte del modelo jerárquico y multidimensional de Fox y Corbin (1989) en el que se establecen tres niveles:

Figura 2. Modelo jerárquico y multidimensional de Fox y Corbin (1989).



2.3 Miedo

Según Silveira Terragrosa (2013), desde el punto de vista neurocognitivo, podría definirse al miedo como una emoción cuyo desencadenamiento tendría lugar luego de que el sujeto estuviera expuesto a un estímulo cuya interpretación despertase en éste una señal de alerta o peligro.

Por lo tanto, la percepción amenazante de un estímulo ocasionaría el temor hacia el mismo, así como la tendencia a eludirlo (Barlow, 2002; Field y Lawson, 2003; Gray, 1987). La evitación, siguiendo a Hayes, Wilson, Gifford, Follette, y Strosahl (1996) podría definirse como aquello que acontece cuando el sujeto se halla reacio a permanecer en un contexto dado, siendo éste el disparador de determinados procesos internos (sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos). Entonces, con la intención de eludir el estímulo o controlar los procesos desencadenados, el individuo buscaría evitar aquella experiencia .

2.3.1 Miedo al error en el rendimiento.

Conroy et. Al (2002), definen puntualmente el miedo al fallo como una tendencia que permite anticipar la vergüenza y la humillación que se experimentaría luego del error. Siguiendo aquella línea, McClelland, Atkinson, Clark, y Lowell (1953) consideran a la vergüenza como el elemento principal del miedo a fallar. De hecho, según Birney, Burdick y Teevan (1969) las personas que temen sufrir las consecuencias del fallo evitan situaciones de logro; es decir, frente a la posible pérdida de autoestima, de respeto social y de miedo a pasar vergüenza, la evitación actuaría como defensa. Siendo así, el miedo al fallo resulta siendo una conducta de evitación y autolimitación (Elliot, 1997).

En parte, la percepción del éxito o miedo al fracaso y sus respectivas consecuencias se experimentan en la relación entre iguales (Moreno Murcia y Conte Marín, 2011). Incluso, algunas investigaciones han arribado a la conclusión de que la valoración social es la fuente principal de preocupaciones en todo tipo de atletas (Martens, Vealey y Burton, 1990).

Siendo así, los atletas perciben que no logran satisfacer las demandas del contexto deportivo (ej. vencer al rival, tener un óptimo rendimiento deportivo, entre otras), y, en consecuencia, tendrían la percepción de que sus metas se ven amenazadas; es decir, el fracaso sería experimentado como una amenaza, y se asociaría a conductas evitativas (respuesta frente al miedo) (Sagar, Lavalle y Spray, 2009).

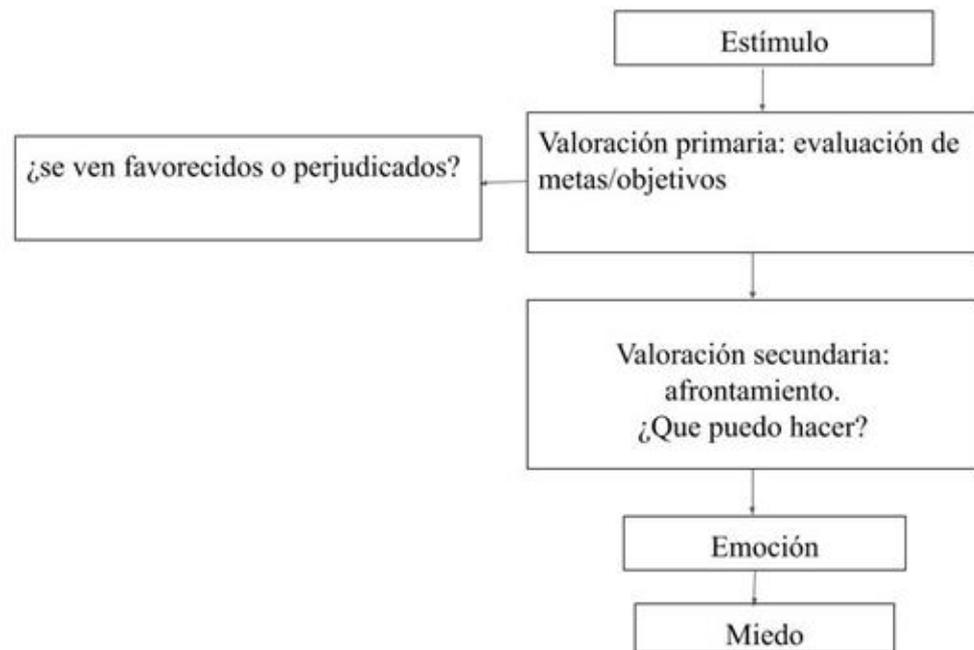
Al respecto, Lazarus (1991), mediante la Teoría cognitiva-motivacional-relacional de la emoción, explica que la percepción de cambios en el ambiente, siempre que sean interpretados como una amenaza y como desencadenantes del fracaso, activan determinados esquemas. Los mismos se asocian a cómo el fracaso podría poner en peligro la concreción de las metas; y consecuentemente, se activaría el miedo como emoción-respuesta frente al estímulo.

El autor explica que el proceso de valoración implica dos mecanismos íntimamente relacionados: la valoración primaria y la secundaria. El acto primario de valoración se refiere a la importancia que posee lo que está sucediendo en relación a los objetivos, las metas, los valores, los compromisos o las creencias que la persona tiene. Así, el eje fundamental de esta primera valoración está vinculado con cuán comprometidos se vean los objetivos o metas, y con la importancia adaptativa que por lo tanto tenga determinado suceso o evento.

Por otra parte, el actor secundario de valoración es un proceso de evaluación que radica en aquello que la persona puede hacer ante esa situación relevante para mantener o conseguir el bienestar y una buena adaptación. Esta valoración conlleva una evaluación de los recursos de afrontamiento con los que la persona dispone para sobrellevar la instancia.

El afrontamiento podrá estar dirigido hacia el problema en sí, es decir, a la búsqueda de soluciones y el manejo de las demandas del ambiente; o bien, podrá estar dirigido hacia la emoción.

Figura 3. *Teoría cognitiva-motivacional-relacional de la emoción de Lazarus (1999).*



Según (Conroy et.al, 2002), siguiendo la teoría de Lazarus (1991), los esquemas activados gracias a la valoración primaria se asociarían a la percepción de las consecuencias aversivas del fallo y al miedo como emoción.

Dichos autores consideran como relevantes cinco creencias asociadas al miedo al error: miedo de experimentar vergüenza, miedo a la devaluación de uno mismo, miedo de tener un futuro incierto, miedo de perder el interés de los demás, y el temor a perturbar a otros importantes.

2.3.2 Miedo al error y Autoconcepto

Fox y Lindwall (2014) sostienen que un elevado autoconcepto implica un equilibrio entre la constitución de una sólida identidad durante la adolescencia, y la capacidad de ser flexible frente a los desafíos. Y que, por lo tanto, dadas aquellas condiciones, los sujetos tendrían menor temor frente a los retos, así como al fallo o fracaso en la actividad que se desempeñen.

De hecho, dichos autores señalan que el temor a fallar en personas con bajos niveles de autoconcepto se observa primordialmente en jóvenes y adultos mayores, así como en los ámbitos deportivos. Incluso consideran que aquellos jugadores que presentan un pobre autoconcepto suelen ser más inflexibles y evitan los desafíos para consecuentemente evitar el fallo.

Inversamente, los individuos con una percepción más favorable de sí mismos, podrían desenvolverse con mayor flexibilidad frente a los retos; o bien quienes sostuvieran gran adaptabilidad frente a los mismos, exhibirían un elevado autoconcepto.

Es válida dicha aclaración ya que los autores indicados no refieren a relaciones causales, sino correlacionales.

Por lo tanto, se puede sugerir que resulta de gran relevancia ahondar en la medición del autoconcepto y del miedo al error en el rendimiento, para así conocer la implicancia de éstas en deportistas; así como intentar prevenir la aparición de efectos negativos que actualmente se hallan asociados a las mismas.

2.4 Estado del arte

2.4.1 Autoconcepto Físico

Se ha comprobado que las autopercepciones físicas sufren mejoras a través de la participación en actividades físicas, mayormente desde la adolescencia en adelante (Fox, 1997). Incluso se ha detectado que, mediante la aplicación de programas de intervención, basados en la práctica de actividad física, se podría llegar a alcanzar el nivel más alto de la jerarquía del autoconcepto (Fox, 2000; Taylor y Fox, 2005; Infante y Zulaika, 2008).

Siguiendo aquella premisa, cabe señalar a Goñi e Infante (2010) quienes buscan analizar la asociación entre dos indicadores del bienestar psicológico (la satisfacción con la vida y el autoconcepto físico) y la práctica de actividad física y/o deportiva en una población de entre 23 y 64 años. Lo que es relevante destacar es que los resultados indican que existe una relación estadísticamente significativa entre ambos constructos. Por lo tanto, aquellas personas que practican actividad física y/o deportiva presentan un mayor autoconcepto y satisfacción con la vida que aquellos que no.

En adición a lo anteriormente señalado, los resultados hallados por Molero, Zalagaz Sánchez y Cachón Zagalaz (2013), indican que el Autoconcepto físico general sufre mejoras a lo largo del ciclo vital, tanto en mujeres como en hombres. Las valoraciones más elevadas del Autoconcepto se manifiestan al inicio y mitad de la vida, mostrando un descenso durante la adolescencia. Sin embargo, cabe destacar que el Autoconcepto General desciende a medida que pasan los años.

Si bien, como se ha señalado, el Autoconcepto mostraría menores puntuaciones durante la adolescencia, Usán Supervía, Salavera Bordás, Murillo Lorente, Merino Orozco (2018) observan que un elevado Autoconcepto físico resultaría ser un factor protector contra

el consumo de drogas, alcohol y tabaco en un grupo de adolescentes deportistas. Los autores explican cómo la motivación intrínseca (orientada hacia la práctica, aprendizaje y perfeccionamiento) se relaciona positivamente con el Autoconcepto físico, actuando, así como predictor del bajo consumo de sustancias en futbolistas.

Goñi, Infante y Villarroel (2011) en consonancia con la investigación de Goñi e Infante (2010), sostienen que las personas activas exhiben un mayor nivel de autoconcepto que las que tienen hábitos sedentarios. Asimismo, señalan que todas las dimensiones del autoconcepto físico disminuyen a lo largo del ciclo vital, y que los hombres son quienes presentan valores más elevados con relación a la población femenina.

Los resultados expuestos conciben con lo descrito por Rivera, Ferrera, Pot y Hernández (2015), quienes hallaron resultados semejantes en cuanto a la relación positiva entre el autoconcepto físico (en todas sus dimensiones, incluso el Autoconcepto general), y la práctica de actividad física. Llevan a cabo una comparación entre grupos de sujetos que realizan ejercicio físico regularmente y aquellos que no lo practican, ambos grupos compuestos por estudiantes universitarios de origen mejicano.

La diferencia resulta incluso también significativa analizando el autoconcepto en grupos de deportistas de élite y grupos de no deportistas, pero que no necesariamente presentan hábitos sedentarios. En la investigación llevada a cabo por Aróstegui, Goñi, Zubillaga e Infante (2012), los resultados indican justamente que los futbolistas de élite obtienen mayores puntuaciones en las autopercepciones de habilidad, condición, atractivo y fuerza, así como en el autoconcepto físico general pero no en el autoconcepto general. Estos resultados son congruentes con el modelo multidimensional del autoconcepto mediante el cual se explica que el mismo presenta múltiples subdominios. Por lo tanto, es viable un

positivo autoconcepto general, a pesar de no presentar un elevado autoconcepto físico, ya que los subdominios restantes podrían compensarlo (Aróstegui et. al, 2012).

Por otro lado, López Barajas, Ortega Álvarez, Valiente Martínez, Zagalaz Sánchez (2010) realizan un estudio comparativo del Autoconcepto Físico en función del género en adolescentes, registrando la prevalencia de la habilidad física, condición física, fuerza y autoconcepto físico general en los hombres. Estos resultados se ven asociados a los encontrados por Fernández Bustos, González Martí, Contreras y Cuevas (2015) y con los de Zueck Enríquez, Solano Pinto, Benavides Pando y Guedea (2016), quienes explican la preponderancia de la insatisfacción corporal en mujeres adolescentes, así como la devaluación de las percepciones físicas, especialmente en relación con el atractivo, y el autoconcepto físico general.

Asimismo, López Barajas et.al (2010), han comprobado la existencia significativa de las escalas habilidad física y fuerza tomando en consideración la frecuencia de la práctica deportiva. De este modo, la relación entre las variables recién mencionadas fue positiva.

Además, es relevante destacar la investigación de Zagalaz Sánchez, Castro López, Valdivia Moral y Cachón Zagalaz (2017) quienes al indagar en los niveles de ansiedad y Autoconcepto físico en una muestra de usuarios de gimnasios (practicantes de actividad física), registraron una relación inversa entre las variables. Por lo tanto, aquellos sujetos que presentan bajos niveles de ansiedad mostrarían un mayor Autoconcepto. Dichos autores igualmente analizaron el autoconcepto a la luz de la personalidad, pudiéndose destacar que aquel se relaciona directamente con la Responsabilidad, Amabilidad y Extraversión; e inversamente con el Neuroticismo.

En todos los casos citados, el Autoconcepto ha sido medido mediante el Cuestionario de Autoconcepto físico (CAF) siguiendo el modelo de Fox y Corbin (1989), con la respectiva validación al contexto de habla hispana (Goñi, et. Al, 2006).

2.4.2 Miedo al error

Sagar, Busch y Jowett (2010) realizan una investigación mixta cuyo objetivo es, en primer lugar, indagar en los niveles de miedo al fallo en el rendimiento en un grupo de jugadores de fútbol de entre 16 y 18 años, para luego entrevistar al grupo de adolescentes con mayor puntaje. Los resultados indican que los jugadores perciben al error como un criterio antagónico al éxito. En adición, las siguientes categorías prevalecieron o aparecieron con mayor frecuencia: disminución en el rendimiento deportivo por evitación de situaciones de logro, temor a no ser reconocidos por los pares, entrenadores y por los padres y la sobrevaloración del éxito. El mismo está asociado a un elevado status social, a recompensas materiales y a una mejor percepción de sí mismo.

Por otro lado, a pesar de que Correia, Rosado y Cerpa (2017) buscan indagar en la relación entre perfeccionismo y miedo al fallo en una muestra de 350 practicantes de deportes cíclicos y acíclicos, arriban a una conclusión semejante a la de Sagar et. al (2010). Es decir, convergen en que los agentes socializadores jugarían un papel relevante. En otras palabras, han hallado la prevalencia del miedo a perder el importante interés de los demás y el temor a perturbar a otros importantes.

Lo expuesto coincidiría con lo descrito por Sagar, Lavalle y Spray (2007). Los autores consideran que los deportistas le otorgan un importante papel al contexto. El mismo puede favorecer o no la aparición de las consecuencias aversivas del fallo, y que el miedo a éste está asociado a estados de ansiedad, preocupación, enojo, estrés, temor y tensión. Los autores comprenden que aquellos efectos negativos se manifiestan como respuestas frente a

una potencial amenaza presente en el ambiente. De hecho, Silveira Torregrosa y Murcia (2015), mediante un estudio cuasi experimental, intervinieron un grupo experimental manipulando el clima motivacional. Las mediciones longitudinales (antes y después de la intervención) permitieron registrar mejoras en las variables motivacionales, aumento de la percepción de competencia y una disminución en el miedo a fallar.

Siguiendo aquella línea, Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez y González-Hernández (2019) han observado que la percepción de presión registrada por los deportistas (infanto-juveniles), es ejercida por dos fuentes primarias de evaluación: padres (otros significativos) y entrenador. A su vez, destacan que la percepción de afectos negativos tales como abandono deportivo, burnout (Correia, Rosado y Cerpa 2017), tristeza, culpabilidad, tensión, vergüenza y enojo (Conroy et al., 2002; Sagar et al., 2007), se exhibirían en el deportista sólo si el miedo a fallar se desarrolla durante los entrenamientos deportivos.

Por lo tanto, esto concuerda con la premisa de Moreno Murcia, Conte Marín, Torregrosa y Ruiz Pérez (2014) la cual sostiene que la valoración del éxito o fracaso en la cultura occidental tiene un valor cultural. Entonces un clima motivacional favorable y la integración entre iguales, así como con el contexto, podría contribuir a una mayor percepción de autoeficiencia y menor miedo al fracaso (Masten y Coatsworth, 1998).

Sin embargo, diversos estudios reconocen que las dimensiones individuales (sentimiento de devaluación de sí mismo, sentimiento de vergüenza y miedo a tener un futuro incierto) obtienen puntuaciones más elevadas que aquellas orientadas externamente (miedo de perder el importante interés de los demás y el temor a perturbar a otros importantes).

Siguiendo aquella premisa, Muñuera Ortuño et.al (2018) realizan una investigación con 591 estudiantes, en la que buscan analizar el miedo al fallo y sus causas aversivas, así como la importancia de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria. Los

resultados indican que los hombres y los más jóvenes tienen mayor miedo al fallo, convergiendo así con lo dicho por Fox y Lindwall (2014); así como que la condición aversiva que más influye en la aparición del miedo es el sentimiento de vergüenza.

Ruiz-Sánchez, Gómez López, Granero Gallegos y González Hernández (2017) adhieren en considerar el sentimiento de vergüenza como factor aversivo preponderante, pero observan que, en jugadores de hándbol de entre 16 y 17 años, también prevalece el sentimiento de devaluación de uno mismo.

De igual modo, Gustafsson, Sagar y Stenling (2016) observan que el miedo a experimentar vergüenza fue estadísticamente significativo en deportistas suecos de una edad media equivalente a 17.4 años. A su vez, dicha dimensión se halla correlacionada positivamente con la percepción de estrés y burnout en los atletas. Es relevante señalar que los autores, en contraposición a Sagar et.al (2010), Correia et al (2017), Silveira Torregrosa y Murcia (2015) y Pineda-Espejel et. al (2019), destacan la prevalencia de las dimensiones auto-orientadas, y cómo éstas se asocian a estados de estrés y burnout.

Asimismo, el miedo al error puede extenderse a poblaciones de no deportistas cuyo rendimiento esté expuesto a la evaluación del cumplimiento de determinados objetivos. Es por esto que Amores Hernández (2017) lleva adelante una investigación para indagar en la relación entre perfeccionismo, síntomas depresivos y miedo al error en sujetos de entre 18 y 81 años. El autor pudo confirmar la correlación positiva entre las variables y sostiene que cuanto más elevados sean los estándares personales y más duro el juicio al que el sujeto supedita su rendimiento, la propensión a temer al fracaso podría aumentar, así como la vulnerabilidad para contraer una psicopatología.

Es preciso destacar que, en los casos aquí citados, el instrumento empleado para la medición del miedo al error es el Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento

“PFAI” de Conroy et.al (2002), adaptado al contexto de habla hispana por Moreno, Murcia y Conte Marín (2011).

CAPÍTULO III

3. Metodología

En este apartado se expondrán las decisiones metodológicas que guiaron el trabajo de campo y que permiten dar cuenta de distintos aspectos que fueron puestos a consideración en este trabajo.

3.1 Tipo de estudio

Es una investigación descriptiva correlacional (Hernández Sampieri y Fernández Collado, 2006).

3.2 Tipo de diseño

Se trata de una investigación cuantitativa, de corte transversal y no experimental (Hernández Sampieri y Fernández Collado, 2006).

3.3 Tipo de Muestreo

No probabilístico e intencional.

3.4 Muestra

Para llevar a cabo la investigación, se pidió la colaboración de un total de doscientos (200) deportistas.

3.4.1 Criterios de inclusión

- Ser deportistas federados.
- Tener una antigüedad en la práctica deportiva de al menos 6 años.
- Que actualmente estén en actividad.

- Que entrenen un mínimo de 4 horas semanales.

3.4.2 Criterios de exclusión

- No posee.

3.5 Instrumentos

Se administrará a todos los sujetos que conforman la muestra dos instrumentos en un solo momento.

- **Cuestionario de Autoconcepto Físico “CAF”**

El instrumento consta de las siguientes subescalas (Goñi et al.2006): 1) Habilidad física :percepción de habilidades para la práctica de deportes, capacidad para aprender deportes, seguridad personal para el deporte y predisposición ante los deportes (ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33); 2) Condición física: condición y forma física, energía y resistencia física, confianza en el estado físico (ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29); 3) Atractivo físico: autopercepción de la propia apariencia física, seguridad y satisfacción por la propia imagen (8, 12, 19, 25, 30 y 34); 4) Fuerza: sentirse fuerte, con seguridad ante ejercicios que demandan fuerza y predisposición para realizar tales ejercicios (ítems 3, 9, 13, 20, 31 y 35); 5) Autoconcepto físico general (ítems 4, 14, 16, 21, 26 y 36): sensaciones positivas (felicidad, orgullo, satisfacción, confianza) asociadas a lo físico, y 6) Autoconcepto general (ítems 5, 10, 15, 22, 27 y 32): satisfacción con uno mismo y con la vida en general). Consta de un total de 36 ítems que se valoran en una escala tipo Likert de 5 puntos en la que 1 significa falso y 5 verdadero.

- **Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento “PFAI”**

El PFAI de Conroy et al. (2002), se halla validado al contexto español por Moreno, Murcia y Conte Marín (2011). El mismo consta de 25 reactivos, agrupados en cinco factores: miedo de experimentar vergüenza (e.g. “Cuando me equivoco, me da vergüenza si los demás están allí para verlo”), miedo a la devaluación de uno mismo (e.g. “Cuando no tengo éxito, me siento menos valioso que cuando tengo éxito”), Miedo de tener un futuro incierto (e.g. “Cuando me equivoco, creo que mis planes para el futuro cambiarán”), miedo de perder el importante interés de los demás (e.g. “Cuando no tengo éxito, algunas personas no se muestran interesadas por mí”), y el temor de perturbar a otros importantes (e.g. “Cuando me equivoco, esto disgusta a la gente que me importa”). Las respuestas son cerradas y se responden a través de una escala tipo Likert, donde 1 corresponde a “no lo creo nada” y 5 “a lo creo al 100%”.

- **Cuestionario de variables sociodemográficas ad-hoc:**

Se realizaron preguntas sociodemográficas relativas a: sexo, edad, país de residencia, deporte practicado, cantidad de horas semanales y antigüedad de la practica deportiva.

3.6 Procedimiento

Para la recolección de datos se valdrá de información primaria con aplicación individual y anónima.

Se contactará a los sujetos mediante el uso de redes sociales (Instagram y Facebook) y WhatsApp.

Luego, se les pedirá a los deportistas una prestación de conformidad y posteriormente, luego de darles una explicación general acerca de la investigación, se les hará entrega de los instrumentos a ser aplicados mediante el Google Forms.

3.7 Análisis de datos

Se utilizará el software IBM SPSS para obtener el análisis descriptivo de la muestra, teniendo en cuenta el sexo, el deporte practicado, la edad, zona de residencia, entre otras variables, para así caracterizarla. Por lo tanto, de este modo, se observará la distribución de la muestra según las variables previamente mencionadas.

Luego, se realizarán las correspondientes pruebas de normalidad a la totalidad de dimensiones de cada constructo, para posteriormente, dependiendo de los resultados arrojados, emplear r de Pearson o Rho de Spearman.

CAPÍTULO IV

4.Resultados

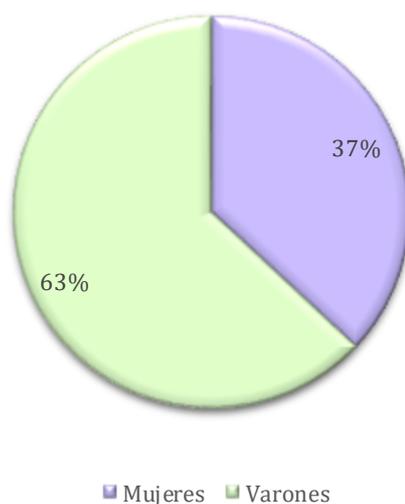
En este apartado se expondrán los resultados obtenidos del trabajo de campo realizado. En primer lugar, se presentarán datos sociodemográficos que posibilitan describir la muestra de deportistas profundizando la caracterización de la misma. En segundo lugar, se compartirán resultados de los cuestionarios aplicados a los mismos.

4.1 Descripción de la muestra

A continuación, se realiza la descripción de la muestra, en función de los datos sociodemográficos relevados, que permite observar la distribución de éstos y describir el contexto.

De esta manera, la primera variable que se describe es Sexo. Así, la muestra estuvo compuesta por 74 mujeres y 126 varones, representando al 37% y 63%, respectivamente (Gráfico 1).

Gráfico 1. *Frecuencia de la variable Sexo.*



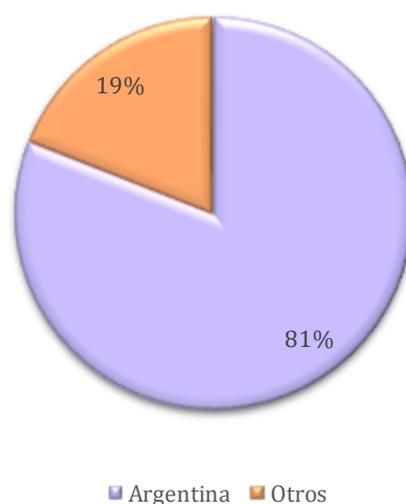
En la tabla 1 se representan los datos estadísticos de la variable Edad.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para la variable Edad.

Válido	200
Perdidos	0
Media	28,14
Mediana	25
Moda	18
Desv. Desviación	10,14
Rango	50
Mínimo	18
Máximo	68

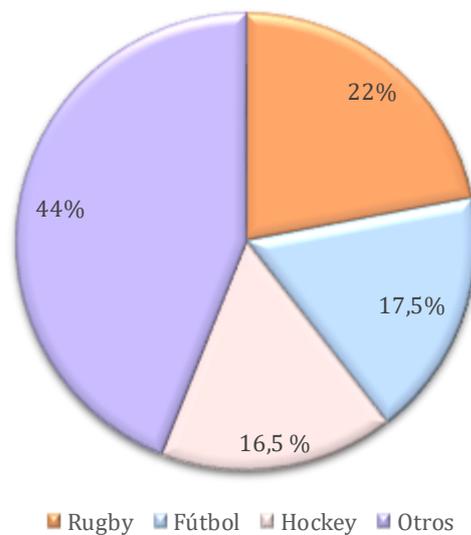
En lo referido al Lugar de Residencia de los participantes, el 81% (N=162) pertenecen a Argentina y el restante 19% se distribuye de la siguiente manera: el 13% (N=26) a España, el 2% (n=4) pertenecen a México, el 1.5 % (N=3) a Costa Rica, un 1% (N=2) a residentes latinos en Estados Unidos y otro 1% (N=2) a Chile, y, por último, un 0.5% (N=1) a Bolivia.

Gráfico 2. Lugar de residencia.



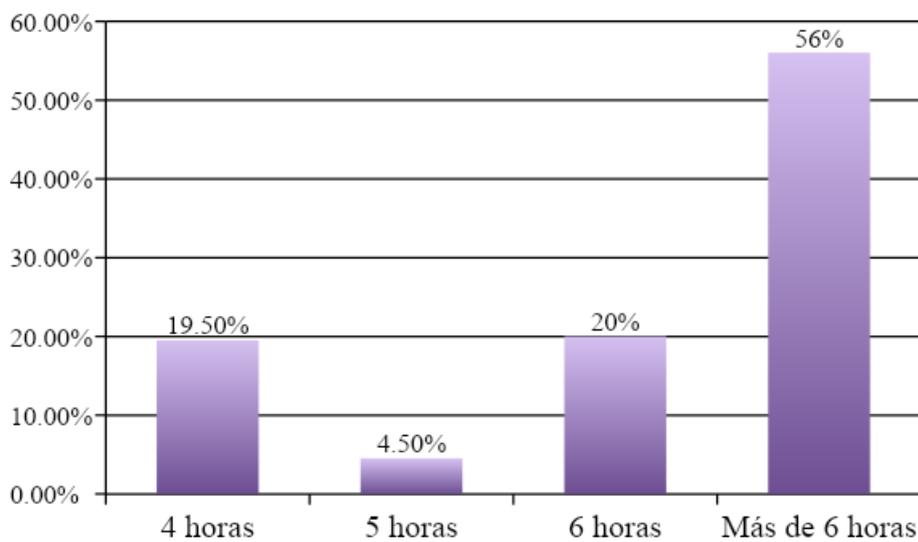
Se indagó acerca de qué deporte practicaban dando como resultado un 22% (N=44) de jugadores de rugby, un 17,5 % de futbolistas (N=35) y un 16,5 % (N=33) de practicantes de hockey. En el 44% restante, se encuentra un 7,5% (N=15) de jugadores de roller derby, un 5% (N=10) de practicantes de artes marciales, un 4,5% (N=9) de basquetbolistas, un 4% (N=8 cada grupo) tanto de levantadores olímpicos como de practicantes del deporte de orientación y un 3% (N=6) de tenistas. Luego prosiguen los ciclistas que tanto como los nadadores y los jugadores de voleibol obtuvieron un 2,5% (N=5 cada grupo), un 1,5% (N=3 cada grupo) de jugadores de hándbol, gimnastas y softbol. Por último, los boxeadores conforman un 1% (N=2) de la muestra al igual que los golfistas (N=2) y los practicantes de atletismo (N=2). El squash se halla representado por un 0,5% (N=1) de la muestra de la misma manera que lo hace el pádel (N=1).

Gráfico 3. *Deporte practicado*



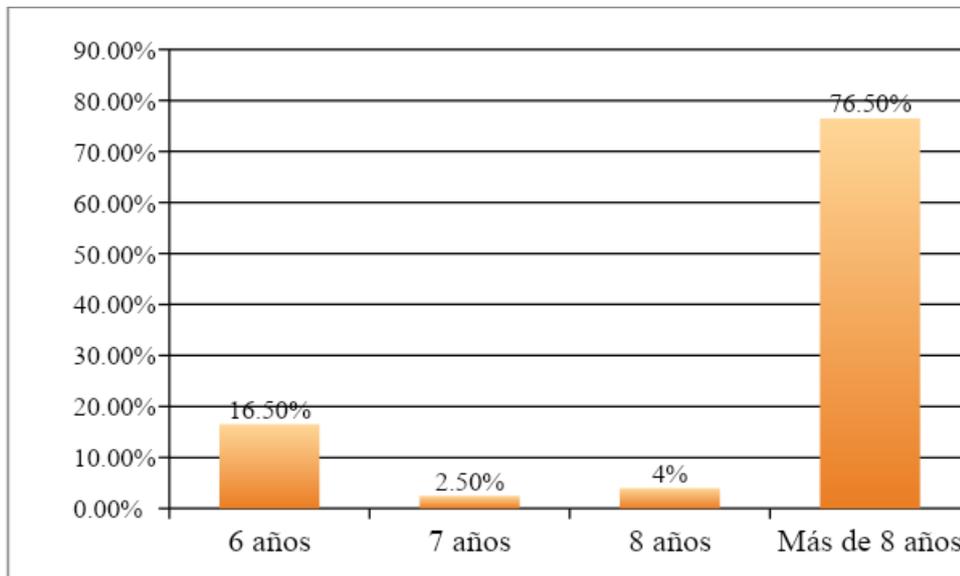
Respecto de la distribución de la muestra en relación a la cantidad de horas semanales de práctica deportiva, se observó que el 56% (N=112) de la misma realiza deporte por más de seis horas, el 20% (N=20) cinco horas, el 19,5% (N=39) cuatro y el 4,5% (N=9) restante, tres horas.

Gráfico 4. Cantidad de horas de práctica deportiva.



En cuanto a la antigüedad de los deportistas, es decir, hace cuanto tiempo (medido en años) practican el mismo deporte, se registró que el 76,5% (N=153) lo hacen hace más de ocho años, el 16,5% (N=33) hace seis años, el 4% (N=8) hace ocho y el 2,5% (N=5), siete.

Gráfico 5. Antigüedad en la práctica deportiva.



4.2 Descripción de variables

A continuación, se presenta la descripción del Autoconcepto Físico y del Miedo al error (Tabla 2.). De acuerdo a la descripción se observa que para la mayoría de los casos la distribución es no normal ($p < .05$), excepto para Miedo al error general donde la distribución es normal ($p = .200$).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de Autoconcepto y Miedo al error.

		Media	Mediana	Moda	Desv. Desviación	Rango	Mínimo	Máximo	Distribución
	Habilidad física	24,84	25,5	24	3,97	22	8	30	0
	Condición física	23,12	24	24	4,78	24	6	30	0
Autoconcepto	Atractivo físico	22,56	24	30	6,19	24	6	30	0
	Fuerza	22,38	24	24	5,32	24	6	30	0
	Autoconcepto físico general	23,52	24	30	5,77	24	6	30	0
	Autoconcepto general	24,23	25	28	4,21	22	8	30	0
	Miedo a experimentar vergüenza	-18	0	-2	1,02	4	-2	2	0
	Miedo a la devaluación de uno mismo	-0,18	0	0,25	0,95	4	-2	2	0
Miedo al error	Miedo a tener un futuro incierto	-0,27	0	-1	0,91	4	-2	2	0
	Miedo a perder el importante interés de los demás	-0,68	-0,8	-2	1,12	4	-2	2	0
	Miedo a perturbar a otros significativos	-0,63	-0,6	-2	0,96	4	-2	2	0
	Miedo al error general	-0,39	-0,39	-2	0,81	4	-2	2	0,2

4.3 Análisis estadísticos

Se presentan a continuación los resultados en función de los análisis estadísticos realizados, que dan cuenta de los objetivos esbozados. En principio se detallan las correlaciones, que evidencian el objetivo principal, y luego se muestran las diferencias entre los grupos, que dan cuenta de los análisis complementarios.

Todos los procedimientos se llevaron a cabo con estadísticos no paramétricos, debido a que la distribución de las variables fue no normal.

4.3.1 Correlaciones

4.3.1.1 Correlación entre Miedo al error y Autoconcepto

Con el fin de evidenciar la asociación entre el autoconcepto y el miedo al error se llevó a cabo la correlación entre las mismas. Se utilizó el estadístico Rho de Spearman entre las dimensiones de las mencionadas variables (Tabla 3). De acuerdo a los resultados obtenidos, se evidencia una relación significativa ($p < 0.05$), negativa y moderada (≥ 0.4 y ≤ 0.799) (Coolican, 1994) entre Autoconcepto general y Miedo a experimentar vergüenza (C.C:-0.442), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C:-4.82) y Miedo al error general (C.C:-0.502); mientras que la correlación con Miedo a tener un futuro incierto (C.C:--0.354), Miedo a perder el importante interés de los demás (C.C:--0.388) y Miedo a perturbar a otros significativos (C.C:--0.395) fue negativa pero débil (>0 y ≤ 0.399). En cuanto a Habilidad (dimensión del Autoconcepto Físico), obtuvo una correlación también negativa y débil con Miedo a experimentar vergüenza (C.C:--0.185), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C:--0.224), Miedo a tener un futuro incierto (C.C:--0.179), Miedo a perturbar a otros significativos (C.C:-0.207) y Miedo al error general (C.C:--0.206).

En lo cuanto a la Condición Física (dimensión del Autoconcepto Físico), la relación es inversa y débil entre éstas y las dimensiones Miedo a experimentar vergüenza (C.C: --0.184), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C: --0.236) y Miedo al error general (C.C: --0.174). Igualmente, entre Atractivo y Miedo a experimentar vergüenza (C.C:--0.384), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C:--0.366), Miedo a tener un futuro incierto (C.C:--0.273), Miedo a perder el importante interés de los demás (C.C:--0.228), Miedo a perturbar a otros

significativos (C.C:--0.268) y Miedo al error general (C.C:--0.362) la correlación es negativa y débil.

De igual manera, la relación fue negativa y débil, entre la dimensión Fuerza y Miedo a experimentar vergüenza (C.C: --0.199), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C: --0.266) y Miedo al error general (C.C: --0.208).

Por último, la dimensión Autoconcepto Físico General correlacionó inversamente y de forma moderada con Miedo a experimentar vergüenza (C.C:--0.416), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C:--0.431) y Miedo al error general (C.C:--0.407), mientras que con Miedo a tener un futuro incierto (C.C:--0.289), Miedo a perder el interés de los demás (C.C:--0.249) y Miedo a perturbar a otros significativos (C.C:--0.307) la misma fue moderada.

Tabla 3. *Correlación entre Autoconcepto Físico y Miedo al error.*

			Miedo al error					
			Miedo a experimentar vergüenza	Miedo a la devaluación de uno mismo	Miedo a tener un futuro incierto	Miedo a perder el interés de los demás	Miedo a perturbar a otros significativos	Miedo al error general
Autoconcepto	C.C*		-0,442	-0,482	-0,354	-0,388	-0,395	-0,502
General	Sig.		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Habilidad	C.C		-0,185	-0,224	-0,179	-0,098	-0,207	-0,206
	Sig.		0,009	0,001	0,011	0,168	0,003	0,003
Autoconcepto Físico	Condición física	C.C	-0,184	-0,236	-0,099	-0,079	-0,132	-0,174
		Sig.	0,009	0,001	0,161	0,269	0,063	0,014
Atractivo	C.C		-0,384	-0,363	-0,273	-0,228	-0,268	-0,362
	Sig.		0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
Fuerza	C.C		-0,199	-0,266	-0,131	-0,108	-0,134	-0,208
	Sig.		0,005	0,000	0,065	0,129	0,058	0,003
Autoconcepto Físico	C.C		-0,416	-0,431	-0,289	-0,249	-0,306	-0,407
General	Sig.		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

4.3.2 Análisis complementarios (diferencias entre grupos)

A modo de continuar con los objetivos específicos, se realizó la comparación de las variables según las variables sociodemográficas Sexo, Edad, Lugar de residencia, Deporte practicado, Cantidad de horas de práctica deportiva y Antigüedad en la práctica deportiva.

Al realizarse la prueba U de Mann-Whitney a la variable de agrupación Sexo (Tabla 4) arrojó diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones Fuerza del Autoconcepto Físico, en este caso a favor de los hombres (Rango promedio=107.17) en relación a las mujeres (Rango promedio=89.15) y Miedo a experimentar vergüenza donde las mujeres registraron un mayor valor (Rango promedio=113.93) que los hombres (Rango promedio=92.61).

Tabla 4. Prueba de U de Mann Whitney para la variable agrupación Sexo.

		Sig	Sexo	
			Mujer	Hombre
			Rango promedio	
	Habilidad Física	0,893	101,21	100,08
	Condición Física	0,331	95,35	103,52
	Atractivo Físico	0,108	91,98	105,50
	Fuerza	0,032	89,15	107,17
Autotoncepto Físico	Autoncepto Físico	0,661	102,79	99,15
	Autoncepto General	0,101	109,18	95,40
	Miedo a experimentar vergüenza	0,012	113,93	92,61
	Miedo a la devaluación de uno mismo	0,227	106,92	96,73
	Miedo a tener un futuro incierto	0,065	110,32	94,73
Miedo al error	Miedo a perder el importante interés de los demás	0,530	97,18	102,45
	Miedo a perturbar a otros significativos	0,511	97,01	102,55
	Miedo al error general	0,319	105,82	97,38

Al realizarse la correlación mediante Rho de Spearman (Tabla 5) entre Edad, Miedo al error y Autoconcepto Físico los resultados indicaron la existencia de una correlación ($p < 0.05$), en todos los casos negativa y débil entre la Edad y la Condición Física (C.C: -0.212), Autoconcepto General (C.C: -0.190), Miedo a experimentar vergüenza (C.C: -0.296), Miedo a la devaluación de uno mismo (C.C: -0.139) y Miedo al error general (C.C: -0.204).

Tabla 5. *Correlación de la variable Edad, Miedo al error y Autoconcepto Físico.*

		Sig. (bilateral)	Edad Coeficiente de correlación
	Habilidad Física	0,935	-0,006
	Condición Física	0,003	-,212**
	Atractivo Físico	0,755	-0,022
	Fuerza	0,998	0
Autotocnepto Físico	Autocnepto Físico General	0,184	-0,094
	Autocnepto General	0,007	-,190**
	Miedo a experimentar vergüenza	0,000	-,295**
	Miedo a la devaluación de uno mismo	0,049	-,139*
Miedo al error	Miedo a tener un futuro incierto	0,117	-0,111
	Miedo a perder el importante interés de los	0,117	-0,111
	Miedo a perturbar a otros significativos	0,006	-,195**
	Miedo al error general	0,004	-,204**

Para determinar las diferencias entre los participantes de acuerdo la cantidad de horas de práctica deportiva semanales, se realizó la prueba H de Kruskal-Wallis (Tabla 6). Los datos obtenidos señalaron diferencias entre los grupos en cuanto a la Condición Física (dimensión del Autoconcepto Físico) siendo los deportistas con más de 6 horas semanales de entrenamiento quienes obtuvieron el promedio más elevado (Rango promedio: 110.46), seguido por los practicantes que señalan seis horas de práctica semanales (Rango promedio: 100.18), luego los deportistas cuyo entrenamiento es de cinco horas (Rango promedio 79.44), y por último el rango promedio más bajo corresponde a aquellos que entrenan cuatro horas semanales (Rango promedio:77.10).

Por otro lado, la dimensión Miedo a perturbar a otros significativos (perteneciente al Miedo al error) también registró diferencias, siendo el grupo de deportistas con seis horas de práctica quienes obtuvieron el rango promedio más alto (Rango promedio: 127.15). Seguidamente, el grupo correspondiente a más de seis horas de entrenamiento obtuvo un rango promedio menor (96.94). De la misma manera, los grupos integrados por deportistas con cuatro (Rango promedio: 90.92) y cinco (Rango promedio: 67.83) horas de práctica lograron valores descendentes.

Tabla 6. *Prueba de Kruskal-Wallis para la variable ¿Cuántas horas por semana practicas deporte?*

		¿Cuántas horas por semana practicas deporte?				
		Sig. Asintótica	Rango promedio			
			4 hs	5 hs	6 hs	Mas de 6 hs
	Habilidad Física	0.863	98.68	108.33	94.83	102.53
	Condición Física	0.011	77.10	79.44	100.18	110.46
	Atractivo Físico	0.107	110.14	59.94	105.99	98.44
	Autoconcepto Fuerza	0.232	87.58	80.94	100.53	106.56
Físico	Autoconcepto Físico General	0.536	99.28	119.33	91.50	102.63
	Autoconcepto General	0.118	89.50	136.78	94.15	103.68
	Miedo a experimentar vergüenza	0.169	87.79	79.44	112.99	102.16
	Miedo a la devaluación de uno mismo	0.456	90.17	104.5	110.91	100.06
Miedo	a tener un futuro	0.320	91.79	98.78	90.84	107.12

al error	incierto					
	Miedo a perder el	0.109	94.54	76.89	118.35	98.10
	importante interés de					
	los demás					
	Miedo a perturbar a	0.005	90.92	67.83	127.15	96.94
	otros significativos					
	Miedo al error general	0.137	88.28	79.44	115.20	101.20

En cuanto a la variable de agrupación ¿Hace cuánto tiempo practicas deporte? (Tabla 7) se realizó la Prueba de Kruskall Wallis. No se han observado diferencias significativas entre los grupos, ya que en todos los casos la significación obtenida es mayor o igual a 0.05 ($p \geq 0.05$).

Para determinar las diferencias entre los grupos siguiendo la distribución de los sujetos según qué deporte practican (variable: ¿Qué deporte practicas?) se realizó la Prueba de Kruskall Wallis (Tabla 7).

Se han podido hallar diferencias significativas en cuanto a la variable Fuerza (Sig.: 0.001) siendo los rugbiers quienes presentan el más elevado promedio (Rango promedio: 118.75). Seguidamente, el grupo de practicantes de deportes individuales exhibe un promedio de 113.34 y los futbolistas alcanzan un valor de 101.04. Luego, sujetos que practican deportes

grupales de los cuales quedan excluidos el fútbol, el rugby y el hockey presentan un promedio de 87.99. Por último, los hockistas cuentan con el más bajo promedio que es equivalente a 68.24.

Por otra parte, se hallaron diferencias en los grupos en lo tocante a la dimensión Miedo a experimentar vergüenza, siendo los practicantes de hockey el grupo con el más elevado rango promedio (125.85). Luego los rugbiers con un promedio de 103.49, los sujetos que realizan deportes grupales (categoría que excluye al rugby, hockey y fútbol) obtuvieron un rango promedio de 97.47, los futbolistas 96.23 y el grupo de sujetos practicantes de deportes individuales, 87.06.

Ahora bien, dada la prevalencia de la autopercepción de Fuerza en jugadores de Rugby, se realizó un análisis descriptivo que pudiera determinar el sexo mayoritario dentro de este deporte. Los resultados indican que el total de ellos, 44 sujetos, son hombres.

Luego, tomando en consideración lo obtenido en relación al Miedo a experimentar vergüenza, se indagó respecto al Sexo de los practicantes de Hockey, arrojando como resultado que 32 de ellos son mujeres y 1 es hombre.

Tabla 7. Prueba de Kruskall Wallis. *¿Qué deporte practicas?*

¿Qué deporte practicas?				
Sig. Asintótica		Rango promedio		
		Deportes grupales		Deportes individuales
Fútbol	Rugby	Hockey	(otros)	

Habilidad Física	0.150	117,77	98,5	83,06	96,39	104,33
Condición Física	0.055	107,09	110,39	78,12	89,51	109,13
Atractivo Físico	0.083	110,27	106,49	80,3	88,9	109,31
Fuerza	0.001	101,04	118,75	68,24	87,99	113,34
Autoconcepto Físico						
General	0.647	108,6	100,49	88,39	98,36	104,11
Autoconcepto						
General	0.067	106,03	90,6	114,42	114,86	86,92
Miedo a experimentar vergüenza	0.047	96,23	103,49	125,85	97,47	87,06
Miedo a la devaluación de uno mismo	0.082	95,43	100,57	116,02	113,93	85,26
Miedo a tener un futuro incierto	0.518	104,37	93,77	102,85	113,17	93,7
Miedo a perder el importante interés de los demás	0.364	117,16	99,63	101,58	96,97	91,89
Miedo a perturbar a otros significativos	0.360	100,41	112,95	97,55	104,79	89,23

Miedo al error

general 0.327 102,86 102,69 110,45 107,11 86,56

Tabla 8. *Frecuencia de la variable ¿Qué deporte practicas? en relación al Sexo de los practicantes de Hockey.*

¿Qué deporte practicas?			
Sexo		Frecuencia	
Mujer	Válido	Hockey	32
Hombre	Válido	Hockey	1

Tabla 9. *Frecuencia de la variable ¿Qué deporte practicas? en relación al Sexo de los practicantes de Rugby.*

¿Qué deporte practicas?			
Sexo		Frecuencia	
Hombre	Válido	Rugby	44

CAPÍTULO V

5. Conclusión y Discusión

La finalidad del presente trabajo fue analizar la relación entre el Autoconcepto Físico y el Miedo al error en 200 deportistas (n=200). Para llevar a cabo la siguiente investigación se realizaron diversos análisis estadísticos con el fin de determinar el objetivo expuesto.

De acuerdo a los resultados, existe una asociación negativa entre la dimensión Autoconcepto General, Autoconcepto Físico y Atractivo (pertenecientes a la variable Autoconcepto Físico), y todas las dimensiones del Miedo al error (Miedo a experimentar vergüenza, Miedo a la devaluación de uno mismo, Miedo a tener un futuro incierto, Miedo a perder el importante interés de los demás, Miedo a perturbar a otros significativos y Miedo al error general). Es decir, que los sujetos con mayor Autoconcepto General presentarían menos Miedo a experimentar vergüenza, a la devaluación de uno mismo, a tener un futuro incierto, a perder el importante interés de los demás, a perturbar a otros significativos, así como un menor nivel de Miedo al error general, y viceversa. De igual manera se relaciona el Autoconcepto Físico General y la autopercepción del Atractivo Físico con las seis dimensiones del Miedo al error.

Lo mismo sucede con la dimensión Habilidad (Autoconcepto Físico), que obtuvo una correlación negativa con Miedo a experimentar vergüenza, Miedo a la devaluación de uno mismo, Miedo a tener un futuro incierto, Miedo a perturbar a otros significativos y Miedo al error general.

Por otro lado, los resultados indicaron que la dimensión Fuerza y Condición Física correlacionan de forma inversa con el Miedo a experimentar vergüenza, el Miedo a la devaluación de uno mismo, de igual modo que lo hacen con el Miedo al error general. Por lo tanto, los sujetos con más elevada autopercepción de fuerza y condición física se verían

menos afectados por el miedo a la vergüenza, a la devaluación o a equivocarse, siendo estas tres dimensiones individualmente orientadas.

Dichos resultados se ven reflejados en la premisa de Fox y Lindwall (2014), quienes relatan que la sólida constitución de un Autoconcepto es un muy buen predictor de la capacidad para hacer frente a los desafíos, sin sucumbir frente al temor que éstos podrían suscitar. De hecho, las personas con un pobre Autoconcepto evitan los desafíos para evitar consecuentemente el fallo. Es decir, el Autoconcepto General media entre la identidad conformada y la flexibilidad para lidiar con los retos que acontezcan.

Por otro lado, es relevante destacar que se ha observado la preponderancia de las correlaciones entre el Autoconcepto Físico y las dimensiones orientadas al individuo (Miedo a experimentar vergüenza, Miedo a la devaluación de uno mismo y Miedo a tener un futuro incierto), en contraposición a aquellas orientadas socialmente (Miedo a perturbar a otros significativos y Miedo a perder el importante interés de los demás), que, aunque presentes, lo hicieron levemente en menor medida. Incluso cabe decir que todas las dimensiones del Autoconcepto Físico correlacionaron inversamente con las dimensiones del Miedo al error auto-orientadas.

Esto se corresponde con lo concluido por Muñuera Ortuño et.al (2018), Ruiz-Sánchez, Gómez López, Granero Gallegos y González Hernández (2017) y Gustafsson, Sagar y Stenling (2016), quienes convergen en señalar que la percepción de éxito o fracaso se asocia a la tendencia a experimentar vergüenza y sentirse devaluado.

Asimismo, Conroy (2004) y Sagar et.al (2010), concuerdan con aquella premisa y Gustafsson et .al (2016) agregan que dicha percepción halla correspondencia con altos niveles de estrés y burnout en atletas.

Sin embargo, como bien se ha señalado, aunque ha sido en menor proporción, se hallaron múltiples correlaciones entre las dimensiones del Autoconcepto Físico y las dimensiones del Miedo al error socialmente orientadas.

Esto adhiere a la conclusión de Moreno Murcia y Conte Marín (2011) quienes manifiestan que el miedo a fracasar se manifiesta en el marco de las relaciones entre iguales y/o del clima motivacional (Pineda-Espejel et.al 2019), siendo la valoración social una relevante fuente de preocupación en todo tipo de atletas (Martens et. al, 1990).

Entonces, más allá de la especificidad en cuanto a la orientación del miedo, auto o socialmente dirigido, como bien señala González (1999), los aspectos de conocimiento y creencias que el sujeto tiene de sí mismo-descripción que contiene una serie de atributos y distingue a la persona de los demás-, se observarían, siguiendo a Conroy et.al (2002), en la tendencia para prever la vergüenza y la humillación que se experimentaría luego del error.

Por lo tanto, siguiendo los resultados por esta investigación obtenidos, los deportistas con una percepción física más favorable de sí mismos, en palabras de Birney et. al (1969), muestran menor temor frente a los retos y a sufrir las consecuencias del fallo. Siendo así, Martens et.al 1990 explican que estos sujetos no evitan situaciones de logro, ni se autolimitan deportivamente, ya que además se autoperciben físicamente competentes.

De lo contrario, los deportistas con una autopercepción física menos favorable, refiriendo nuevamente a Birney et. al (1969), temen sufrir las consecuencias del fallo, y evitan situaciones de logro. De este modo, como bien indican los autores, logran proteger, mediante la evitación, la autoestima, el respeto social y el temor a sufrir vergüenza.

En lo tocante al sexo de los deportistas, se observó que los varones presentarían mayores niveles de autopercepción de Fuerza física en relación a las mujeres; y éstas, mayor Miedo a experimentar vergüenza.

Los resultados obtenidos coinciden con lo hallado por Molero López Barajas, Ortega Álvarez, Valiente Martínez y Zagalaz Sánchez (2010), y Hortugüela Alcalá y Pérez Pueyo (2015), en tanto las diferencias halladas fueron a favor del sexo masculino en lo relativo a la dimensión Fuerza Física.

Kessels y Steinmayr (2013) conciben que este hecho se halla íntimamente vinculado a factores socioculturales, ya que continúa primando la asociación entre fuerza y masculinidad. Por añadidura, Asçi, Asçi y Zorba (1999) y Hayes, Crocker y Kowalski (1990) valoran que en los hombres prevalecen representaciones ligadas a ideales de fuerza física y de ego personal.

Siguiendo esta misma línea, Murcia, Galindo y Belando (2010) valoran que, si bien se ha generado un cambio en lo tocante a los estereotipos de género en el ámbito deportivo, éste aún parece no ser muy pronunciado, ya que aún existen en el sexo masculino roles fundamentados vinculados a la fortaleza, el físico, la superación del contrincante y la aceptación social.

Con respecto al miedo a experimentar vergüenza, hallada mayoritariamente en población femenina, puede sugerirse que, según Bisquerra (2000), la misma alude a un sentimiento penoso asociado a la pérdida de dignidad, y se manifiesta, según el PFAI de Conroy et al. (2002), tanto en el marco de las relaciones entre iguales como en la pérdida de percepción de competencia y autoestima.

Dicha aclaración resulta vital para buscar explicar los resultados hallados, ya que si bien los mismos no coinciden con lo registrado por Lavega Burgués, Alonso Roque y Rodríguez Ribas (2012), quienes contrariamente observaron la prevalencia de la vergüenza en hombres, apoya la premisa de Alvariñas Villaverde y Pazos González (2018).

Las autoras contemplan la persistencia de estereotipos de género, los cuales se asocian a determinados tipos de deportes, es decir, ciertas prácticas deportivas serían deseablemente escogidas por hombres, y otras, por mujeres. Ésta instancia se vincularía a la aparición de sentimientos de vergüenza, frente a la elección de un deporte que no fuera deseablemente propio del género.

Por lo tanto, se podría pensar que la prevalencia de este tipo de sentimientos se vería asociada a la perpetuación de estereotipos deportivos.

Con respecto a las correlaciones asociadas a la edad de los participantes, la misma obtuvo correlaciones negativas con las siguientes dimensiones: Condición Física, Autoconcepto General, Miedo a experimentar vergüenza, Miedo a la devaluación de uno mismo y Miedo al error general.

Los resultados mencionados no han hallado un punto de convergencia con lo hallado por Sagar et. al (2007) quienes determinaron que el miedo al fallo y sus costes emocionales puede generalizarse a la población adulta. Asimismo, Conroy, Coatsworth y Kaye (2007) observaron una correlación positiva entre la variable en cuestión y la edad.

Sin embargo, siguiendo a Gullone y King (1993) es relevante destacar que los motivos que inducen a evitar el fallo resultan del aprendizaje social entre los 5 y 9 años, y que el mismo prevalecería mayormente en los años de adolescencia, donde la crítica y la evaluación social se hace más evidente .

De hecho, Echeburúa (1993), y Méndez, Inglés e Hidalgo (2002), afirman que de los 12 a los 18 años predominan los miedos primordialmente vinculados a las relaciones entre iguales y la pérdida de la autoestima. Por lo tanto, teniendo en cuenta que las dimensiones cuyos valores han sido significativos, están en íntima asociación a la vergüenza y devaluación, lo obtenido se ajustaría a estas premisas.

En adición, Murcia, Marin, Torregrosa y Ruiz (2014) explican que la experiencia práctica en el deporte en vinculación a un alto nivel de percepción de competencia puede predecir negativamente el miedo al fallo.

En lo tocante a los resultados que predicen una correlación negativa entre el Autoconcepto Físico General, la Condición Física y la edad, se puede mencionar la investigación de Zalagaz Sánchez y Cachón Zagalaz (2013) y la de Goñi, et.al (2011), quienes coincidentemente observan que el Autoconcepto Físico disminuiría a lo largo del ciclo vital.

En relación a la variable de agrupación *¿Cuántas horas por semana practicas deporte?*, lo obtenido registró la prevalencia de la autopercepción de la condición física en sujetos cuya práctica deportiva es mayor a las 6 horas semanales.

Teniendo en cuenta que la subescala condición física se define por la confianza en el propio estado físico, fuerza y resistencia, dichos resultados se hallan en consonancia con lo expuesto por Moreno Murcia et.al (2014) y López Barajas et.al (2010). Estos autores sostienen que un alto nivel de percepción de competencia estaría asociado a la práctica frecuente de deporte.

Asimismo, se ha observado un mayor temor a perturbar a otros significativos en sujetos cuya frecuencia de práctica deportiva alcanza las seis horas semanales.

A la hora de pensar estos resultados, sería necesario aludir al clima motivacional dado por el rol de los entrenadores, el sistema de apoyo externo/familiar del deportista y la relación entre iguales.

De esta manera, siguiendo a Conroy (2003), en lo referido a las interacciones padre-hijo y a Elliot y Mc Gregor (1999) en lo tocante a las expectativas y demandas provenientes

desde el contexto, el clima familiar suscitado en la niñez del deportista cobra valor a la hora percibir el temor a equivocarse, o bien defraudar a aquellos significativos.

Inclusive, Sagar, Lavalle y Spray (2010) valoran que los padres ocupan un lugar como agentes principales en lo vinculado a la socialización de sus hijos a diario. Siguiendo esta línea, los padres mostrarían tres actitudes: comportamientos de castigo, de control y altas expectativas referidas al éxito. Esto contextualizaría la aparición del miedo y vergüenza en los deportistas, cuando anticipan la aparición del fallo.

Por otro lado, en consideración al rol del entrenador Gómez, Ruiz y Granero (2019) al hallar una correlación positiva entre el clima de implicación al ego y el miedo a fallar, concluyen que el reconocimiento público, basado en la comparación social y la evaluación, tendería a anticipar la aparición de la vergüenza al haber defraudado, en este caso, al entrenador.

Otro elemento de relevancia a destacar es el expuesto por Abrales, Granero, Extremera, Gómez, y Rodríguez (2016) que para los deportistas que dicen percibir un clima de implicación a la tarea en sus entrenamientos, la derrota es valorada como una instancia de aprendizaje y el triunfo deportivo se logra mediante el esfuerzo. Por otra parte, aquellos que se sienten inmersos en un clima de implicación al ego, la capacidad y el engaño son las principales herramientas para obtener el éxito en su deporte

En referencia a la variable *¿Qué deporte practicas?*, los datos mostraron que los jugadores de rugby presentarían una mayor autopercepción de Fuerza; así como los jugadores de Hockey, mayor Miedo a experimentar vergüenza.

Por lo tanto, luego de haber obtenido estos resultados y realizado el análisis descriptivo correspondiente, el cual permitió visualizar que los jugadores de Rugby de esta muestra son en su totalidad hombres; mientras que los hockistas son 32 mujeres y 1 hombre,

se observó la convergencia de estos datos con los obtenidos en lo vinculado al sexo de los deportistas.

Dada esta concurrencia, en lo que concierne a la percepción de Fuerza Física en jugadores de rugbiers, Kessels and Steinmayr (2013), explican que la auto percepción de fuerza se asocia positivamente con ideales de masculinidad.

Por otra parte, no se han hallado investigaciones que abordaran específicamente la prevalencia del Miedo a experimentar vergüenza en deportistas, y específicamente en hockistas.

Alvariñas Villaverde y Pazos González (2018) refieren a la vergüenza como elemento presente en deportistas del sexo femenino, específicamente en jugadores que escogen deportes que históricamente han sido valorados como masculinos.

A pesar de lo dicho, no cabría, por lo menos en esta investigación, valorar la masculinidad o femineidad del Hockey en sí. Por lo tanto, descartando la premisa de las autoras mencionadas y haciendo alusión a la valoración de Scheff (1988), cabría pensar en la preeminencia de sentimientos anticipatorios de vergüenza como indicios de debilidad, inseguridad y minusvalía de un agente social frente otro, de falta de poder o status, así como de independencia.

5.1 Limitaciones

Cabe decir que este trabajo tiene limitaciones. En primer lugar, no sería viable generalizar los resultados obtenidos ya que los mismos se basan en una sola muestra (conformada por deportistas de distintas nacionalidades de América y la misma no se halla emparejada en lo que a este criterio respecta) y en un solo momento de medida, motivos por los cuales se tiene que ser cauteloso con los mismos.

Por otro lado, hay que destacar que el trabajo es de carácter correlacional, por lo cual solo se presentan relaciones entre las variables, y no causalidad entre éstas.

En lo tocante a la diferencia obtenida en cuanto a la Fuerza Física a favor de los rugbiers, hay que aclarar que la misma no se explica necesariamente por la presencia de jugadores del sexo masculino; ya que también podría asociarse a elementos propios de la dinámica del Rugby o a factores aún no investigados.

Esto mismo podría suceder con los datos arrojados en lo que al Miedo a experimentar vergüenza y a los jugadores de Hockey respecta, es decir, bien podría asociarse al predominio de mujeres en la muestra o estar vinculado a factores no necesariamente ligados al Sexo de los deportistas.

Por lo tanto, para futuras investigaciones sería interesante indagar en si es plausible la existencia de una relación entre el sexo de los deportistas, el deporte practicado, el Miedo al error y el Autoconcepto Físico.

6. Referencias bibliográficas

- Abraldes, J.A., Granero Gallegos, A., Baena Extremera, A., Gómez López, M., y Rodríguez-Suárez, N. (2016). Orientaciones de meta, satisfacción, creencias de éxito y clima motivacional en nadadores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (62), 583-599.
- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A. y González Hernández, J (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, (2), 27-34.
- Alvariñas-Villaverde, M. y Pazos-González, M. (2018). Estereotipos de género en Educación Física, una revisión centrada en el alumnado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(4), 154-163. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1840> .
- Amores Hernández, A. (2017). *Perfeccionismo, miedo al fracaso y síntomas depresivos*. (Trabajo fin de máster). Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España.
- Aróstegui, Goñi, Zubillaga e Infante (2012). El autoconcepto físico de jóvenes futbolistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 9-14.
- Asçi, F.H. Asçi, A y Zorba, E. (1999). Cross-cultural validity and reliability of Physical self-Perception Profile. *Journal of sport and exercise*, 2, 1-11.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd Ed.). New York: Guilford.
- Barnett, Nancy y Smoll, Frank y Smith, Ronald. (1992). Effects of Enhancing Coach-Athlete Relationships on Youth Sport Attrition. *The Sport Psychologist*. 6. 111-127.

- Beane, J.A. y Lipka, R.P. (1986). Self-concept and self-esteem: A construct differentiation. *Child Study Journal*, 10 (1), 1-6.
- Birney, R., Burdick, H., y Teevan, R. (1969). *Fear of Failure*. New York: Van Nostrand-Reinhold.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona. Praxis.
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Anxiety, Stress, y Coping*, 14, 431-452.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., y Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Conroy, D.E (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young. *Journal of Personality*, 71, 757-783.
- Conroy, D. E. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (3), 484-491.
- Conroy, D. E, Coatsworth, J.D y Kaye, M.P. (2007) Consistence of fear of failure scores meanings among 8 to 18 year old female athletes. *Educational and Psychological Measurement*, 67 (2), 300-310.
- Coolican, H. (1994). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. México: El Manual Moderno.

- Correia, M.C, Rosado, A.F y Serpa, S. (2017), Fear of Failure and Perfectionism in Sport, *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18 (1), 161-172.
- Diener, Ed., Emmons, R., Larsen R. y Griffin, S (1985), The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49, (1).
- Echeburúa, E. (1993). Trastornos de ansiedad en la infancia. Madrid: Pirámide.
- Elliot, A.J y Mc Gregor (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.
- Esnaola, I. (2005b). Elaboración y validación del cuestionario Autokontzeptu Fisikoaren Itaunketa (AFI) de autoconcepto físico. Leioa: Universidad del País Vasco.
- Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor y dificultad percibidos. *Acción Psicológica*, 6(2), 31-43. Doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.6.2.219>.
- Fernández Bustos, J.G., González Martí, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 25-33.
- Field, A.P., y Lawson, J. (2003). Fear information and the development of fears during childhood: Effects on implicit fear responses and behavioral avoidance. *Behavior, research and therapy*, 41, (11), 1277-1293.
- Fox, K. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. En K.R. Fox (Ed), *the physical self: From motivation to well-being* (111-139). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Fox, K. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En S.J.H. Biddle, K. R. Fox y S.H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and Psychological well-being* (88-117). London: Routledge.
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, *11*, 408-430.
- Fox, K. y Lindwall, M. (2014). *Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise*, United Kingdom, Addington: Routledge Handbook Online.
- Gómez López, M., Ruiz Sánchez, V., y Granero Gallegos, A. (2019). Analysis of the Prediction of Motivational Climate in Handball Players' Fear of Failure. *International journal of environmental research and public health*, *16*(3), 344.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16030344>
- González, M^a. T. (1999). Algo sobre autoestima: qué es y cómo se expresa. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, *11*, 217-232.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual. Madrid: EOS.
- Goñi, E. y Infante, G. (2010), Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida, *European Journal of Education and Psychology*, *3*, (2), (199-208).
- Goñi, E., Infante, G. y Villaroel, J.D (2011) Actividad y autoconcepto físicos y general a lo largo de la edad adulta, *Revista de Psicología del Deporte*, *20* (2), 429-444.
- Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2nd Ed.). New York: Cambridge University Press.

- Grunber, J. J (1986), "Physical activity and self-esteem development on children: a meta-analysis ". *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30-48.
- Gullone, E. y King, N.J (1993). The fears of youth in the 1990's: Contemporary normative data. *Journal of Genetic Psychology*, 154, 137-153.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., y Stenling, A. (2016). *Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(12), 2091–2102. doi:10.1111/sms.12797
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M., y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Hayes, S.D., Crocker P.R.E. y Kowalski K.C. (1999). Gender differences in physical self perceptions, global self-esteem, and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal Sport*, 22, 1-14
- Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P (2006) *Fundamentos de Metodología de la Investigación*. En McGrawHill. Madrid: España.
- Hopper, C.H. y Guthrie, G.D, Kelly, T. (1991) Self-concept and skill development in youth soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 72 (1), 275-285.
- Hortigüela Alcalá, D. Y Pérez Pueyo,A. (2015). Análisis del autoconcepto físico del alumnado en la educación física. Diferencias en función del género. Huizinga, J.

- (1973). *Esencia y significación del juego como fenómeno cultural*. En Homo Ludens. Madrid: España.
- Isnaola, I., Goñi, A., y Madariaga, M. J. (2008). El autoconcepto: perspectiva de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/175/17513105/>
- Infante, G. y Zulaika, L. (2008). Actividad y autoconcepto físicos. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (125-153). Madrid: Pirámide.
- Kessels, U., & Steinmayr, R. (2013). Macho-man in school: Toward the role of gender role self-concepts and help seeking in school performance. *Learning and Individual Differences*, 23, 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.013>.
- Lavega Burgués, P. Alonso Roque, J.I y Rodríguez Ribas, J.P (2012). Emociones, género y competición. *Investigación y género. Inseparables en el presente y en el futuro IV Congreso Universitario Nacional "Investigación y Género"*, (929-945). Sevilla, España.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. (New York: Oxford University Press).
- Molero, David, Alvarez, Francisca, Martínez, Israel y Zagalaz Sánchez, Mluisa. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 17,38-41.
- Luna, N. C., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (10). Recuperado de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>.

- Marsh, S.W y Peart, N. D (1988) Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects of physical fitness and multidimensional self-concepts. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Masten, A.S y Coatsworth, J.D (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- McClelland, D. C., Atkinson, J., Clark, R. A., y Lowell, E. L. (1953). The achievement motives. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McGregor, H. A., y Elliot, A. J. (2005). The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31.
- Méndez, F. X., e Hidalgo, M. D. (2002). Estrés en las relaciones interpersonales: Un estudio descriptivo en la adolescencia. *Ansiedad y Estrés*, 8, 23-31.
- Molero López-Barajas, D., Ortega Álvarez, F., Valiente Martínez, I. y Zagalaz Sánchez, M.L. (2010) Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
- Molero D., Zagalaz-Sánchez M.L y Cachón-Zagalaz J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, (1), 135-142. Extraído de <https://www.rpd-online.com/article/view/894/902>.

Moreno, J., Martínez, C., & Belando, N. (2010). Relación del clima tarea de los iguales con el miedo a equivocarse en el deporte: diferencias por sexo en una muestra de jugadores de baloncesto. Alicante, España: Universidad Miguel Hernández de Elche.

Moreno Murcia, J.A y Conte Marín, L. (2011) Predicción del miedo a equivocarse en jugadores de baloncesto a través del clima tarea de los iguales y la motivación intrínseca. *Revista Mexicana de Psicología*, 28 (1) ,43-52. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/2430/243029630004/>.

Moreno Murcia, J. A., Conte, L., Silveira, Y., y Ruiz, L. (2014). *Miedo a fallar en el deporte*. Elche: Universidad Miguel Hernández de Elche.

Montoya Flores, B.I y Landero Hernández, R. (2008) Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud (18)*, 1, 117-122. Recuperado de: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/682/1202>.

Muñuera Ortuño, J.M, Gomez-López, M., Granero-Gallegos, A. y Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J (2018) Miedo al fallo de los estudiantes y la relación con la intención de ser físicamente activo e importancia de la Educación Física en Educación Secundaria, *Estudios Pedagógicos*, (44), 1, 279-291. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n1/0718-0705-estped-44-01-00279>.

Pineda-Espejel, H. A, Morquecho-Sánchez R. y González-Hernández J. (2019) Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19, (2) ,113-123. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/348671/261651>.

- Ribeiro Da Silva, A. (1974). *Psicología del Deporte y la preparación del deportista*. Buenos Aires: Kapeluz.
- Ruiz-Sánchez, V., Gómez-López, M., Granero-gallegos, A., y González-Hernández, J. (2017). Relación del clima motivacional y miedo al fallo en jugadores de alto rendimiento en balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 55–64.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., y Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171- 1184. DOI: 10.1080/02640410601040093.
- Sagar, S. S., Busch, B.K. y Jowett, S. (2010) Success and Failure, Fear of Failure, and Coping Responses of Adolescent Academy Football Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (2), 213-230. DOI: 10.1080/10413201003664962.
- Silveira Torregrosa, Y. (2013) *Miedo a equivocarse en Educación Física y deporte* (Tesis Doctoral). Universidad Miguel Hernández. España, Elche.
- Silveira Torregrosa, Y. y Murcia, A. (2015) Miedo a equivocarse y motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, (3), 65-74. Extraído de: http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n3/06_psicologia5
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, J. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. Doi: <http://dx.doi.org/10.3102/00346543046003407>.
- Scheff, Th. (1988). Shame and conformity: the deference-emotion system. *American Sociological Review*, 53(3), 395-406.

- Sonstroem, R. j. y Morgan, W.P (1989). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 329-337.
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. En B. A. Braken (Ed.), *Handbook of self-concept. Developmental, social and clinical consideration* 374-394. New York: Wiley.
- Taylor, A. y Fox, K. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over nine months. *Health Psychology*, 24(1), 11-21.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., Murillo Lorente, V. y Merino Orozco, Abel (2018). Relación conductual de la motivación y el autoconcepto físico en el consumo de drogas de adolescentes deportistas. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 33, 40-45. Extraído de:
https://zaguan.unizar.es/record/61526/files/texto_completo
- Watkins, D. y Dhawan, N. (1989). ¿Do we need to distinguish the constructs of self-concept and self-esteem? *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(5), 555-562.
- Zagalaz Sánchez, M.L, Castro López, R., Valdivia Moral, P. y Cachón Zagalaz, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 53-57. Extraído de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100011>.
- Zueck, M.C. Solano Pinto, N. Benavides Pando, E.V. y Guedea Delgado, J,C (2016). Imagen corporal en universitarios mexicano. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* 30, 171-176.

7.Anexos

Lo invitamos a participar de una investigación para la realización de una tesis de grado de la Universidad Abierta Interamericana (UAI), con la finalidad de obtener el título de Licenciatura en Psicología. Para ello se le administrarán técnicas de evaluación psicológica, como parte del proceso de aprendizaje. No se realizará una devolución de los datos obtenidos y se garantiza el anonimato y la confidencialidad de los mismos.

A) Por favor complete los siguientes datos

Protocolo Nro.:.....

Edad:

Sexo: F M

Lugar de residencia:

¿Qué deporte practica?.....

¿Cuántas horas semanales practica deporte?

4 horas 5 horas 6 horas Más de 6 horas

¿Hace cuantos años practica deporte?

6 años 7 años 8 años Más de 8 años

B) Cuestionario de Autoconcepto Físico “CAF” (Goñi et. Al, 2006).

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación ES VERDAD PARA USTED. Use la siguiente escala para hacer su elección:

Falso, Casi siempre falso, A veces verdadero/falso, Casi siempre verdadero, Verdadero.

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado cada afirmación.

Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	Falso	Casi siempre falso	A veces verdadero/falso	Casi siempre verdadero	Verdadero
1. Soy bueno/a en los deportes					
2. Tengo mucha resistencia física					
3. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad					
4. Físicamente me siento bien					
5. Me siento a disgusto conmigo mismo/a					
6. No tengo cualidades para los deportes					
7. Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos					
8. Me cuesta tener un buen aspecto físico					
9. Me cuesta levantar tanto peso como los demás					
10. Me siento feliz					
11. Estoy en buena forma física					
12. Me siento contento/a con mi imagen corporal					
13. Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza					
14. En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a					
15. No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida					
16. Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente					
17. Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes					

18. Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme					
19. Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito					
20. Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física					
21. Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas					
22. Desearía ser diferente					
23. Soy de las personas a las que les cuesta aprender un deporte nuevo					
24. En actividades como la de correr, tengo que tomar pronto un descanso					
25. No me gusta mi imagen corporal					
26. No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico					
27. Estoy haciendo bien las cosas					
28. Practicando deportes soy una persona hábil					
29. Tengo mucha energía física					
30. Soy guapo/a					
31. Soy fuerte					
32. No tengo demasiadas cualidades como persona					
33. Me veo torpe en las actividades deportivas					
34. Me gusta mi cara y mi cuerpo					
35. No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física					
36. Físicamente me siento peor que los demás					

C) Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento “PFAI” (Conroy et. Al, 2002).

Debajo encontrará una lista de afirmaciones. Por favor, puntúe en qué grado Ud. cree que se identifica con las mismas. Use la siguiente escala para hacer su elección: No lo creo nada, Lo creo al 25%, Lo creo al 50%, Lo creo al 75%, Lo creo al 100%. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	No lo creo nada	Lo creo al 25%	Lo creo al 50%	Lo creo al 75 %	Lo creo al 100%
1. Cuando me equivoco, a menudo es porque no soy lo suficientemente inteligente como para llevarlo a cabo con éxito					
2. Cuando me equivoco, mi futuro parece incierto					
3. Cuando me equivoco, esto disgusta a la gente que me importa					
4. Cuando me equivoco, lo achaco a mi falta de talento					
5. Cuando me equivoco, creo que mis planes para el futuro cambiarán					
6. Cuando me equivoco, creo que seré criticado por la gente que me importa					
7. Cuando me equivoco, me temo que tal vez no tenga suficiente talento					
8. Cuando me equivoco, siento que mi "plan" para el futuro fracasa					
9. Cuando me equivoco, pierdo la confianza de las personas que son importantes para mí					
10. Cuando no tengo éxito, me siento menos valioso que cuando tengo éxito					
11. Cuando no tengo éxito, la gente se interesa menos por mí					
12. Cuando me equivoco, no me preocupo sobre cómo esto afectará a mis planes futuros					
13. Cuando no tengo éxito, me parece que la gente quiere ayudarme menos					
14. Cuando me equivoco, la gente que me importa no es feliz					
15. Cuando no tengo éxito, me deprimó fácilmente					
16. Cuando me equivoco, odio no controlar los resultados					
17. Cuando no tengo éxito, la gente tiende a dejarme solo					

18. Cuando me equivoco, me da vergüenza si los demás están allí para verlo					
19. Cuando me equivoco, la gente que me importa se siente decepcionada					
20. Cuando me equivoco, creo que todo el mundo sabe que estoy fallando					
21. Cuando no tengo éxito, algunas personas no se muestran interesadas en mí					
22. Cuando me equivoco, pienso que los que dudaban de mí tenían razón					
23. Cuando no acierto, mi valor disminuye para las otras personas					
24. Cuando me equivoco, me preocupa lo que otros piensen de mí					
25. Cuando me equivoco, me preocupa que otros puedan pensar que no					

Gracias por su colaboración