

**Cómo citar este artículo:**

Siri Schuchner, A., Martí-González, M., Mecías Calvo, M., Muñoz Pérez, I. & Corrales Pardo, A. (2021). Atletismo, rugby y fútbol: valoración de la motivación y autocompasión a lo largo de la temporada. *MLS Sport Research*, 1(1), 19-34.

## **ATLETISMO, RUGBY Y FÚTBOL: VALORACIÓN DE LA MOTIVACIÓN Y AUTOCOMPASIÓN A LO LARGO DE LA TEMPORADA**

**Ariadna Siri Schuchner**

Universidad Europea del Atlántico (España)

[ariadna.siri@alumnos.uneatlantico.es](mailto:ariadna.siri@alumnos.uneatlantico.es) · <https://orcid.org/0000-0002-5261-9003>

**Mariacarla Martí-González**

Universidad Europea del Atlántico (España)

[mariacarla.marti@uneatlantico.es](mailto:mariacarla.marti@uneatlantico.es)

**Marcos Mecías Calvo**

Universidad Europea del Atlántico (España)

[marcos.mecias@uneatlantico.es](mailto:marcos.mecias@uneatlantico.es) · <https://orcid.org/0000-0002-4719-7686>

**Iker Muñoz Pérez**

Universidad Europea del Atlántico (España)

[Iker.muno.perez@gmail.com](mailto:Iker.muno.perez@gmail.com) · <https://orcid.org/0000-0001-5480-1581>

**Andrea Corrales Pardo**

Universidad Europea del Atlántico (España)

[andrea.corrales@uneatlantico.es](mailto:andrea.corrales@uneatlantico.es) · <https://orcid.org/0000-0003-2118-3822>

**Resumen.** Las investigaciones basadas en la motivación y la autocompasión han demostrado que son características personales que influyen en el desarrollo de cada individuo. El objetivo de este estudio fue analizar la evolución de la motivación y de la autocompasión a lo largo de una temporada deportiva completa, con el fin de valorar si existen diferencias entre los distintos periodos de la misma teniendo en cuenta cada deporte. En la investigación participaron 48 deportistas (42 hombres y 6 mujeres) de edades comprendidas entre los 15 y 53 años (media= 23,5) que practicaban fútbol (29,2%), atletismo (31,3%) o rugby (39,6%) en un equipo de la Comunidad Autónoma de Cantabria. Respondieron a dos pruebas: un cuestionario de motivación (BRSQ) y una escala de autocompasión. Los resultados obtenidos mostraron que ambas variables se mantienen estables a lo largo de la temporada deportiva si se realiza el análisis de manera globalizada. En cambio, si se comparan los deportes entre sí, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la mayoría de las variables de la motivación lo que implica que esta está influenciada por el deporte que se practique. En el caso de la autocompasión, únicamente la variable Mindfulness contaba con significancia, por lo que está sujeta también a la influencia de las diferentes características de cada deporte.

**Palabras clave:** Motivación, autocompasión, rugby, atletismo, fútbol.

## **ATHLETICS, RUGBY AND FOOTBALL: ASSESSMENT OF MOTIVATION AND SELF-COMPASSION THROUGHOUT THE SEASON**

**Abstract.** Researches based on motivation and self-compassion has shown that they are personal characteristics which influence the development of each individual. The aim of the present study is to analyse the evolution of motivation and self-compassion throughout a complete sport season, in order to assess if there are differences between its periods taking into account each sport. The research involved 48 athletes (42 men and 6 women) between the ages of 15 and 53 (average = 23.5) who played soccer (29.2%), athletics (31.3%) or rugby (39, 6%) in the Autonomous Community of Cantabria. They answered two tests: a motivational questionnaire (BRSQ) and a self-compassion scale. The results obtained showed that both variables remain unchangeable throughout the season if the analysis is carried out in a general manner. On the other hand, if sports are compared to each other, statistically significant differences were found in most of the motivation variables, which implies that this is influenced by the sport that is practiced. In the case of self-compassion, only the Mindfulness variable had significance, so it is also subject to the influence of the different characteristics of each sport.

**Keywords:** Motivation, self-compassion, rugby, athletics, football.

### **Introducción**

El ejercicio físico, la actividad física y el deporte son factores condicionantes de la calidad de vida, la salud y el bienestar de las personas, produciendo beneficios tanto a nivel psicológico como físico (Bro, Ballart, Juan, Valls & Latinjak, 2012). El deporte es un medio para que las personas se desafíen a sí mismas, obteniendo un sentido de la identidad, aprendiendo sobre sus capacidades físicas y desarrollando habilidades y relaciones sociales (Sutherland, Kowalski, Ferguson, Sabiston, Sedwick & Croker, 2014). Los motivos por los que las personas realizan esta actividad son la implicación social y el placer obtenido de ellas (Corbí, Palermo-Cámara & Jiménez-Palmero, 2019), ligados principalmente a un óptimo desarrollo (Ferguson, Kowalski, Mack & Sabiston, 2014). Algunos autores afirman que hay diferencias en los motivos de los hombres y las mujeres, haciendo hincapié en que las mujeres tienden a practicarlo por una relación con la imagen corporal y el control del peso (Corbí et al., 2019). Por otro lado, las experiencias positivas que surgen ayudan al deportista a desarrollar mayor confianza en sí mismo y mayor autoestima, además de fomentar la autosuficiencia, independientemente del género (Sutherland et al., 2014).

Un conjunto de señales implícitas y explícitas que definen las claves del éxito o del fracaso en la experiencia deportiva, denominado clima motivacional. Este clima es creado por el ambiente del deportista (padres, entrenadores, compañeros, amigos) (Almagro, Sáenz-López, González-Cutre & Moreno-Murcia, 2011) y puede ser de dos tipos: clima motivacional orientado a la tarea o maestría y clima motivacional hacia el ego o competitivo (Cervelló, González-Cutre, Moreno & Iglesias, 2016). Si los motivos van orientados hacia la tarea, se desarrolla un aumento del interés hacia la práctica de la actividad física sustentada en sentimientos de alegría y satisfacción, lo que facilita la prolongación de la práctica (Ramírez-Granizo, Zurita, Sánchez-Zafra & Chacón, 2019). El enfoque está centrado en el proceso, el esfuerzo y la superación personal de cada uno de los individuos y lo importante es la persistencia y la colaboración (Almagro et al., 2011). En cambio, si el clima se orienta hacia el ego, las metas se enfocan como un prestigio personal y se busca la fama (Ramírez-Granizo et al., 2019), el proceso se centra en el resultado y prima la comparación entre compañeros. Suele fomentarse mediante la

ausencia en la variedad de las tareas, un liderazgo autoritario y el reconocimiento público basado en la comparación social, además, habría una evaluación del éxito o fracaso en función de la victoria o derrota (Almagro et al., 2011).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), el clima motivacional se considera un factor social que influye en la motivación a través de tres necesidades básicas principales: competencia, autonomía y relación social (Almagro et al., 2011). La competencia se refiere a la capacidad de realizar acciones teniendo la seguridad de que el resultado será el esperado; la autonomía incluye la capacidad de tomar las propias decisiones; y la relación con los demás hace referencia a contar con una red de apoyo cercana (Moreno-Murcia, Marzo & Martínez-Galindo, 2011). Es por ello que esta teoría sugiere que la motivación debe ser tenida en cuenta como una variable multidimensional (Martín & Guzmán, 2012) que incluye factores sociales, causales, contextuales y comportamentales (Monteiro, Moutao & Cid, 2018). En este sentido, la motivación es definida por Martín, Navas, Notari, Olmedo y Pinilla (2014) como el “conjunto de variables sociales e individuales que determinan la elección, intensidad y persistencia en una tarea, así como el rendimiento”. Esta conceptualización describe el constructo como un factor estable siendo un rasgo individual (Martín, Navas, Notari, Olmedo & Pinilla, 2014). Además, está formado por dos tipos de componentes: energía o intensidad del impulso (motivo por el que las personas invierten tiempo y energía en el deporte) y direccionalidad (indica por qué las personas se orientan a un objetivo y no a otro) (Fradejas & Espada, 2018).

Tradicionalmente, esta teoría identificaba tres grandes tipos de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación (Martín & Guzmán, 2012; Shokri, Viladrich, Cruz & Alcaraz, 2014; Pulido, Sánchez-Oliva, González-Ponce, Amado, Montero & García-Calvo, 2015), referidos al tipo de motivación que adopta el deportista frente a su participación, o no, en una actividad determinada y cuya regulación puede ser interna o externa (Pestillo, Andrade, Nickenig, Ferreira, Norraila & López, 2016).

La motivación intrínseca se caracteriza principalmente por el placer o satisfacción que la persona obtiene por el mero hecho de realizar la actividad (Pulido et al., 2015). Abarca las actividades que el individuo realiza de manera voluntaria, por factores como el placer que le produce hacerla, la satisfacción personal de alcanzar la meta, las nuevas experiencias vividas o la internalización del comportamiento (Pestillo et al., 2016). Este es el prototipo de motivación autodeterminada (Deci & Ryan, 1985).

La motivación extrínseca puede dividirse en el siguiente continuo motivacional: regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada y regulación externa (Balaguer, Castillo & Duda, 2008; Almagro et al., 2012; Pulido et al., 2015). La regulación integrada se refiere a actividades que están inmersas en el estilo de vida de la persona, y pone de manifiesto las características que tienen que ver con los valores, las necesidades personales, las metas... (Balaguer et al., 2008; Pulido et al., 2015). La regulación identificada está compuesta por aquellas actividades que conllevan un beneficio para el individuo que las realiza (Almagro et al., 2012; Pulido et al., 2015). La regulación introyectada se define por el sentimiento de culpa que aparece por no haber participado o por la participación en la actividad por orgullo (Haney, Ramos & Agudelo, 2015; Pulido et al., 2015). La regulación externa hace referencia a la participación por una recompensa o premio (Pulido et al., 2015). En todos los casos está apoyada en las contingencias (Haney et al., 2015).

Por último, la desmotivación se define como la ausencia de cualquier tipo de motivación, por lo que el individuo no encontraría motivo para seguir realizando la práctica deportiva (Pulido et al., 2015). Está relacionada con la falta de deseo por actuar (Monteiro et al., 2018), la cual podría ser debida a una percepción de incompetencia y

baja autoestima y autoconcepto (Martín et al., 2014). Suele manifestarse con sentimientos de frustración, miedo o depresión, ya que el sujeto no expresa intención por realizar ninguna actividad (Haney et al., 2015).

Además de esta división, se definen tres modelos de investigación sobre la motivación en el deporte y el ejercicio físico: global, contextual y situacional. El primero se refiere a la orientación motivacional general del deportista, el segundo está referido a la motivación hacia un contexto específico, por ejemplo, el ejercicio físico, y el tercero se refiere a la motivación dirigida a una actividad específica, como puede ser un deporte concreto. Las consecuencias de la motivación situacional pueden ser de tres tipos: cognitivas, si los sujetos están centrados en la tarea; conductuales, si emplean más tiempo y esfuerzo en las actividades; y consecuencias afectivas, relacionadas con estados más positivos (Bro et al., 2012). Algunos estudios han observado que aquellas tareas con consecuencias cognitivas, necesitan un mayor conocimiento procedimental, más elaborado, estructurado, sofisticado y organizado, por lo que los deportistas deben ser sujetos rápidos en la toma de decisiones (Cervelló et al., 2016).

La Teoría de la Autodeterminación afirma que los seres humanos somos organismos activos que tendemos al crecimiento personal y a implicarnos de forma óptima y eficaz en nuestro entorno (Balaguer et al., 2008). La motivación es incluyente en la competencia y el rendimiento para alcanzar los logros deportivos y su estudio se considera importante ya que ayuda a comprender el motivo por el que las personas inician, mantienen o descartan la participación en la práctica deportiva (Haney et al., 2015). Es por ello que para conseguir maximizar la adherencia a la actividad físico-deportiva, es indispensable conocer las variables que intervienen a la hora de adoptar dicho compromiso o no hacerlo. Es así como el deportista podría percibirse más competente y seguro ante ciertas actividades, lo que implicaría una mayor satisfacción de las necesidades básicas que postula la Teoría de la Autodeterminación (Moreno-Murcia et al., 2011). Además, de esta forma, aparecerían todos los beneficios posibles, como el bienestar psicológico, el desarrollo emocional y la autoestima (Reis, Kowalski, Ferguson, Sabiston, Sedwick & Croker, 2015).

A pesar de todos los beneficios señalados con anterioridad, el deporte puede conllevar situaciones de comparación social y evaluación, los cuales son experiencias comunes que pueden generar dificultades en el contexto personal (Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedwick & Tracy, 2011). Estos juicios dan lugar a la preocupación por la imagen corporal, miedo, culpa, vergüenza, preocupación o ansiedad, ante el cual se ha visto que ciertos deportistas tienen dificultad para su manejo. Además, los deportistas experimentan una gran variedad de contratiempos, que, a menudo, son emocionalmente dolorosos, por lo que es necesario un buen método de afrontamiento de los mismos (Reis et al., 2015). Surge así el desarrollo de la autocompasión, que se caracteriza por ser una estrategia de regulación emocional para afrontar las diferentes situaciones que se dan a lo largo del desarrollo de la actividad físico-deportiva, como pueden ser los pensamientos negativos, emociones asociadas al fracaso o eventos negativos (Mosewich, Croker, Kowalski & DeLongis, 2013).

La autocompasión es un término que proviene del Budismo y fue presentado como una manera de autoconocimiento que facilita una mejora del bienestar y máxima iluminación (Pauley & McPherson, 2010). Ha sido practicada y estudiada desde hace más de 2600 años (Araya & Moncada, 2016) ya que permite la observación de los pensamientos y emociones de uno mismo (Ferreira, Pinto-Gouveia & Duarte, 2013) siendo amable y aceptándose, particularmente ante una mala ejecución (Walsylkiw & Clairo, 2016). Ha sido definida como la capacidad de estar abierto al propio sufrimiento, sin evitarlo ni desconectarse de él, sino generando el deseo de aliviarlo y curarse con

amabilidad (García-Campayo, Navarro-Gil, Andrés, Montero-Marín, López-Artal & Marcos, 2014). Es así como presenta una forma saludable de relacionarse con uno mismo, aceptando todos los aspectos propios sin tener en cuenta las comparaciones y evaluaciones sociales (Ferguson et al., 2014), lo que permite hacer frente a las emociones con un mayor grado de comprensión de las mismas (Pauley & McPherson, 2010).

Las personas autocompasivas son conscientes de su propio bienestar y sensibles al malestar de los demás, pudiendo ser más tolerantes con ellos mismos y sin ejercer la autocritica o el enjuiciamiento (Araya & Moncada, 2016; Walsylkiw & Clairo, 2016). Consta de tres componentes relacionados entre sí que forman un continuo (Gálvez, 2012; Dunne, Sheffield & Chilcot, 2016): Self-Kindness, definida como la bondad con uno mismo (Araya & Moncada, 2016) lo que implica ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de ejercer la autocritica o Self-Judgement (Gálvez, 2012; Dunne et al., 2016); Common Humanity definido como reconocer que los demás pasan dificultades similares a las nuestras en vez de recurrir al aislamiento, denominado Isolation (Gálvez, 2012; Araya & Moncada, 2016; Dunne et al., 2016); y Mindfulness, que consiste en darse cuenta de lo que está ocurriendo en el momento presente tomando distancia de los propios pensamientos y sentimientos, el efecto contrario sería Over-Identification o evitación de los mismos (Araya & Moncada, 2016; Magnus, Kowalski & Mchugh, 2014). Este último elemento, la atención plena, permite el manejo del estrés y el afrontamiento de las situaciones del deporte, poniendo el foco en objetivos e información relevante para la tarea que se está desempeñando (Mosewich, Croker & Kowalski, 2013). Estos tres componentes juntos aseguran la aceptación propia y una actitud hacia el yo positiva (Walsylkiw & Clairo, 2016).

Aunque la autocompasión a menudo ha sido conceptualizada como una experiencia individual, puede desarrollarse a través de las relaciones que se mantienen con los demás, ya que la presencia de otros puede actuar como facilitador o catalizador de las experiencias de autocompasión (Crozier, Mosewich & Ferguson, 2018). Los individuos más autocompasivos suelen presentar más satisfacción, mayor inteligencia emocional y menor ansiedad y depresión (Dosil, 2008). También se ha estudiado su influencia en el dolor, ya que se asocia con una mayor aceptación del mismo, lo que en términos deportivos, se podría relacionar con la experiencia subjetiva y el afrontamiento de las lesiones, tanto musculares como óseas (Gálvez, 2012). Se asocia con una mejor calidad de vida, bienestar y felicidad, teniendo el potencial para atenuar y neutralizar las emociones negativas y sus efectos (Ingstrup, Mosewich & Holt, 2017). En el contexto deportivo, estos detalles pueden determinar el rendimiento óptimo (Serpa, Guerrero & Boleto, 2019). Asimismo se han encontrado diferencias en función de si se trata de un deporte de equipo o individual, ya que el factor de los compañeros puede afectar al compromiso y a la autocompasión (Crozier et al., 2018). En el ámbito deportivo se considera un recurso para manejar las experiencias estresantes, mejorando la adaptación a las nuevas situaciones (Mosewich et al., 2013).

En este estudio, valoraron las variables psicológicas motivación y autocompasión en deportistas que practican rugby, fútbol y atletismo. El rugby se caracteriza por ser un deporte de mucha exigencia tanto física como mental, ya que produce desgaste físico al ser un deporte de contacto, que se practica a nivel internacional en el que es necesario contar con numerosas habilidades psicológicas como la concentración o la fortaleza mental (Kerr, 1987). Junto con el fútbol, son dos de los deportes de equipo más comunes a nivel mundial. El fútbol es considerado el deporte más popular del mundo, en cuya práctica intervienen a su vez un gran número de factores como son los recursos técnicos de cada deportista, las condiciones físicas y fisiológicas, los conocimientos tácticos y las habilidades psicológicas (Castro-Sepúlveda, 2015). Además, consideramos relevante su

comparación con un deporte individual, como es el atletismo, ya que en él influyen variables diferentes a los deportes de equipo.

Con todo ello, este estudio tiene el propósito de comprender la evolución de la motivación y la autocompasión a lo largo de una temporada completa, con el fin de valorar si existen diferencias en estas variables psicológicas a lo largo de la temporada y entre diferentes deportes.

## Método

### *Análisis de datos*

Se realizó un análisis descriptivo mediante el paquete estadístico SPSS 22 (IBM SPSS).

### *Diseño*

Se trata de un diseño longitudinal con metodología de encuesta.

### *Participantes*

En este estudio contamos con 48 sujetos (42 hombres y 6 mujeres) con un rango de edad que va desde los 15 a los 53 años (media=23.54 y desviación típica=8.83), practicantes de distintas modalidades deportivas (atletismo 31.3%, fútbol 29.2% y rugby 39.6%). Como criterios de inclusión del estudio, se consideró que los sujetos estuvieran totalmente sanos, y en estado apto para la realización de la prueba. Los criterios de exclusión del estudio, dejando fuera del mismo a los sujetos que poseían uno o más de ellos, se establecieron aquellos que hubiesen sufrido una lesión, reciente o antigua, en el tren superior, aquellos que hubieran tomado algún tipo de medicación, y aquellos que hubiesen realizado en las 24 horas anteriores al test un entrenamiento de fuerza u otro tipo de ejercicio que les limitase para este tipo de medición, ya que en ambos casos se podría ver afectado el rango de movimiento en las articulaciones.

Como variables sociodemográficas se tuvieron en cuenta la edad, el sexo y el deporte que practican.

### *Instrumentos*

*Escala de autocompasión* (SCS; Neff, 2003b) es una escala que consta de 12 ítems los cuales deben ser puntuados mediante una escala Likert en la que 1 representa “casi nunca” y 5 significa “casi siempre”, con el fin de medir el nivel de autocompasión de cada sujeto de manera individual. A partir de esta escala se desarrollan tres subescalas separadas, que incluyen la auto amabilidad, la humanidad común y el mindfulness, además de sus opuestos: Auto juicio, aislamiento y sobre identificación. Cuenta con una fuerte consistencia interna (Alfa de Cronbach > 0.86) y con una buena correlación entre sus ítems ( $r > 0.97$ ) (García-Campayo et al., 2014).

*Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte* (BRSQ, Behavioral Regulation in Sport Questionnaire; Lonsdale et al., 2008) la versión española del mismo (Viladrich, Torregrosa, y Cruz, 2011), diseñado para evaluar la motivación en la práctica del deporte. Está formado por seis subescalas, de cuatro ítems cada una, diseñadas para medir la amotivación, las regulaciones: externa, introyectada, identificada e integrada, y la motivación intrínseca. Cada ítem se contesta en una escala tipo Likert, que va de 1 (completamente falso) a 7 (completamente verdadero). Todas las afirmaciones son directas y la puntuación total de cada subescala se obtiene promediando las respuestas a sus cuatro ítems, de manera que una puntuación más elevada se interpreta como mayor

regulación del tipo que mide la escala. Este cuestionario cuenta con un intervalo de confianza del 95% presentando un Alfa de Cronbach = 0.78 (Lonsdale, Hodge & Rose, 2008).

### **Procedimiento**

Se contactó con el responsable de los clubes elegidos para informales de los objetivos y pedirles su colaboración. La administración de los cuestionarios a los deportistas tuvo lugar frente al investigador principal, quién realizó previamente una breve explicación del objetivo del estudio y de la manera de cumplimentar correctamente los instrumentos, resaltando la importancia de la sinceridad y el anonimato de los datos. Inicialmente se les entregó la hoja de información y el consentimiento informado para posteriormente ofrecerles las pruebas. En el caso de los participantes menores de edad, fueron sus padres o tutores los que firmaron el consentimiento informado. Además, se mantuvo cerca en todo momento para solventar las posibles dudas que surgieran. El tiempo requerido para rellenar la escala y el cuestionario fue de aproximadamente 10 minutos. Los datos obtenidos fueron tratados con la máxima confidencialidad y rigor científico, reservándose su uso para trabajos de investigación siguiendo el método científico exigido en cada caso, acatándose la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de Carácter Personal (LOPD) y los procedimientos empleados respetan los criterios éticos del comité responsable de experimentación humana (local o institucional) y la Declaración de Helsinki de 1975, enmendada en 2013.

### **Resultados**

Con el propósito de realizar los análisis comparativos se ha procedido primero a precisar si las variables presentan una distribución normal. En consecuencia, los resultados de la prueba Shapiro-Wilk demuestran que los datos de las variables no presentan una distribución normal, ya que el coeficiente obtenido es significativo ( $p > .05$ ). Es por ello que para los siguientes análisis estadísticos se empleará estadística no paramétrica.

A continuación, se realizó la *Prueba de Friedman*, la cual es una prueba no paramétrica que equivale a la prueba *ANOVA*, con el fin de comparar si existen diferencias significativas en las diferentes variables a lo largo de la temporada. Fue así como se analizaron las seis variables del Cuestionario de Motivación (motivación interna, motivación externa, motivación introyectada, motivación identificada, motivación integrada y desmotivación) y las tres variables de la Escala de Autocompasión (auto-amabilidad, humanidad común y mindfulness). Tras realizar este análisis se obtuvieron resultados no significativos ( $p > .05$ ), como se puede observar en la Tabla 1, por lo que se puede afirmar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes momentos de la temporada.

Tabla 1

*Prueba Friedman: Comparación a lo largo de la temporada.*

		Sig.
Motivación	Externa	.75
	Interna	.49
	Introyectada	.67
	Identificada	.76
	Integrada	.55
	Desmotivación	.50
Autocompasión	Auto-amabilidad	.50
	Humanidad común	.13
	Mindfulness	.39

Nota: \*  $p < 0.05$ 

Se pasó a administrar la prueba *Kruskal-Wallis* con el fin de conocer si existen diferencias significativas entre los distintos deportes estudiados (fútbol, atletismo y rugby) a lo largo de la temporada. Al igual que la prueba anterior, se realizó con las nueve variables (seis de motivación y tres de autocompasión).

Tabla 2

*Prueba Kruskal-Wallis: Comparación entre deportes.*

		Sig.
Motivación	Externa	.05
	Interna	.03*
	Introyectada	.00*
	Identificada	.01*
	Integrada	.52
	Desmotivación	.07
Autocompasión	Auto-amabilidad	.26
	Humanidad común	.91
	Mindfulness	.00*

Nota: \* $p < 0.05$ 

En la Tabla 2 se puede observar que existen diferencias significativas ( $p < .05$ ) en casi todas las variables de motivación, por lo que se puede afirmar que hay diferencias entre los deportes analizados. En algunas de las variables estas diferencias son muy significativas ( $p < .01$ ) como la motivación introyectada o la motivación identificada, mientras que otras no presentan significancia como la motivación externa, la motivación integrada y la desmotivación, por lo cual, estos factores se mantienen estables independientemente del deporte que se practique.

En cuanto a las variables de autocompasión, se observa que solamente el factor *Mindfulness* presenta diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ), por lo que es el único factor que varía en función del deporte que se practique.

### Discusión y conclusiones

El principal objetivo del presente estudio es comprender la evolución de la autocompasión y la motivación a lo largo de una temporada completa en deportistas que practican rugby, fútbol y atletismo. Para llevarlo a cabo se analizaron las dos variables

por separado y en los diferentes deportes propuestos, obteniendo así un desglose de resultados que facilitan la comprensión del desarrollo de estos factores a lo largo del tiempo.

Debido a su naturaleza multidimensional, estudiar las diferentes variables en combinación resulta muy fructífero para comprender la motivación y autocompasión de los deportistas hacia la práctica deportiva y de así sugerir estrategias para poder desarrollarlas de manera adaptativa. Es por ello que en este trabajo se han tenido en cuenta las subescalas de las dos variables, y se han analizado las diferencias entre los subfactores a lo largo de la temporada.

La motivación ha sido una de las mayores preocupaciones de los estamentos deportivos, quienes desean llegar a conocer cuáles son los motivos que llevan a la práctica deportiva (Torralba, Braz & Rubio, 2014). Los resultados en este aspecto revelan que los deportistas mantuvieron su motivación tanto extrínseca como intrínseca en los mismos valores a lo largo de toda la temporada. La motivación intrínseca presentó valores elevados mientras que la motivación extrínseca mantuvo valores más bajos. Esta información demuestra que la presión ejercida por el entorno y la necesidad de satisfacer a otras personas (Corbí, Palermo-Cámara & Jimenez-Palermo, 2019) no es tan alta. Este es el caso del estudio realizado por Pelletier et al. (1995) que afirma que el deportista se enorgullece por el reconocimiento de los demás y es por ello que en la época competitiva tiene una alta regulación hacia los premios centrada principalmente en la búsqueda de prestigio y respeto (Almagro et al., 2011).

Los resultados mostraron que la motivación intrínseca se mantuvo elevada, lo que se relaciona con una alta satisfacción intrínseca pudiendo actuar como factor protector frente al burnout (Ramis, Torregosa, Viladrich & Cruz, 2013). Además, demuestra que los participantes practican el deporte correspondiente de manera voluntaria debido a que este les genera placer y satisfacción tanto por las experiencias como por la posibilidad de alcanzar una meta (Pestillo et al., 2016). De hecho, otro estudio ha relacionado la motivación intrínseca con el bienestar, la participación continua, el rendimiento deportivo y la ética (Martinent et al., 2014).

En este sentido, Deci y Ryan (200), afirman que podemos considerar algunos perfiles como funcionales o adaptativos y otros como disfuncionales o desadaptativos, considerando la motivación intrínseca como altamente adaptativa. Por el contrario, la motivación extrínseca se relaciona con el agotamiento o burnout (Lonsdale & Hodge, 2011; Madigan et al., 2016) y bajos niveles de rendimiento (Martinent, Cece, Elferink-Gemser, Faber, & Decret, 2018). Es por ello que las modificaciones a lo largo de la temporada harían que aumente la necesidad de instaurar programas para mantener la motivación autodeterminada durante todo el proceso. Este no es el caso de nuestra muestra, ya que se mantiene estable, pero se considera importante contar con medios y estrategias para poder actuar en el caso de que aparezca una fluctuación.

En cuanto a la variable autocompasión, no se encontraron diferencias significativas ni en relación al deporte practicado ni al momento de la temporada, por lo que, según nuestros resultados, podemos afirmar que la autocompasión se mantiene estable y alta en todo el periodo. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Ferguson et al. (2014), quienes además afirman que los atletas autocompasivos son más autónomos y presentan mayor motivación intrínseca. Estos cuentan con mayores “reacciones constructivas” lo que significa que son más perseverantes y positivos frente a las adversidades, y tienen menores “reacciones destructivas”, lo que se relaciona con menos pensamientos rumiantes y menor autocrítica negativa. De esta forma, los deportistas que presentan una alta autocompasión responden de manera más adaptativa a las dificultades del deporte (Leary et al. 2007; Neff 2003a, b) y no suelen rendirse por lo

que obtienen resultados positivos (Gilbert et al., 2011). También correspondiendo a nuestros resultados, Mosewich et al. (2014) plantean que los individuos autocompasivos tienen intención de modificar y mejorar sus debilidades personales para superar sus fracasos. Esto demuestra la importancia de la autocompasión en todos aquellos sujetos que realicen deporte ya que facilitará el buen rendimiento.

Es así como concluimos que tanto la motivación como la autocompasión son variables de carácter personal que afectan sustancialmente al rendimiento deportivo y pueden variar en función del contexto. Estas variaciones pueden ser determinantes para predecir el rendimiento de los deportistas siendo entonces necesario tenerlas en cuenta en la preparación de las sesiones a lo largo de la temporada, pudiendo incluir diferentes actividades y prácticas que faciliten el incremento de los valores más adecuados. Es por ello que, aunque se demuestre que la motivación y la autocompasión se mantienen estables, es recomendable contar con programas de intervención efectivos ante posibles modificaciones.

En futuras investigaciones, sería interesante replicar el estudio con otro tipo de población intercultural y una mayor variedad de deportes. Se deberían incluir un mayor número de temporadas competitivas para avanzar en el conocimiento sobre el desarrollo longitudinal de estas variables y, además, sería de gran utilidad conocer el tipo de motivación y autocompasión en cualquier contexto deportivo, independientemente de la modalidad que se practique. También sería interesante comparar los diferentes deportes entre ellos, pudiendo comprobar si la variable individual/equipo influye o si cuáles son las diferencias según el tipo de deporte. Además, se podrían incluir otras variables como el clima motivacional, la cohesión en los deportes de equipo y la influencia de esta en la motivación y la autocompasión.

Por otro lado, las implicaciones prácticas irían encaminadas a generar un programa de intervención que faciliten mantener el tipo de motivación y autocompasión más adecuada en cada momento de la temporada.

Por último, este estudio presenta algunas limitaciones que deberán ser subsanadas en futuras investigaciones. En primer lugar, se considera necesario diseñar intervenciones bajo condiciones más controladas, comprobando también otros factores que influyan en los deportistas como el nivel sociocultural o económico. En segundo lugar, únicamente se empleó un cuestionario para cada variable, por lo que sería interesante utilizar otros instrumentos para comprobar y comparar los resultados.

### Referencias

- Almagro, B.J., Sáenz-López, P. & Moreno-Murcia, J.A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 223-231.
- Almagro, B.J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J.A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 25(7), 250-265. <http://doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Amutio, A. (2002) Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *C. Med. Psicosom*, 62, 19-31.
- Araya, C. y Moncada, L. (2016). Autocompasión: origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67-78.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de

- la teoría de la autodeterminación. *Revista de la psicología del deporte*, 17(1), 123-139.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bro, N., Ballart, Y., Juan, B., Valls, A. y Latinjak, A. (2012). Motivación situacional y estado afectivo en clases dirigidas de actividad física. *European Journal of Human Movement*, 29, 147-158.
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J. (2018). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62-85.
- Castro-Sepúlveda, M., Astudillo, S., Álvarez, C., Zapata-Laman, R., Zbinden-Foncea, H., Ramírez-Campillo, R. y Jorquera, C. (2015). Prevalencia de deshidratación en futbolistas profesionales chilenos antes del entrenamiento. *Nutrición hospitalaria*, 32(1), 308-311. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.8881>
- Cece, V., Lienhart, N., Nicaise, V., Guillet-Descas, E. & Martinent, G. (2018). Longitudinal sport motivation among young athletes in intensive training settings: The role of basic psychological needs satisfaction and thwarting in the profiles of motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 40(4), 186-195. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0195>
- Cervelló, E., González-Cutre, D., Moreno, J.A. y Iglesias, D. (2016). EL papel de la motivación en la predicción del conocimiento procedimental en jugadores de baloncesto. *Universitas Psychologica*, 15(4), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-4.pmpc>
- Corbí, M., Palermo-Cámara, C. y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según el nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio de deportes universitario. *Retos*, 35, 191-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62284>
- Crozier, A.J., Mosewich, A.D. & Ferguson, L.J. (2018). The company we keep: exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of sport & exercise*, 40, 152-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.005>
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>
- Dunne, S., Sheffield, D. y Chilcot, J. (2016). Brief report: self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993-999. <https://doi.org/10.1177/1359105316643377>
- Ferguson, L.J., Kowalski, K.C., Mack, D.E. & Sabiston, C.M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in Young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36, 203-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. y Duarte, C. (2013). Self-Compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviours*, 14, 207-210. <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>

- Fradejas, E. y Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar. *Retos*, 33, 27-33. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52779>
- Gálvez, J.J. (2012). Revisión del concepto psicológico de autocompasión. *Medicina naturista*, 6(1), 2-4.
- García, F. & Pérez, R. (1988). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Educación física y deporte*, 10 (1), 23-36. <https://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2019.118.6>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marín, J., López-Artal, L. & Marcos, M. (2014). Validation of the Spanish version of the long (26 items) and shorts (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and quality of life outcomes*, 12(4), 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.4236/jsea.2016.95018>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rives, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84, 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310X526511>.
- Guillet, E., Sarrazin, P., & Fontayne, P. (2000). “If it contradicts my gender role, I’ll stop”: Introducing survival analysis to study the effects of gender typing on the time of withdrawal from sport practice—A 3-year study. *European Review of Applied Psychology*, 50, 417–421.
- Haney, H., Ramos, S. & Agudelo, A.M. (2015). Motivación, grupo de deporte, nivel competitivo y edad deportiva en deportistas caldenses. *Lúdica pedagógica*, 21, 141-151. <https://doi.org/10.17227/01214128.21ludica141.151>
- Ingstrup, M., Mosewich, A.D. & Holt, N. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The sport psychologist*, 31, 317-331. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0094>
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. De la corte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- Kaufman, K. A. y Glass, C. R. (2006). Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers. (Unpublished manuscript). The Catholic University of America. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139871310.009>
- Kerr, J. (1987). A study of motivation in rugby. *The journal of social psychology*, 128(2), 269-270. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.58.4.489>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 913–921. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ff56c6>
- Lonsdale, C., Hodge, K. y Rose, E.A. (2008). The behavioural regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence.

- Journal of sport and exercise psychology*, 30, 323-355.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- López, J.A. (2002). Aprender a conocerse... y a ser feliz. Herder
- Madigan, D.J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38, 341–354.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>
- Magnus, C.M., Kowalski, K.C. & McHugh, T-L.F. (2014). The role of self-compassion in women’s self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and identity*, 9(4), 363-382. <https://doi.org/10.1080/15298860903135073>
- Mañas, I., Águila, J., Franco, C., Gol, M.D. & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, society and education*, 6(1), 41-53.  
<http://dx.doi.org/10.25115/psye.v6i1.507>
- Martín, J., Navas, M.P., Notari, I., Olmedo, A. y Pinilla, C. (2014). Motivación, optimismo y autoconcepto en deportistas. *Reidocrea*, 3(6), 41-49.  
<https://doi.org/10.30827/Digibug.31294>
- Martín, M. y Guzmán, J.F. (2012), Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de las necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 39-44.
- Martinent, G., Cece, V., Elferink-Gemser, M.T., Faber, I.R. & Decret, J.-C. (2018). The prognostic relevance of Psychological factors with regard to participation and success in table-tennis. *Journal of Sports Sciences*, 40 (4), 186-195.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0195>
- Martinent, G., Decret, J.-C., Guillet-Descas, E., & Isoard-Gauthier, S. (2014). A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1648–1658. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.912757>
- Monteiro, D., Moutao, J.M. y Cid, L. (2018). Validation of the behavioural regulation sport questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicología del deporte*, 27(1), 145-150.
- Mora, A., Cruz, J. & Sousa, C. (2013) Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte, Infancia y Aprendizaje. *Journal for the Study of Education and Development*, 36(1), 91-103.  
<https://doi.org/10.1174/021037013804826546>
- Moreno-Murcia, J., Joseph, P. & Huéscar, E. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. E-Motion. *Revista de educación, motricidad e investigación*, 1, 30-39.
- Moreno-Murcia, J.A., Marzo, J.C. y Martínez-Galindo, C. (2011). Validación de la escala de “Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas” y del cuestionario de la “regulación conductual del deporte” al contexto español. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 25(7), 355-369.  
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.012>
- Mosewich, A.D., Crocker, P. & Kowalski, K.C. (2013). Managing injury and other setbacks in sport: experiences of (and resources for) high-performance women athletes. *Qualitative research in sport, Exercise and health*, 6(4), 1-23.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766810>
- Mosewich, A.D., Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C. y DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35, 514-524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

- Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A. & Tracy, J.L: (2011). Self-compassion: a potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33, 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 83, 129-143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pestillo, L., Andrade, J.R., Nickenig, J.R., Ferreira, L., Norrailla, P. y López, J.L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 261-269.
- Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (3), 62- 85
- Pulido, J.J., Sánchez-Oliva, D., González-Ponce, I., Amado, D., Montero, C. y García-Calvo, T. (2015). Adaptación y validación de un cuestionario para valorar la motivación en el contexto deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(3), 17-26. <http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000300002>
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F. & López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 15 (2), 311-325.
- Ramírez-Granizo, I.A., Zurita, F., Sánchez-Zafra, M. y Chacón, R. (2019). Análisis del clima motivacional hacia el deporte y el uso problemático de videojuegos en escolares de granada. *Retos*, 35, 255-260. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62584>
- Reis, N.A., Kowalski, K.C., Ferguson, L.J. Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A. y Crocker, P.R.E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: an evaluation of brief induction. *Psychology of sport and exercise*, 16, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). "If you let me play sports:" How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189– 199. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb00200.x>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. The Guilford Press.
- Serpa, S., Guerrero, J. y Boleto, A.F. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSOCERP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 14(1), 34-40.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>

- Shokri, A., Viladrich, C., Cruz, J. y Alcaraz, S. (2014). Adapting BRSQ to assess coach's perception of athletes' motivation: Internal structure analysis. *Procedia: social and behavioural sciences*, 159, 497-505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.413>
- Smith, T. E., & Leaper, C. (2006). Self-perceived gender typicality and the peer context during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 91-104. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00123.x>
- Sutherland, L., Kowalski, K.C., Ferguson, L.J., Sabiston, C., Sedwick, W.A. & Croker, P. (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative research in sport, Exercise and health*, 6(4), 499-516. <https://doi.org/10.1037/spy0000127>
- Torralba, M.A., Braz, M. y Rubio, M.J. (2014). La motivación en el deporte adaptado. *Psychology, society and education*, 6(1), 27-40. <http://dx.doi.org/10.25115/psye.v6i1.506>
- Viladrich, C., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2011). Siete pruebas de calidad psicométrica de la adaptación al español del cuestionario de regulación conductual en el deporte. *Psicothema*, 23(4), 786-794.
- Vink, K. & Raudsepp, L. (2018). Perfectionistic striving, motivation and engagement in sport-specific activities among adolescent team athletes. *Perceptual and motor skills*, 125(3), 596-611. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224525>
- Walsylkiw, L. y Clair, J. (2016). Help seeking in men: when masculinity and self-compassion collide. *Psychology of men and masculinity*, 19(2), 234-242. <https://doi.org/10.1037/men0000086>

**Fecha de recepción:** 07/04/2021

**Fecha de revisión:** 30/04/2021

**Fecha de aceptación:** 18/04/2021

