

UNIVERSIDAD LATINA DE COSTA RICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO PRECOMPETITIVO VERSUS POSCOMPETITIVO
EN JUGADORES DE FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO DE PAVAS**

**MODALIDAD DE TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

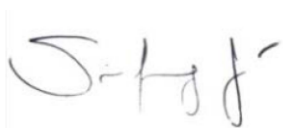
AZAEL MORA ALFARO

**SEDE SAN PEDRO
DICIEMBRE, 2022**

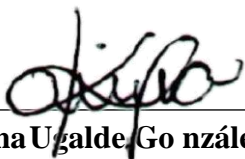


TRIBUNAL EXAMINADOR

Este proyecto titulado: Bienestar psicológico precompetitivo versus poscompetitivo de jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas, por el estudiante: Azael Mora Alfaro, fue aprobado por el Tribunal Examinador de la carrera de Psicología de la Universidad Latina, Sede San Pedro, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Psicología:



Siu Fong Acón Araya
Tutor



Karina Ugalde González
Lector



Fernando Mena Pacheco
Representante

Licencia De Distribución No Exclusiva (carta de la persona autora para uso didáctico)
Universidad Latina de Costa Rica

Yo (Nosotros):	AZAEEL MORA ALFARO
De la Carrera / Programa:	LICENCIATURA EN PSICOLOGIA
Modalidad de TFG:	TESIS
Titulado:	" BIENESTAR PSICOLÓGICO PRECOMPETITIVO VERSUS POSCOMPETITIVO EN JUGADORES DE FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO DE PAVAS"

Al firmar y enviar esta licencia, usted, el autor (es) y/o propietario (en adelante el "AUTOR"), declara lo siguiente: **PRIMERO:** Ser titular de todos los derechos patrimoniales de autor, o contar con todas las autorizaciones pertinentes de los titulares de los derechos patrimoniales de autor, en su caso, necesarias para la cesión del trabajo original del presente TFG (en adelante la "OBRA"). **SEGUNDO:** El AUTOR autoriza y cede a favor de la UNIVERSIDAD U LATINA S.R.L. con cédula jurídica número 3-102-177510 (en adelante la "UNIVERSIDAD"), quien adquiere la totalidad de los derechos patrimoniales de la OBRA necesarios para usar y reusar, publicar y republicar y modificar o alterar la OBRA con el propósito de divulgar de manera digital, de forma perpetua en la comunidad universitaria. **TERCERO:** El AUTOR acepta que la cesión se realiza a título gratuito, por lo que la UNIVERSIDAD no deberá abonar al autor retribución económica y/o patrimonial de ninguna especie. **CUARTO:** El AUTOR garantiza la originalidad de la OBRA, así como el hecho de que goza de la libre disponibilidad de los derechos que cede. En caso de impugnación de los derechos autorales o reclamaciones instadas por terceros relacionadas con el contenido o la autoría de la OBRA, la responsabilidad que pudiera derivarse será exclusivamente de cargo del AUTOR y este garantiza mantener indemne a la UNIVERSIDAD ante cualquier reclamo de algún tercero. **QUINTO:** El AUTOR se compromete a guardar confidencialidad sobre los alcances de la presente cesión, incluyendo todos aquellos temas que sean de orden meramente institucional o de organización interna de la UNIVERSIDAD **SEXTO:** La presente autorización y cesión se regirá por las leyes de la República de Costa Rica. Todas las controversias, diferencias, disputas o reclamos que pudieran derivarse de la presente cesión y la materia a la que este se refiere, su ejecución, incumplimiento, liquidación, interpretación o validez, se resolverán por medio de los Tribunales de Justicia de la República de Costa Rica, a cuyas normas se someten el AUTOR y la UNIVERSIDAD, en forma voluntaria e incondicional. **SÉPTIMO:** El AUTOR acepta que la UNIVERSIDAD, no se hace responsable del uso, reproducciones, venta y distribuciones de todo tipo de fotografías, audios, imágenes, grabaciones, o cualquier otro tipo de

presentación relacionado con la OBRA, y el AUTOR, está consciente de que no recibirá ningún tipo de compensación económica por parte de la UNIVERSIDAD, por lo que el AUTOR haya realizado antes de la firma de la presente autorización y cesión. OCTAVO: El AUTOR concede a UNIVERSIDAD., el derecho no exclusivo de reproducción, traducción y/o distribuir su envío(incluyendo el resumen) en todo el mundo en formato impreso y electrónico y en cualquier medio, incluyendo, pero no limitado a audio o video. El AUTOR acepta que UNIVERSIDAD. puede, sin cambiar el contenido, traducir la OBRA a cualquier lenguaje, medio o formato con fines de conservación. NOVENO: El AUTOR acepta que UNIVERSIDAD puede conservar más de una copia de este envío de la OBRA por fines de seguridad, respaldo y preservación. El AUTOR declara que el envío de la OBRA es su trabajo original y que tiene el derecho a otorgar los derechos contenidos en esta licencia. DÉCIMO: El AUTOR manifiesta que la OBRA y/o trabajo original no infringe derechos de autor de cualquier persona. Si el envío de la OBRA contiene material del que no posee los derechos de autor, el AUTOR declara que ha obtenido el permiso irrestricto del propietario de los derechos de autor para otorgar a UNIVERSIDAD los derechos requeridos por esta licencia, y que dicho material de propiedad de terceros está claramente identificado y reconocido dentro del texto o contenido de la presentación. Asimismo, el AUTOR autoriza a que en caso de que no sea posible, en algunos casos la UNIVERSIDAD utiliza la OBRA sin incluir algunos o todos los derechos morales de autor de esta. SI AL

ENVÍO DE LA OBRA SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA U ORGANIZACIÓN QUE NO SEA UNIVERSIDAD U LATINA, S.R.L., EL AUTOR DECLARA QUE HA CUMPLIDO CUALQUIER DERECHO DE REVISIÓN U OTRAS OBLIGACIONES REQUERIDAS POR DICHO CONTRATO O ACUERDO. La presente autorización se extiende el día veintidós de diciembre del año dos mil veintidós, a las trece horas .

Firma del estudiante(s):

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to consist of several overlapping loops and lines, possibly representing the initials 'A. J.' or similar.

DECLARACIÓN JURADA

El suscrito AZAEL MORA AFARO, mayor, vecino de Escazú, soltero, cedula de identidad 1-1655-0620 estudiante de la Universidad Latina de Costa Rica, DECLARO BAJO LA FE DE JURAMENTO, con el conocimiento de las responsabilidades penales de este acto, que soy Autor Intelectual del Proyecto de graduación Tesis titulado: "BIENESTAR PSICOLÓGICO PRECOMPETITIVO VERSUS POSCOMPETITIVO EN JUGADORES DE FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO DE PAVAS"

Por lo que libero a la Universidad Latina de Costa Rica de cualquier responsabilidad en caso de que mi declaración sea falsa.

Firmo en Escazú, Trejos Montealegre. jueves 22 de diciembre del 2022



Azael Mora Alfaro

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar un especial agradecimiento a La Universidad Latina de Costa Rica, que me brindó la oportunidad para mi formación profesional, la adquisición de nuevos conocimientos, tanto a nivel académico, como profesional y personal. La constancia y los deseos de superación han sido el principal factor para llegar hasta esta meta, al igual que el apoyo constante de sus docentes y compañeros a lo largo de la carrera.

Agradezco a Dios, que me dio la oportunidad de vida y permitirme lograr esta meta tan importante para mi futuro profesional; asimismo agradezco a Dios poner en mi camino a personas tan sobresalientes profesionalmente y de grandes valores humanos, que estuvieron siempre presentes con sus conocimientos, forjando mi ruta profesional muchas gracias : Licda. Ligia Isabel Porras Mora, Dra. Siu Fong Acón Araya, Lic. Fernando Mena Pacheco, Licda. Karina Ugalde González, fueron mi inspiración y guía a través de cada una de las etapas de estudio y formación, que contribuyen para alcanzar de forma satisfactoria los objetivos determinados.

Asimismo agradecer a los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas quienes participaron y permitieron llevar a cabo el estudio de investigación., el apoyo incondicional Profesor Freddy Morales, a su Presidente Jonathan Aguilar, y a Steven Bryce representante de Asojupro (Asociación Deportiva de Jugadores Profesionales de Fútbol).

A mi familia por el amor, la confianza y el apoyo incondicional que siempre he recibido.

San José, 22 de diciembre del 2022.

DEDICATORIA

A Dios, que todo lo hace posible, a
mis Padres y Familia,
por siempre agradecido,

CONTENIDOS

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
Planteamiento del problema de estudio	10
Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos específicos	13
Justificación del estudio	13
Antecedentes	15
Estudios nacionales	17
Proyecciones y limitaciones	19
Proyecciones	19
Limitaciones	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
El fútbol como deporte y la psicología	20

Definición de fútbol	20
Historia del fútbol	21
Reglas del fútbol	24
Regla del fútbol 1: el terreno de juego.	24
Regla 2: el balón.	25
Regla 3: el número de jugadores.	25
Regla 4: la equipación.	25
Regla 5: el árbitro.	26
Regla 6: los árbitros asistentes.	27
Regla 7: duración del partido.	27
Regla 8: saque de inicio.	27
Regla 9: el balón en juego (o no).	27
Regla 10: gol anotado.	28
Regla 11: el fuera de juego.	28
Regla 12: faltas e incorrecciones.	28
Regla 13: sanciones disciplinarias.	29
Regla 14: tiros libres.	29
Regla 15: penalti.	30
Regla 16: saque de banda.	30
Regla 17: saque de meta.	30
Regla 18: saque de esquina.	30
Rendimiento del jugador	31
Psicología y el fútbol	32
Psicología del deporte	34
Definición de la psicología del deporte	34
Orígenes de la psicología del deporte	34
Características de la psicología del deporte	35
Áreas y contexto de intervención de la psicología del deporte	35
Psicología deportiva y fútbol	36
Salud física y mental del futbolista	37
Fase pre y poscompetitiva del fútbol	38

Perfil general de los jugadores de fútbol	39
Características del jugador de fútbol	39
Características sociales de jugadores de fútbol a nivel nacional e internacional	40
Perfil socio demográfico de los jugadores de fútbol	41
Características demográficas de los jugadores de fútbol a nivel nacional e internacional	41
Jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas	42
Club Deportivo de Pavas	42
Miembros del Club Deportivo de Pavas	42
Directivos del Club Deportivo de Pavas	42
Bienestar psicológico	43
Definición del bienestar psicológico	43
Características del bienestar psicológico	43
Factores psicológicos del bienestar psicológico	43
Modelos teóricos del bienestar psicológico	44
Componentes del bienestar psicológico	45
Autoaceptación	45
Relaciones positivas	45
Autonomía	46
Dominio del entorno	46
Crecimiento personal	46
Propósito de vida	47
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	49
Enfoque de la investigación	49
Diseño de la investigación	49
Participantes	50
VARIABLES	51
Instrumentos	56
Procedimiento de recolección de datos	56
Técnicas de análisis de datos	57
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS DATOS	60

Descripción de los datos sociodemográficos de los participantes	60
Detalle del perfil del jugador del CDP	63
Bienestar psicológico general	66
Puntuación general de los jugadores	66
Puntuación por cada dimensión de los jugadores	67
Bienestar psicológico en la fase pre y post competitiva	69
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
Conclusiones	77
Recomendaciones	79
Referencias	81
Apéndices	86
Apéndice A. Cuestionario Datos generales y sociodemográficos del perfil de jugadores	86
Apéndice B. Escala Bienestar psicológico de Ryff	87

Contenido de Tablas

Tabla 1	51
<i>Detalle de dimensiones, variables, indicadores y definiciones conceptual, operacional e instrumental</i>	51
Tabla 2	57
<i>Cronograma de trabajo</i>	57

Contenido de Cuadros

Cuadro 1	61
<i>Lugar de nacimiento de los participantes</i>	61
Cuadro 2	62
<i>Distribución de los participantes según el distrito de residencia actual</i>	62
Cuadro 3	63
<i>Detalle de la ocupación de los jugadores del CDP</i>	63
Cuadro 4	64

	10
<i>Las diferentes posiciones de los usuarios</i>	64
Cuadro 5	65
<i>Otras posiciones de los jugadores</i>	65
Cuadro 6	69
<i>Correlaciones en momentos pre y poscompetencia según la escala de bienestar psicológico y sus dimensiones.</i>	69
Cuadro 7	71
<i>Detalles de las significancias obtenidas por cada dimensión en la etapa precompetitiva y poscompetitiva</i>	71

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema de estudio

Las competiciones en el fútbol implican una serie de actividades y acciones, que se han determinado como efectivas para lograr los pronósticos deseados (Wood, 2009). De ahí que, la participación directa de cada jugador es indispensable, para mantener una disciplina, previamente establecida, en las funciones que realizan dentro del terreno de juego. Por lo tanto, el desempeño de los jugadores influye en el estado de ánimo de los jugadores, lo cual genera estrés, depresión y otros factores que inciden en su bienestar psicológico.

Los argumentos descritos justifican la razón de por qué trabajar con futbolistas desde la psicología del deporte, dado que el centro de atención es el futbolista, y de quien se espera el cumplimiento de todas las expectativas, debe ser el propósito de estudio y análisis por la carga psicológica que deben sobrellevar a lo largo de su carrera deportiva (Leguina, 2006).

La participación de los jugadores dentro del campo de juego tiene que ser desafiante por ser el rol de un jugador en competencia. Esto genera un impacto en la salud mental, sobre todo porque debe ajustarse a dar cumplimiento a una serie de actividades y funciones ajustadas de acuerdo con las instrucciones recibidas, que a su vez son continuas; por lo tanto, no se pueden separar de ellas. De este modo, se tiende a obviar de parte de los dirigentes, médicos, entrenadores, y otros responsables, la atención particular que requiere esta población, por dichos factores que inciden en su salud mental.

En consecuencia, teniendo en cuenta que el trabajo de campo está sujeto a controles de rendimiento que deben cumplirse satisfactoriamente, se presenta desgaste físico y mental. Puesto que las rutinas instauradas para el grupo en general van a generar competencia entre los propios futbolistas, así para lograr sacar lo mejor de cada uno, ya que esta forma de vida deportiva debe ir de la mano del bienestar psicológico.

Por otra parte, ser futbolista significa ser competitivo, condición que es inculcada como parte de su educación y formación, que rige el destino de su carrera como deportista, y es el estigma que debe comprender y sentir. Dado que, debe ser un luchador que vive en un ambiente de estrés, el cual debe afrontar y dominar para salir adelante (Jiaoyue y Zheng, 2017).

El tema que presenta esta tesis es acerca del fútbol, específicamente, el bienestar psicológico de futbolista. El futbolista es el principal actor de este deporte. Teniendo en cuenta que el jugador de fútbol debe tomar una actitud de ganador, entrar a jugar y desempeñarse al 100%, esto es lo que se espera y es indiscutible, pero hay probabilidad de que sea todo lo contrario, si no se le ha dado mantenimiento preventivo a su salud mental.

Se habla de que el deporte es salud, pero en estos casos no aplica, ya que es un negocio, remunerable, donde el estado mental y su bienestar psicológico no es el tema principal. Por tanto, es necesario el estudio y comprensión de la dinámica que hay que

establecer para lograr la sensibilización del club deportivo, de que la salud y el bienestar psicológico de los jugadores de fútbol es tan valioso como la parte física.

Asimismo, el fútbol es un generador de ingresos para el país, que incide directamente en la economía de muchos hogares, puesto que mueve empresas de gran envergadura a nivel mundial, incluyendo a los medios de comunicación, a organismos nacionales e internacionales donde laboran miles de personas. Así pues, mueve millones de proyectos y estrategias para generar más dinero, a costa de los jugadores de fútbol, que son personas que tienen sentimientos y emociones. Por consiguiente, la condición psicológica debe analizarse y estudiarse, antes y después de toda competición.

Ahora bien, es preciso enfatizar en las fases de competición en el fútbol, ya que la competencia es muy característica de los jugadores de fútbol. Por ende, valorar las fases que comprenden el fútbol se transforma en un factor fundamental para medir y comprender como reaccionan los jugadores a los distintos resultados y acciones del juego.

En vista de que la salud mental de los jugadores debe ser tratada, y expuesta como prioridad, es una necesidad su valoración y atención; muchas veces se presentan intereses creados de por medio, que dependen y quedan en manos (pies) de los jugadores de fútbol, los cuales merecen salir adelante sin miedo, sin temor a decir lo que sienten (Olmedilla et al., 2008). Sin embargo, los intereses, ya sean familiares, deportivos, económicos, se anteponen por sobre los jugadores de fútbol y sus deseos como futbolistas.

Dados los argumentos antes expuestos, se plantea la pregunta de investigación: ¿Cómo es el bienestar psicológico precompetitivo versus poscompetitivo en jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas?

Objetivos

Objetivo General

Analizar el bienestar psicológico precompetitivo versus poscompetitivo en jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas.

Objetivos específicos

1. Crear el perfil general y sociodemográfico de los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas.
2. Describir el bienestar psicológico de los participantes a partir de la autoaceptación, relaciones positivas y autonomía en las fases precompetitiva respecto con la poscompetitiva.
3. Conocer el bienestar psicológico de los participantes considerando el dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida según las fases precompetitiva y poscompetitiva.

Justificación del estudio

El fútbol es muy importante para la sociedad en general, ya que trae beneficios en diferentes ámbitos, como, por ejemplo, para la educación, para la economía, en el aspecto social. De igual manera, este deporte tiene momentos de unión, es decir toda la población se une para apoyar a un equipo en común.

Por esto, el fútbol es un pilar de la sociedad. A nivel mundial, es el deporte más influyente y con más seguidores que aumentan día con día. No obstante, las repercusiones tanto positivas como negativas en los jugadores profesionales de fútbol también aumentan constantemente. Por ejemplo, en la actualidad con la ayuda de la tecnología, una lesión física puede resolverse más rápidamente y de mejor manera con diversos tratamientos que han ido avanzando con el tiempo, sin embargo, y por contraparte, cuestiones psicológicas se han ido quedando como punto y aparte en el mundo del fútbol

Está claro que la psicología y el fútbol han hecho contacto y contactos importante. Se sabe que el aporte de la psicología es positivo en un equipo de fútbol. Sin embargo, se ve muchas veces como un lujo y hay equipos que no pueden optar por tener este servicio 24/7 a disposición de sus jugadores, como si lo hay para un entrenador, un masajista y un entrenador de educación física. Muchas veces la salud mental de los jugadores de fútbol pasa a un segundo plano, y es ahí donde este trabajo quiere ahondar; al identificar en los jugadores de fútbol, aquellas cuestiones del bienestar psicológico que pueden influir dentro del ámbito competitivo.

Además de cómo puede cambiar el aporte psicológico a un equipo de fútbol en el rendimiento dentro del terreno de juego como se ha mencionado, el fútbol y la psicología van de la mano, así se puede ver en el fútbol del primer mundo, pero incluso a este nivel hay equipos que no consideran necesario el aporte de la psicología. Sin embargo, es sumamente necesario que los jugadores de fútbol estén preparados tanto física como mentalmente para todas las competiciones y todo lo que significa representar una camiseta en el mundo del fútbol, por lo que es necesario demostrar el porqué de la importancia de la psicología y el bienestar psicológico en el fútbol, y más que nada en los jugadores que practican este deporte de manera profesional.

En relación con lo anterior, los jugadores son los que se ven sometidos a críticas, cuestionamientos, expuestos a las aficiones rivales, a públicos entre otros aspectos que implican ser jugador de fútbol, los mismos jugadores se han atrevido a revelar el estado de angustia, temor, estrés, miedo, y otras sensaciones con las que viven diariamente.

Estas sensaciones es importante analizarlas, y eso es lo que se quiere con el desarrollo de esta investigación: estudiar a un grupo de futbolistas de un club determinado y analizar el bienestar psicológico de cada uno en las fases previo a la competencia o a un partido. Además, en las fases poscompetencia o pospartido, donde el aspecto psicológico puede verse alterado de diversas formas en ambas fases; por todo lo que se piensa y todo lo que implica el ser jugador de fútbol y representar tanto a un equipo como a una afición.

Además, en el ámbito social, el impacto de la investigación puede servir como precedente que plasme cómo el bienestar psicológico y el valorar a las personas, en este caso, futbolistas, de manera global, puede tener relevancia en el desempeño y rendimiento de los jugadores de fútbol. De esta forma, se podrían trabajar aquellos factores que sean necesarios para generar mejoras a nivel de rendimiento y rutinas dentro de las diferentes cotidianidades.

Por último, la conveniencia y viabilidad de esta investigación se basa en la apertura del Club Deportivo Pavas para la aplicación del estudio y el interés de conocer más a profundidad la relación entre la psicología y el fútbol.

Antecedentes

En este apartado se hará una revisión de diferentes estudios y artículos de investigación, tanto internacionales como nacionales, referentes a la implementación de la psicología dentro del contexto deportivo del fútbol. Esta revisión tiene como objetivo exponer la importancia de la temática, además de valorar lo realizado en otros estudios para determinar qué podría replicarse e identificar cuáles son los hallazgos fundamentales de las investigaciones, con la finalidad de mejorar el enfoque de esta investigación.

Estudios internacionales

Olmedilla et al. (2017) desarrollaron un estudio para valorar las características psicológicas del rendimiento deportivo de jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto

en España. Los objetivos de este estudio fueron los siguientes: a) establecer las características psicológicas de los jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto y b) determinar si existen diferencias psicológicas entre ellos en función del deporte que practican. La muestra fue de 149 deportistas, su enfoque cuantitativo y su diseño es descriptivo transversal. Los resultados con base en el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) revelan una tendencia similar en sus puntuaciones, es decir, los deportistas mantienen un buen control del estrés.

En el estudio efectuado por Olmedilla et al. (2018), desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental titulada: “Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol”. Este estudio fue realizado en Madrid y tuvo el objetivo de determinar la eficacia de un programa de entrenamiento psicológico en equipos de fútbol femenino, respecto con las características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo. La muestra se conformó con 48 jugadores de 3 equipos de segunda división. Entre los resultados más significativos están que no se encuentran diferencias importantes entre los grupos GC (Grupo Control) y GE1(Grupo Experimental) en ninguna de las escalas del CPRD (Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo).

Tassi et al. (2018) presentan un estudio con enfoque cualitativo y diseño experimental titulado: “El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento”, realizado en Madrid. Tuvo el objetivo de ofrecer orientaciones sobre cómo integrar la preparación de las habilidades psicológicas con el resto de las capacidades y aspectos del juego. Esta propuesta resulta apropiada para acercar la preparación de los jugadores a las demandas reales del fútbol, en cuanto optimiza la transferencia del aprendizaje a la competición; pero en las parcelas como el trabajo condicional, coordinativo y activador con presencia del balón.

El estudio realizado por Moreno et al. (2019) en Madrid, “Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol, tuvo como propósito determinar la eficacia de un programa de intervención psicológica (atención-concentración-motivación y nivel de activación). Con un enfoque cuantitativo y diseño cuasiexperimental se trabajó con

una muestra compuesta por 19 jugadores de 11 equipos. Se mostraron diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post intervención en la cual los jugadores mejoraron en los factores del CPRD (Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo) que incluyó el estudio de la influencia en evaluación al rendimiento, habilidad mental y control del estrés.

Finalmente, Pérez et al. (2021) realizaron la investigación “Intervención para reducir la frecuencia de aparición de conductas disruptivas en un futbolista”, realizada en Madrid. El objetivo del estudio fue reducir en un futbolista senior, la aparición de ciertas conductas disruptivas o consideradas hostiles ante situaciones de conflicto. El estudio se realizó con un enfoque cuantitativo con diseño experimental. Los resultados indican que las intervenciones pueden generar cambios en el comportamiento de los deportistas, disminuyendo significativamente su conducta disruptiva y hostil.

Estudios nacionales

Segura et al. (2018) efectuaron un estudio titulado como “Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil” en la Universidad Nacional de Costa Rica. El objetivo de este estudio fue analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub-17 y juvenil) de un club de fútbol costarricense con una muestra de 32 jugadores, de los cuales 17 son de la categoría sub- 17 y 15 de la categoría juvenil. Su enfoque fue cuantitativo y su diseño longitudinal. Los resultados demostraron que los jugadores sub-17 mejoran el rendimiento en comparación con los juveniles y la ansiedad disminuye a través del tiempo en ambas categorías. Es decir, el factor ansiedad es muy relevante; sin embargo, este factor disminuye con el tiempo.

La investigación de Rivas et al. (2018) con el nombre de “La formación y adquisición de conocimiento para entrenar y dirigir de los entrenadores de futbol élite de Costa Rica”; realizada en la Universidad Nacional de Costa Rica, tuvo el objetivo de explorar aspectos

relacionados con la formación y las fuentes de conocimiento que hoy en día poseen los entrenadores de fútbol élite costarricense. Su enfoque fue cualitativo y con diseño narrativo. La muestra la conformaron 10 entrenadores de primera división de la liga costarricense. Como resultados indicaron que los entrenadores basan su labor de dirigir y entrenar en casi todas las subcategorías de adquisición de conocimientos que se plantearon en el estudio. No obstante, las subcategorías de experiencia como jugador, experiencia profesional y el manejo de herramientas tecnológicas fueron las que le asignaron mayor valor, sobre todo las que se orientan a dirigir en la competencia.

Bajo el título “Actitud hacia el dopaje y perfeccionismo en atletas profesionales en fútbol, fútbol sala y baloncesto”, Salas et al. (2019) de la Universidad Nacional de Costa Rica, realizaron un estudio cualitativo, narrativo, con el propósito de evaluar la actitud hacia el dopaje y su relación con el perfeccionismo en atletas profesionales de tres deportes de equipo en Costa Rica. La muestra fue de 217 atletas profesionales mayores de 18 años de los cuales 121 eran hombres y 96 mujeres, inscritos en el campeonato de máxima categoría de Costa Rica durante las temporadas 2013 y 2014 en las disciplinas de fútbol. Como resultado la relación significativa encontrada sugiere que un atleta con estas características perfeccionistas podría estar más propenso a incurrir en estas prácticas de dopaje para alcanzar el éxito.

Por último, la investigación cuantitativa con diseño transversal descriptivo de Morera, et al. (2021) titulada “Demandas físicas de jugadores profesionales costarricenses de fútbol: Influencia de la posición de juego y nivel competitivo, realizado en Universidad Nacional Costa Rica”, tuvo el objetivo de conocer las demandas físicas de jugadores profesionales costarricenses de fútbol, así como analizar la influencia de la posición de juego y el nivel competitivo durante partidos. La muestra de este estudio la conformaron 70 futbolistas. Los resultados indican que existen diferencias entre las posiciones de los jugadores y el nivel competitivo.

Proyecciones y limitaciones

Proyecciones

- Los futbolistas comentarán sobre su vida tanto social como futbolística, de esta forma, se obtendrá la información pertinente para conocer su nivel y estado actual de bienestar psicológico.
- Los futbolistas tendrán una explicación teórica y empírica de los factores psicológicos que influyen en la etapa de precompetición y poscompetición.
- Los futbolistas podrán conocer su nivel y estado actual de bienestar psicológico y de esa forma, se les brindarán recomendaciones para una eventual intervención psicológica.
- Esta investigación es una oportunidad de estudio para comprender la mente de un futbolista y sus afectaciones psicológicas de manera inicial en las fases precompetitiva y poscompetitiva de deporte.
- Esta investigación no realizará inferencias ni utilizará información específica de los jugadores para realizar explicaciones de distintas ponencias y resultados.

Limitaciones

- La población es específica, es decir, no aplica para cualquier deporte en particular sino solo al ámbito del fútbol y solo aplica para el Club Deportivo Pavas.
- La población seleccionada no se dedica a la práctica del fútbol profesional al 100%.
- Disponibilidad de tiempo por parte de la población seleccionada para la recolección de la información de interés.
- Desinterés por parte de la población seleccionada para el desarrollo de la investigación.
- Incomodidad de los participantes en relación con la información solicitada.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

El fútbol como deporte y la psicología

Definición de fútbol

Según Navarro (2005), el fútbol es un deporte que consiste en la participación de 22 personas que persiguen un balón, conformado por dos equipos de 11 personas por equipo. Este se practica en el campo de juego, conocido como cancha de futbol; delimitada de acuerdo con medidas internacionales. También, fuera del terreno de juego se encuentran 15 personas por equipo, además de los suplentes y cuerpo técnico, todos están unidos en busca de hacerse con el objetivo de vencer a un equipo rival.

El gane se diferencia con goles y estos goles se meten en un marco de tres postes con una red. En cada extremo del terreno de juego se encuentra el arco o marco, este se encuentra protegido por un jugador llamado guardameta o portero. Las proporciones y dimensiones de

esta cancha que está demarcada a lo ancho y largo formando un rectángulo, están determinadas en las reglas universales para la práctica del fútbol. En medio campo sale a lo ancho una línea con círculo grande, marcando en centro del terreno de juego.

Por último, un elemento importante para definir el fútbol es el equipo arbitral, son 4, uno es el principal, 2 líneas que corren las bandas y un cuarto árbitro encargado de controlar el ambiente fuera del terreno de juego y los cambios. El árbitro principal es quien castiga a los jugadores por medio de tarjetas, sea amarilla o roja, según la gravedad de la falta. Es como un juez; es un sujeto neutro.

Historia del fútbol

Según la exposición literaria de Maure (s.f.), dentro de la teoría de Jules Rimet, considerado el padre de los mundiales, así como en documentaciones de la FIFA, se podría considerar que el fútbol tiene una “historia” y una “prehistoria”. La prehistoria tiene infinidad de orígenes inmemoriales, inciertos y con escasísimos registros visuales o escritos, mientras que la historia se inicia a partir de la reglamentación por colegios e instituciones británicas del siglo XIX.

Para ubicar la prehistoria e historia del fútbol de manera concreta, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (en adelante CONADE) menciona que es necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios donde pueden encontrarse antecedentes de este deporte desde el siglo III a.C. En las diferentes culturas hay pequeñas pistas que sirven como referencia de que ya se practicaban juegos que algo de fútbol tenían. Por ejemplo, en épocas prehispánicas, los indígenas practicaban un juego de pelota, que era a la vez un ritual religioso y un deporte. Este consistía en hacer pasar una pesada pelota de hule por un aro, pegándole solo con la cadera y los muslos, donde el equipo perdedor era sacrificado (CONADE, 2008).

El fútbol, como se conoce en la actualidad, tiene su origen en las Islas Británicas. En las diferentes regiones de estas islas, el deporte se jugaba con sus propias reglas, no existía

una reglamentación global, lo cual impedía jugar entre las diferentes regiones. Fue hasta 1848 cuando dos estudiantes de la Universidad de Cambridge reunieron a otras escuelas para establecer unas reglas únicas de juego. No obstante, no fue sino hasta 1863, en Londres, donde se reúnen todas las partes involucradas en la taberna *Free Masson's* para definir si se juega con manos y pies, o con solo los pies. De esta reunión, se fundó la *Football Association*, el cual tomó como base las reglas de Cambridge. Las únicas diferencias fueron que las reglas de la *Football Association* no permitían el juego brusco y el balón solo podía trasladarse con los pies y no con las manos como en el rugby (CONADE, 2008).

En busca y pretendiendo organizar y unificar el fútbol del Reino Unido bajo un mismo reglamento, en 1886 se fundó y se celebró la primera reunión oficial de la *International Football Association Board (IFAB)*, Esta asociación, desde su fundación, es la encargada de dictar las reglas que se aplican al fútbol hasta la actualidad (CONADE, 2008).

Por último, en busca de mencionar todos los organismos, asociaciones e instituciones que rigen el fútbol actualmente, en el siglo XX, el 21 de mayo de 1904 en París se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado, la FIFA, por representantes de siete países, y en 1913 la FIFA se sumó como miembro de la IFAB. Actualmente, las reglas de juego a nivel de la FIFA y de la IFAB son las que rigen el fútbol en todo el mundo. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones (CONADE, 2008).

Siguiendo la línea histórica del fútbol, es importante mencionar cómo surge el fútbol como disciplina en Costa Rica. Según la Federación Costarricense de Fútbol (s.f.):

Algunos historiadores refieren a que desde 1876 ya se jugaba al fútbol en los terrenos de La Sabana en San José, y que en 1887 el ciudadano Oscar Pinto Fernández regresó al país procedente de Inglaterra y que se reunió con quien fuera su compañero de universidad en Europa, Gonzalo Quirós Fonseca, jugaron fútbol, usaron uniformes y una bola que Pinto trajo de Inglaterra. Luego jugaron en San Juan de Tibás y “el espectáculo produjo enorme revuelo entre los vecinos del lugar e inmediatamente

corrió la noticia de que en la plaza unos hombres daban patadas a una bola de cuero y que vestían únicamente calzoncillo y camiseta”. (párr. 1)

Entre 1894 y 1896 la incipiente práctica del fútbol toma auge en San José más organizadamente, cuando llegaron al país empresarios ingleses que vinieron a instalar el tranvía y se unieron aquí con costarricenses que habían estado en Inglaterra cursando sus estudios. A partir de 1899 se da una apertura para la práctica del fútbol entre los sectores del país, se popularizó y fueron apareciendo grupos que lo practicaban con más frecuencia y se fue fomentando cada vez más este novedoso deporte (Federación Costarricense de Fútbol. s.f.).

En 1899, un hecho distinguió al fútbol del resto de las otras disciplinas deportivas que se tenían en el país, esta fue la asistencia de un presidente de la República a un partido de dicho deporte, ya que el Lic. Rafael Iglesias Castro asistió en la mañana del lunes 25 de diciembre de 1899 a presenciar el partido efectuado entre costarricenses e ingleses, lo cual parece haberle impreso a este deporte un carácter «oficial», pues contaba con el patrocinio del presidente (Urbina, 2013).

En los años posteriores, se fueron formando equipos para la práctica del fútbol, entre los primeros clubes formados en este periodo aparecen el Club Sport El Josefino, el 13 de julio de 1904, Club Sport Costarricense fundado el 10 de agosto de 1904, Club Sport Cartaginés en 1906, el Club Sport El Invencible, Club Sport Monte Líbano, Club Sport Domingueño, fundados en 1904 (Federación Costarricense de Fútbol. s.f.).

Para el año 1920, se destacan equipos como La Libertad, Cartaginés, Gimnástica Española, Herediano, Alajuelense y la Sociedad Gimnástica Limonense. Estos equipos jugaban partidos en La Sabana con lleno total y hasta se llegó a cobrar 25 céntimos por derecho a una silla para los espectadores. No existía reglamentación ni se registraban estadísticas, por lo que algunos dirigentes vieron necesario organizar la actividad. No es sino hasta el 13 de junio de 1921 que se organizó la Liga Nacional de Fútbol (Federación Costarricense de Fútbol. s.f.).

Por último, en el año 1927 Costa Rica oficializó su ingreso a la FIFA, esto sumado a la conformación de una Liga Nacional fue fundamental para centralizar el fútbol de manera administrativa y competitiva. Además, “es importante destacar que el fútbol contó con el apoyo de la Iglesia y del Gobierno, por lo que tuvo gran desarrollo y se convirtió en el deporte preferido de los costarricenses hasta la fecha” (Federación Costarricense de Fútbol. s.f., párr.12). Actualmente, seis Ligas conforman la Federación Costarricense de Fútbol, estas son la UNAFUT (Liga Profesional de Primera División), LIASCE (Liga Profesional de Ascenso a la Primera División), LINAFU (Liga Profesional de Fútbol Aficionado (Segunda División o Liga de Ascenso), LIFUTSAL (Liga de Fútbol Sala), LIFUPLA (Liga de Fútbol Playa) y UNIFFUT (Unión Nacional Fútbol Femenino) (Federación Costarricense de Fútbol, s.f.).

Reglas del fútbol

En términos generales, la práctica del fútbol profesional se basa en 18 reglas principales estipuladas por la IFAB y la FIFA (Competize, 2022), estas son mencionadas a continuación:

Regla del fútbol 1: el terreno de juego.

El campo de juego será un rectángulo de una longitud mínima de 90 metros y máxima de 120 m y una anchura de 45 a 90 metros. En todos los casos el terreno de juego deberá ser rectangular, dividido en dos mitades y estará marcado con líneas. Dichas líneas pertenecen a las zonas que demarcan.

Marcación del campo de fútbol

Por un lado, tendremos dos líneas de marcación más largas que se denominan líneas de banda. Las dos más cortas se llamarán líneas de meta. Por otro lado, el terreno de juego estará dividido en dos mitades por una línea media que unirá los puntos medios de las dos líneas de banda.

Áreas de la cancha de fútbol

Además, se deberá trazar un área de meta, con dos líneas perpendiculares a la línea de meta, a 16.5 m de la parte interior de cada poste y, las líneas se adentrarán 16.5 m en el terreno de juego. Al centro del rectángulo se marcará un punto a los 11 m, que se ocupará para colocar el balón cuando haya que tirar un penal. (párrs.3-5)

Regla 2: el balón.

Los balones deben tener unas características y medidas específicas que constan en las reglas del fútbol, entre estas:

- Será esférico.
- Será de cuero o cualquier otro material adecuado.
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm.
- Su peso no será superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido.
- Tendrá una presión equivalente a 0,6–1,1 atmósferas al nivel del mar (Competize, 2022, párr.7).

Regla 3: el número de jugadores.

Las reglas del fútbol establecen que los dos equipos que disputan un partido deben tener, como máximo, once jugadores titulares. Uno de ellos será el portero. El número de suplentes y de cambios varía en función de la federación y la categoría. Sin embargo, mayoritariamente se sigue el reglamento profesional que permite a los equipos tener ocho suplentes y un límite de cinco cambios, antes 3 pero se modificó la regla recientemente. Los cambios se harán cuando lo indique el árbitro, pero debe ser previamente avisado. Un jugador ya sustituido no puede volver a ingresar en el terreno de juego (Competize, 2022, párr.8).

Regla 4: la equipación.

Los equipamientos de los jugadores y árbitro también están contemplados en las reglas del fútbol. El equipo usual de un jugador estará compuesto por una camiseta, un pantalón corto, medias, zapatillas. En la confección de estos elementos no se pueden utilizar elementos que constituyan peligro para los demás jugadores. Los dos equipos vestirán colores que los diferencien entre sí y también del árbitro y los árbitros asistentes. Los porteros también están obligados a utilizar un color diferente (Competize, 2022, párrs.9-10).

Regla 5: el árbitro.

El árbitro es el encargado de dirigir el partido y, según las reglas del fútbol, debe cumplir las siguientes normas:

- Cuidará de la aplicación de las reglas de juego y resolverá todos los casos dudosos. Sus poderes empezarán en el momento de silbar el saque de comienzo y tiene la facultad de imponer sanciones.
- Tomará nota de las incidencias, ejercerá las funciones de cronometrar y cuidar de que el partido tenga la duración reglamentaria o convenida añadiendo el tiempo perdido por incidencias o por cualquiera otra causa.
- Tiene poder absoluto cuando se cometan infracciones a las reglas, puede parar, suspender o interrumpir definitivamente un partido cuando lo estime necesario independientemente de las causas.
- Desde el momento en que entre en el campo de juego, tendrá la facultad discrecional de amonestar a todo jugador que proceda con conducta inconveniente a esta pudiendo impedirle tomar parte en el partido en caso de reincidencia.
- No permitirá personas extrañas dentro del campo de juego durante el encuentro.
- Tendrá poder total para expulsar definitivamente del campo sin advertencia previa a todo jugador culpable de conducta violenta.
- Dará la señal para reanudar el juego después de toda pausa en el juego. (Competize, 2022, párr.11).

Regla 6: los árbitros asistentes.

Las reglas del fútbol estipulan que se podrá designar a dos árbitros asistentes que tendrán, bajo reserva de lo que decida el árbitro, la tarea de indicar: si el balón salió del terreno de juego, tiros de esquina, fuera de juego, avisar de los cambios, infracciones que no vea el árbitro, duración del partido, gol marcado y saques de meta (Competize, 2022, párr.14).

Regla 7: duración del partido.

Las reglas del fútbol profesional indican que el partido durará dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, más el tiempo de reposición que el árbitro considere necesario (Competize, 2022).

Regla 8: saque de inicio.

Las reglas del fútbol estipulan que, al iniciarse el partido, la elección de campos y el saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El bando favorecido por la suerte tendrá el derecho de escoger, bien sea su campo o el saque inicial. En el segundo tiempo, los equipos se intercambiarán los lados del campo y sacará de medio el equipo que no lo haya hecho en la primera parte. El saque desde el medio del campo deberá producirse al comienzo del partido, tras haber marcado un gol o al comienzo del segundo tiempo del partido. También debe hacerse al comienzo de cada tiempo suplementario, dado el caso. (Competize, 2022, párrs.16-17).

Regla 9: el balón en juego (o no).

La novena de las reglas del fútbol parece muy lógica, el balón está en juego mientras no se marque falta y esté dentro de la cancha. No se interrumpe el partido si rebota en un poste o banderín de esquina o si rebota en el árbitro. El balón estará fuera de juego si cruza por completo una línea de banda o de meta, y si el partido es interrumpido por el árbitro. (Competize, 2022, párrs.18-19).

Regla 10: gol anotado.

Las reglas del fútbol dicen que se habrá marcado un gol cuando el balón, estando en juego, haya atravesado completamente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño, siempre que el equipo anotador no haya cometido previamente una infracción a las Reglas de Juego. El equipo que marque mayor número de goles será el ganador, si anotan los mismos o no anotan, el juego termina empatado. En caso de que sea necesario un vencedor sólo se permiten tres procedimientos: regla de goles marcados como visitante, tiempo suplementario o tiros de penal. (Competize, 2022, párrs. 20-21).

Regla 11: el fuera de juego.

El fuera de juego puede que sea la que más confusión crea de las reglas del fútbol.

Un jugador estará en posición de fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de meta contraria que el balón y el penúltimo adversario, pero no estará si se encuentra en su mitad del campo. En ese caso, el árbitro deberá otorgar al equipo rival un tiro libre indirecto desde el lugar en el que se haya producido el fuera de juego. (Competize, 2022, párrs. 22-23).

Regla 12: faltas e incorrecciones.**Tiros libres directos:**

Se concederá un tiro libre directo al equipo adversario si un jugador comete una de las siguientes infracciones de una manera que el árbitro considere imprudente, temeraria o con el uso de una fuerza excesiva:

- Dar o intentar dar una patada a un adversario.

- Poner una zancadilla a un contrario.
- Saltar sobre un adversario.
- Cargar violenta o peligrosamente a un adversario.
- Golpear o intentar golpear a un adversario.
- Empujar a un adversario.
- Hacer una entrada a un adversario para ganar la posesión del balón tocándole antes que al balón.
- Tocar el balón deliberadamente con las manos (salvo el portero en su área de penalti).
- Sujetar a un contrario.
- Escupir a un adversario.

Se cobrará un lanzamiento de penalti, si un jugador comete una de las diez infracciones antes mencionadas, dentro de su propia área de penalti, independientemente de la posición del balón y siempre que esté en juego. (Competize, 2022, párrs. 25-26).

Regla 13: sanciones disciplinarias.

La tarjeta amarilla se utiliza para comunicar al jugador, al sustituto o al jugador sustituido que ha sido amonestado. Por otro lado, la tarjeta roja se utiliza para comunicar al jugador, al sustituto o al jugador sustituido que ha sido expulsado. Estas también se aplican al cuerpo técnico de los equipos, constantemente esto se da por reclamos al trabajo arbitral (Competize, 2022).

Regla 14: tiros libres.

Los tiros libres se dividen en directos, que con un solo contacto se puede meter gol o en caso de que sea en propia meta se marcará tiro de esquina; y tiro libre indirecto, en el que el árbitro debe mantener una mano levantada y consiste en dos toques antes de que el balón cruce la meta, si sólo hay un toque se concederá saque de meta. El equipo rival tiene derecho a colocar una barrera de jugadores, para resguardar al portero y complicar el panorama para el cobrador, pero dicha barrera deberá estar a una distancia indicada por el árbitro del partido (Competize, 2022).

Regla 15: penalti.

El penal se origina al cometerse una falta y en la que el infractor sea un jugador del equipo contrario en su área. El penal se tirará desde el punto de penal y antes de que se ejecute, todos los jugadores, a excepción del que va a ejecutar el castigo, deben estar en el campo de juego. Si el ejecutor falla, podrá contra-rematar si el portero detiene el disparo, pero no podrá tocar el balón si el rebote proviene de uno de los postes de la meta. (Competize, 2022, párrs. 40- 41).

Regla 16: saque de banda.

Las reglas del fútbol dicen que el saque de banda es una forma de reanudar el juego y se concede a los adversarios del último jugador que tocó el balón antes de atravesar la línea de banda por tierra o por aire. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda. El saque de banda se sirve con las manos, el balón se lanza desde atrás por encima de la cabeza, con ambos pies bien colocados sobre la línea desde el sitio donde salió del terreno de juego. (Competize, 2022, párrs. 42- 43).

Regla 17: saque de meta.

El saque de meta es una forma de reanudar el juego, cuando el balón haya atravesado completamente la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol conforme a la Regla 10. (Competize, 2022, párr. 44).

Regla 18: saque de esquina.

Cuando el balón pasa en su totalidad la línea de meta por aire o por tierra excluyendo la zona entre los dos postes por el dueño de cancha, se realiza un córner. Para este saque la línea se divide en dos partes la derecha y la izquierda por la cual se elige por cuál de las dos respectivas esquinas se realizará el tiro de esquina. El tiro de esquina se realiza poniendo la pelota en la parte del círculo marcado en la esquina delante del banderín. Luego se debe patear la pelota. (Competize, 2022, párrs. 46-47).

Rendimiento del jugador

El rendimiento deportivo de un jugador de fútbol es el conjunto de resultados que obtiene un deportista en función de la aplicación de los recursos de los que dispone. Entre los factores primordiales del rendimiento en el fútbol destacan dos: la capacidad física y la técnica. Tener conciencia de la condición física y técnica de cada jugador es imprescindible para programar correctamente las sesiones de entrenamiento y, por ello, la aplicación de *tests* para evaluar dichos factores debe estar muy presente en el fútbol de alto rendimiento (Fundación Real Madrid, 2021).

Aunado a esto, el rendimiento de un jugador, al ser un deporte de equipo, contribuye al rendimiento global de un equipo de fútbol. Por ende, a raíz del rendimiento de los jugadores en los entrenamientos, el técnico de los equipos toma las decisiones correspondientes para alinear en la formación titular a los jugadores que le darán el mejor rendimiento según la estrategia que se vaya a utilizar en el partido que corresponde.

Además, se podría pensar que al registrar el nivel de éxito o fracaso que cada jugador y cada equipo expresan en cada partido, se observa de forma directa su máximo nivel de prestación. Sin embargo, los deportes de equipo siempre conllevan un cierto margen para lo aleatorio y lo impredecible.

El resultado de un partido de fútbol no solo está sujeto al éxito o al fracaso en la ejecución de los planes de actuación previstos por los entrenadores y jugadores, sino también por otros aspectos que poco o nada tienen que ver estrictamente con la participación de los equipos. Un empate, una victoria o una derrota por 1-0 puede esconder en realidad una clara superioridad en el juego de un conjunto frente a otro. Es reconocido por entrenadores, jugadores y aficionados que a veces el azar es importante para entender el resultado de un partido (Lago, 2008).

El azar y muchos otros factores pueden influir en el rendimiento de jugadores y de equipos. Por ejemplo, un mal arbitraje, las condiciones climáticas, condiciones del terreno de juego, el apoyo de la afición, el estado de ánimo el día del juego, entre otras cuestiones que pueden influir sobre el rendimiento de los jugadores a la hora de entrar al campo. No obstante, se dice que el resultado es lo importante, en eso se basa el rendimiento de los equipos.

Entonces un equipo que jugó fenomenal, pero no pudo anotar un gol, el rendimiento no fue bueno, y esto se ve a nivel individual; un portero que recibió 3 goles en contra después de taponar 10 tiros a marco, y su equipo pierde, basados en el resultado su rendimiento sería malo. Sin embargo, esa es la importancia del rendimiento de los jugadores, ver las estadísticas de cada partido, los movimientos individuales, los errores que se comenten a nivel individual y de equipo; velar por tomar en consideración todo lo mencionado puede ser fundamental en el mejoramiento de los rendimientos de los jugadores, de las estrategias y, en general, de los equipos de fútbol.

Psicología y el fútbol

En primera instancia, cabe destacar que el fútbol brinda una amplia gama de aspectos variados a estudiar como el comportamiento del público y aficionados en los partidos, la práctica del fútbol como ocio y uso del tiempo libre, el deporte como fuente de empleo en los más diversos niveles; el deporte como generador de recursos económicos millonarios.

Además, se pueden apreciar otros aspectos dentro de este deporte, que día a día se exige un profesionalismo de un mayor nivel, y con alta capacitación; generándose el surgimiento de escuelas de formación deportivas, aumento en la industria en diversos sectores, con gran repercusión económica para todos los países del mundo.

Asimismo, el papel del estado y el deporte van de la mano, y se requiere de una buena administración, organización y control deportivo; surgiendo una unificación del deporte, política y métodos de control en las organizaciones deportivas en los países del Tercer o del Primer Mundo, con un impacto también en los medios de comunicación masiva que a su vez contribuye a promover el deporte, la formación educativa y académica (Heredia, 2005).

Dentro de la psicología del fútbol, es importante conocer las características, habilidades y necesidades que deben tener los futbolistas profesionales a la hora tanto de los entrenamientos, como de cada partido. Con base en ello, se busca y se plantea un entrenamiento psicológico que le funcione a cada jugador según sus situaciones individuales y según sus funciones dentro del terreno de juego. Se debe entender que, como todo deporte, el fútbol se enmarca en unas reglas específicas y de forma intuitiva, podemos decir que separado en momentos temporales concretos que podemos diferenciar a lo largo del partido.

A la vez, se debe considerar el momento que vive este deporte, su gran impacto social y económico, que crea la necesidad de definir psicológicamente a otros agentes del contexto futbolístico, diferentes al propio futbolista, como pueden ser los padres, entrenadores, directivos, árbitros, espectadores, entre otros factores que se pueden encontrar. Por lo tanto, es de suponer que existe una psicología específica del fútbol, necesario definir las áreas de trabajo y las necesidades básicas del trabajo con los futbolistas y su entorno.

Cabría empezar por analizar los procesos cognitivos implicados en el fútbol, detectar, seleccionar y promover los posibles talentos, clarificar las interacciones entre el conocimiento base, las habilidades técnicas y las situaciones del juego y desarrollar y aplicar herramientas específicas de intervención en cada situación. Además, entre las características psicológicas del futbolista, un factor que gana cada vez más importancia es el tiempo de reacción, poniéndolo en relación como agente implicado en la toma de decisiones. Esto es a menudo el antecedente inminente a una mala jugada, un buen pase o un pase erróneo y fuera de lugar.

Williams y Reilly, en el año 2000, llevaron a cabo un estudio en el que compararon futbolistas con talento frente a otros menos habilidosos, hallando datos muy importantes; encontraron que los más habilidosos llevan a cabo mejores y más eficaces tomas de decisiones deportivas, técnicas y tácticas y son capaces de aprovechar mejor su entrenamiento en ese factor.

Estos también se caracterizan por búsquedas visuales mucho más efectivas, son más rápidos y precisos a la hora de reconocer y evocar patrones de juego y se anticipan a las acciones de sus oponentes, basándose en pistas visuales avanzadas. Poseen una mejor percepción de su propia competencia y poseen más autoconfianza en sus acciones previamente al rendimiento. Por tanto, también se debería trabajar el factor del tiempo de reacción, desde la psicología del deporte (Garrido, 2012).

Psicología del deporte

Definición de la psicología del deporte

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico (Sánchez y León, 2012)

Orígenes de la psicología del deporte

La psicología desarrollada e implementada en el deporte puede parecer reciente en el contexto moderno en el cual se cuida cada mínimo detalle que influya en el rendimiento deportivo, sin embargo, la historia de la psicología y el deporte es muy rica y vasta. El origen de la psicología arraigada al deporte comienza por los años 1880, no de manera específica encaminada con el deporte, pero al desarrollarla en aquel entonces, involucraba elementos que hoy en día se toman en cuenta para la psicología deportiva, por lo tanto, las

investigaciones del siglo XIX fueron trabajos aislados, dependen más del acercamiento personal de los autores al deporte que de la existencia de una verdadera aplicación y/o investigación sistemática de la psicología en el deporte (Pérez y Estrada, 2015).

Para establecer la psicología del deporte como una rama de la psicología, se debe hablar de la Unión Soviética en el siglo XX, donde gracias al trabajo de psicólogos tales como Rudick, Puni y Hanin, el área de psicología del deporte llegó a consolidarse, emergiendo como disciplina de estudio y campo aplicado entre los años 1947-1957. Ahí se introduce el término “preparación psicológica” para hacer referencia al trabajo centrado en las necesidades y demandas de cada deporte y deportista (Pérez y Estrada, 2015). Por ende, el panorama comentado anteriormente, expone el surgimiento de una disciplina, que ha ido evolucionando día con día hasta la actualidad, donde el desarrollo psicológico ha sido exponencial y vital en el progreso y el avance del deporte profesional.

Características de la psicología del deporte

La psicología deportiva se caracteriza por la búsqueda de la consecución de resultados. El trabajo del psicólogo de la actividad física y del deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista, individual o colectivamente, pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento (Gil, 2003). De tal manera, las características de la psicología deportiva se basan en la consecución de resultados óptimos y la búsqueda de mejorar la adaptabilidad de los deportistas a las diferentes situaciones y circunstancias que puede ofrecer el deporte en todas sus formas, ya sea recreativa o profesionalmente.

Áreas y contexto de intervención de la psicología del deporte

Las funciones del psicólogo dentro del ámbito deportivo incluyen la evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, entre otras, desarrolladas más específicamente:

- La evaluación del entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
- Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación y distribución de tareas.
- Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, comportamiento con la afición, técnicas para mantener el control ante las presiones del deporte.
- Investigación sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico (Gil, 2003).

El psicólogo deportivo también puede trabajar de modo específico y por fuera del ámbito profesional, sea en el deporte de iniciación, centrado en la fase de inicio de la actividad físico-deportiva, especialmente en edades tempranas. El objetivo fundamental del psicólogo de la actividad física y el deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores). Asimismo, en el deporte de ocio, salud y tiempo libre busca, el estudio y reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

En esta área, la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren. “Para desarrollar adecuadamente estos roles se hace imprescindible la colaboración interdisciplinar del psicólogo deportivo con el entrenador, el médico, el preparador físico, el fisioterapeuta y los directivos “(Gil, 2003, p.4).

Psicología deportiva y fútbol

La inserción de la psicología en el mundo del fútbol es sin duda, una gran herramienta e inversión a la hora de pensar en el trabajo y rendimiento tanto individual como grupal, de un equipo de fútbol. Por ejemplo, algunas prácticas en las que el profesional de psicología colabora son las siguientes: obtiene el perfil psicológico de los jugadores, amortigua el estrés en las competencias, procura recursos para elevar y mantener la disposición para rendir de los jugadores. También, ayuda con el comportamiento del deportista con los árbitros, enseña a controlar el comportamiento de los pares en las condiciones de competencia e incluso durante la preparación deportiva.

Además, equilibra el estilo de vida de los jugadores, apoya la solución de los problemas derivados de la preparación táctica de los jugadores, incentiva la formación de valores y el juego limpio, la concentración mental, entre otras muchas funciones que son esenciales dentro del ámbito futbolístico (García, s.f.). Por lo tanto, todos los ejemplos confirman lo esencial que es un profesional de la psicología dentro de un equipo de trabajo del mundo del fútbol, aunque, además de lo ya mencionado, el psicólogo dentro del fútbol puede ofrecer mucho valor y mejoras al rendimiento grupal.

Salud física y mental del futbolista

La salud física a nivel general se define como, un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Castañeda et al., 2017) y, la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina cómo un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones (Guía oficial de información y servicios del Gobierno [USAGov], 2020).

Dado lo anterior, la salud física y mental son factores fundamentales en la vida de un futbolista. El estado general de salud siempre debe estar en óptimas condiciones para rendir en los partidos, mientras que la salud mental depende de más factores. Sin embargo, esta se incluye dentro el estado de salud general, ya que, por ejemplo, un jugador en un proceso de

depresión no puede dar su máximo potencial. Por lo tanto, se le debe brindar apoyo psicológico y emocional para recobrar su estado de salud óptimo para jugar al máximo nivel.

Aunado a lo anterior, para velar por la salud física y mental de manera óptima es importante que se puedan brindar herramientas para mejorar el diseño y que se brinde una programación adecuada del entrenamiento deportivo. Debido a que, para velar por la salud a nivel general, se deben tener en cuenta algunas variables relacionadas con la nutrición, hábitos, entrenamiento con relación a los gustos personales, la empatía y amistad con el equipo de jugadores, empatía con el técnico, los temores, los estados depresivos y sus orígenes y manejo de las frustraciones en el equipo. Asimismo, si se ingiere algún tipo de medicamento o no, para manejar estados patológicos o para lograr mayor rendimiento deportivo. Todo lo anterior se debe tener en consideración con el objetivo de salvaguardar la salud física y mental de los jugadores de fútbol (Castañeda et al., 2017).

Fase pre y poscompetitiva del fútbol

Las fases pre y poscompetitivas dentro del fútbol y dentro de cualquier deporte a nivel general son fases o momentos llenos de sentimientos, emociones y pensamientos que, dependiendo de la persona, pueden ser perjudiciales o no. La relación entre los factores psicológicos y el rendimiento de los deportistas es incuestionable. Aquí entran todas las cosas que pueden pasar por la cabeza de un deportista previo y posterior a una competición.

Por ejemplo, ansiedad, estrés, pensamientos sobre sus aptitudes y capacidades, logros, objetivos, personas queridas, pensamientos negativos respecto a los resultados, recuerdos de errores anteriores, frustración, enojo, entre muchas otras cosas que pueden pasar por la mente de una persona al ser deportista. Esto significa que, este estado emocional se puede manifestar antes, durante y después de las competencias deportivas y tener diferentes consecuencias para el rendimiento de los deportistas, entre las que se encuentran la pérdida de la concentración, el predominio de pensamientos pesimistas y la reducción de la capacidad de comunicación (Segura et al, 2018).

Es importante el trabajo psicológico para en fases del deporte en general. Para estos momentos es que la psicología se vuelve fundamental, para que los jugadores y deportistas puedan estar concentrados, sin distracciones al momento que deban rendir al máximo nivel y así logren sus objetivos, ya sean grupales o individuales.

Perfil general de los jugadores de fútbol

El fútbol es un deporte táctico en cual, los jugadores y todos los miembros deportivos y directivos participan. Para la práctica del fútbol, las habilidades personales de los jugadores se consideran fundamentales para un buen rendimiento deportivo y junto con las estrategias del equipo, influyen o determinan el resultado del encuentro a favor o en contra.

Cuando se realizan entrenamientos a nivel profesional o semiprofesional, los jugadores no sólo adquieren y desarrollan sus habilidades físicas y deportivas, sino que también fortalecen sus habilidades mentales, por lo cual, todos estos factores influyen para lograr un buen desempeño y resultado a favor en un encuentro.

Cabe resaltar que es necesario encontrar un equilibrio en las habilidades de los jugadores, esto con el objetivo de tener un mejor rendimiento tanto en el juego como en el aspecto personal (Pedroza et al, 2018), ya que los jugadores deben prevalecer los objetivos del grupo por sobre los personales. Esta es característico del jugador de fútbol; debe tener condición física, velocidad, pensamiento crítico, altura, compañerismo, empatía, todo con la finalidad de ser útil dentro del equipo de trabajo, sea cual sea la posición dentro del terreno de juego, es importante que el jugador tenga todas las cualidades que se necesita para desenvolverse como un jugador profesional.

Características del jugador de fútbol

El jugador de fútbol debe ser una persona competitiva, que tenga ambición y deseos de ganar. Siempre que hay algo en juego, hay que ser competitivos y buscar la victoria. Por lo tanto, las características de un jugador competitivo vendrían a ser las siguientes: concentración, porque el estar concentrado ayuda a jugar de forma inteligente, con la cabeza limpia, en modo alerta, en actitud de análisis, leyendo y resolviendo el juego, viviendo el

partido desde una actitud de resolución de problemas; decidir rápido, la concentración absoluta mete tanto en la tarea que las decisiones fluyen, surgen de manera espontánea, casi sin pensar.

Pero no es que se juegue sin pensar, al contrario, se juega tan concentrado que se juega muy inteligente, se decide rápido antes de tener el balón en los pies; autoconfianza, desde el conocimiento de sí mismo y desde el dominio de la tarea, se siente seguro de hacer su trabajo a su mejor nivel y de superar al rival trabajando más y mejor. De este modo, no es necesario sentirse el “mejor”, es suficiente saberse capaz de competir y superar al rival trabajando más y mejor que él; trabajo en equipo, es fundamental para el desarrollo de los partidos donde se busca el máximo objetivo de ganar. Un equipo de fútbol son 11 jugadores que deben trabajar conjunta y coordinadamente para sacar sus tareas, tanto individuales como grupales, hacia adelante cumpliendo cada uno con su trabajo. Es por esto, que la comunicación del equipo es fundamental; y claro esta disfrutar de lo que se hace con pasión, orgullo, humildad y respeto, porque siempre los valores son esenciales, ya sean dentro del mundo futbolístico o en cualquier otro aspecto de la vida (Carrascosa, s.f.).

Características sociales de jugadores de fútbol a nivel nacional e internacional

Dentro del marco de las características sociales de un jugador de fútbol, se puede mencionar que son muy importantes a tomar en consideración porque van a hablar mucho sobre las vivencias de los jugadores, sus capacidades a nivel de entendimiento y socialización, entre otros muchos aspectos.

Dicho esto, se pueden enumerar algunas características sociales con respecto a los jugadores, estas vendrían a ser; apoyo afectivo/familiar, el contexto socio familiar apoya o aporta equilibrio y no genera tensiones, conflictos, estrés, frustración, el apoyo de padres, esposas, hijos, amistades cercanas, son parte del mundo de cada jugador. Ellos siempre están en los buenos y malos momentos de jugadores para darle el apoyo necesario; bienestar emocional y equilibrio. Estos se reflejan sobre el terreno de juego, una persona en conflicto no puede tener un rendimiento óptimo a nivel deportivo; comunicación y socialización.

Sin duda, decir que los futbolistas disponen de habilidades sociales, debe sentirse capaz de hablar y relacionarse con cualquier persona, de trabajar con cualquier tipo de compañero, colaborar, cooperar, ser buen compañero y crear un clima de cordialidad, saber discrepar, comprender y respetar las diferencias personales, culturales, ideológicas, religiosas (Carrascosa, s.f.). Puesto que un equipo de fútbol es una mezcla de realidades, algunos son de familias humildes y barrios de menores recursos, otros vienen de familias más acomodadas e incluso pueden seguir con sus estudios, porque muchos futbolistas se dedican al deporte para poder sacar a su familia adelante porque era su única salida, no tenían cómo estudiar. Esta situación se ve tanto en el ámbito nacional como en el internacional, todas las realidades de las personas son completamente diferentes. No obstante, a los futbolistas los une el talento y el amor por practicar este deporte.

Perfil socio demográfico de los jugadores de fútbol

Características demográficas de los jugadores de fútbol a nivel nacional e internacional

Como se mencionó, los jugadores de fútbol, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, cuentan con una amplia variabilidad. No todos poseen las mismas características o el mismo perfil para ser elegidos para una academia o contratados por un equipo de fútbol profesional. Por lo tanto, es importante ahondar en el perfil sociodemográfico de los jugadores, como su edad del lugar de residencia, las condiciones del lugar donde viven, con quién viven y cómo viven, la situación económica del hogar, si estudian, si deben trabajar, entre otros factores que entran dentro del perfil sociodemográfico.

Conocer este perfil es esencial para entender al jugador, para conocer sus capacidades y para comprender sus acciones. Por ejemplo, al conocer esto se puede medir si el jugador requiere de otra técnica de explicación de los ejercicios o de las estrategias; también ayuda a comprender el comportamiento dentro del camerino del equipo, si es una persona que genera problemas o si, por el contrario, es una persona que genera unión de grupo.

Jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas

Club Deportivo de Pavas

El Club Deportivo de Pavas nace en el año 2017, después de la separación del Pavas FC. El club surge como un proyecto para jóvenes de la zona de Pavas. Inicia su trayectoria en los torneos regionales, donde logra el campeonato de la Zona B de San José para participar en la Primera División de LINAFa en la temporada 2017-2018, la cual es la tercera división a nivel del fútbol nacional. Actualmente se encuentran en esta categoría, luchando por el ascenso a la Segunda División Nacional.

Miembros del Club Deportivo de Pavas

El equipo está conformado por jugadores jóvenes de la zona de Pavas, todos costarricenses. Actualmente, también cuentan con jugadores de experiencia para competir, así como su entrenador Kenneth Barrantes, quien cuenta con experiencia dirigiendo en primera división.

Directivos del Club Deportivo de Pavas

El presidente del equipo es Jonathan Aguilar Madrigal, con algunos pocos patrocinadores es quien lidera y se interesa por mantener a flote administrativa y económicamente el Club Deportivo de Pavas. La ejecución de esta investigación requiere de un conjunto de

elementos que deben analizarse y valorarse para lograr los objetivos, por lo tanto, como forma de continuar este proceso, es esencial comprender lo que significa bienestar psicológico y su teoría para esta investigación.

Bienestar psicológico

Definición del bienestar psicológico

A la hora de hablar sobre el bienestar psicológico, es relevante visualizar la perspectiva de la psicología para el siglo XXI. El desarrollo de la psicología ha sido tan exponencial que sigue en busca de la superación y ampliación de sus campos de acción, en los cuales buscan estudiar los mecanismos que previenen y promueven la salud con el fin de potenciar los recursos y calidad de vida de la población sana. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas, como los principales indicadores del funcionamiento positivo (Romero et al., 2007). Dicho esto, buscar el bienestar a nivel mental es algo vital en la vida de las personas, un funcionamiento positivo, felicidad, estas son cosas que involucra el trabajo en la búsqueda del bienestar psicológico.

Características del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se caracteriza por buscar la completa salud tanto física, mental y social. El bienestar brinda sentimientos de satisfacción, de tranquilidad y de seguridad; cuando se cuenta con un bienestar psicológico. Por tanto, la persona se visualiza como un todo, un ser global que siente y piensa, y que muchas veces en la vida lo que se busca es la felicidad (Carrasco y García, 2007).

Factores psicológicos del bienestar psicológico

Dentro de los factores psicológicos o mentales que pertenecen al bienestar psicológico y que pueden alterarlo, se pueden encontrar el estrés, la ansiedad, la capacidad de pensamiento crítico, la resiliencia, la tolerancia, el desenvolvimiento social, la salud física, el bienestar

económico, el rendimiento laboral o estudiantil, la situación en el hogar, la situación del país, los cuales pueden influir en la búsqueda del bienestar psicológico (Araque, 2020).

Modelos teóricos del bienestar psicológico

Para este apartado se mencionará, en primera instancia, el modelo multidimensional del bienestar psicológico. El desarrollo de este es obra de Carol Ryff, Ryff se da a la tarea de desarrollar este modelo de bienestar psicológico debido a su preocupación que surge de una minuciosa evaluación del individuo y como se desenvuelven en su ambiente. El autor se percata de la falta de articulación de un constructo que recoja la idea original de felicidad/bienestar, que incluyera nociones como la de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas.

Cabe considerar que, dentro de la integración teórica de Ryff, este definió su modelo con base en seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo- negativo del bienestar psicológico de una persona. Esta mirada del individuo de manera multidimensional, da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona. El nivel de desarrollo de cada área o dimensión no necesariamente es de forma conjunta en todo momento. El modelo permite las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla y fortalece otras. Por lo tanto, las dimensiones planteadas por Ryff son la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de vida. Estas dimensiones se desarrollarán y explicarán más adelante (Rosa y Quiñones, 2012).

Dentro de otros modelos teóricos del bienestar psicológico se encuentran las teorías o modelos universales o téticos. Estas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas. Dado que las necesidades están moderadas por el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales, solo para nombrar algunos, el logro del bienestar resultará de alcanzar diferentes objetivos, para diferentes personas, en diferentes etapas de la vida. Por ende, el sentirse competentes,

sentirse satisfechos al alcanzar sus objetivos y metas son parte de alcanzar el bienestar (Castro, 2009).

Por último, dentro de la gran cantidad de teorías y modelos relacionados al bienestar, es importante mencionar las teorías y modelos de la adaptabilidad. Estos se basan en que la adaptación es la clave para entender la felicidad. Ante el impacto de eventos altamente estresantes las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo (Castro, 2009). En muchas ocasiones, enfrentar escenarios nuevos, ya sean enfermedad, un nuevo puesto laboral, una nueva escuela, cambio de ciudad o país, entre muchas otras cosas que se pueden enfrentar a las cuales el ser humano se debe adaptar para encontrar su estado de bienestar consigo mismo y todo lo que lo rodea.

Componentes del bienestar psicológico

Autoaceptación

La autoaceptación o aceptación personal, y parte de la premisa de que el individuo acepta el pasado como un hecho, lo que pasó, y se mueve a vivir en el aquí y el ahora. Es parte esencial aceptar las emociones y sensaciones (esfera emocional, cognitiva y física) del momento presente, como parte de las experiencias. El trabajo de intervención puede ser dirigido a enseñar a las personas como desarrollar “comodidad con su propia piel”; dejar la lucha por pensar y sentir “mejor” y comenzar a vivir mejor con lo que se piensa y se siente (Rosa y Quiñones, 2012).

Relaciones positivas

Se refiere a la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas con otros. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar, ya que esto promueve la aceptación social y el compromiso. Por tanto, la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar. El enfoque de esta dimensión debe ser promover relaciones saludables, satisfactorias y de confianza con los demás; estar

atento a las necesidades del otro y desarrollar la capacidad de empatía, afecto e intimidad (Rosa y Quiñones, 2012).

Autonomía

La autonomía corresponde a tener la habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma y de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares internalizados y valores. Esto puede contribuir a regular el comportamiento y a mejorar la autodeterminación e independencia. Se espera que la persona pueda asumir el control de las decisiones que toma y evaluar en qué áreas puede tomar el control y en cuáles no. (Rosa y Quiñones, 2012).

Dominio del entorno

El dominio del entorno es la habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Incluye el poseer la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona, una estrategia que se puede incorporar a esta dimensión son ejercicios para aumentar la competencia del manejo del ambiente y controlar una variedad de actividades externas. Se puede promover el que la persona aprenda a maximizar las oportunidades que enfrente y a crear contextos apropiados que satisfagan sus necesidades y valores (Rosa y Quiñones, 2012).

Crecimiento personal

El crecimiento personal se refiere a la búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para mejorar el potencial. Esto es, el funcionamiento positivo óptimo que requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades. El enfoque de esta dimensión debe ser el buscar el mejoramiento y crecimiento continuo, y visualizarse como una persona que evoluciona. Es importante

facilitar el desarrollo de la flexibilidad, de modo que la persona pueda estar abierta a nuevas experiencias y confíe en su potencial (Rosa y Quiñones, 2012).

Propósito de vida

Por último, los propósitos de vida hacen referencia a las expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección del individuo. Implica un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio, esto se relaciona al propósito o cumplimiento de alguna meta o logro. En pocas palabras, tener sentido de vida, implica tener un propósito y luchar por alcanzarlo (Rosa y Quiñones, 2012).

Salud mental

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es de vital importancia para el desarrollo de un bienestar a nivel psicológico, por lo cual es pertinente no definir la salud mental como si únicamente fuera la ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de salud de la Organización Mundial de salud (OMS) tal cual consta en su constitución: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades» (Comisión Nacional contra las Adicciones México, 2022, párr.2). Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia, dependencia intergeneracional y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente.

También ha sido definido como un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades. Salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos (Organización Mundial de la Salud, 2004). La salud mental se deriva de la salud general haciendo alusión a su significado de ausencia de

enfermedad, por ende, es importante mencionar aquellas afecciones que pueden perjudicar la salud mental de las personas.

Trastornos mentales

Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los trastornos a nivel mental se ven cada vez con más frecuencia, por lo tanto, es de suma importancia tenerlos en consideración a la hora de velar por el bienestar psicológico. La puesta de esta ley refleja la importancia de la salud mental y como debe ser el manejo de esta con las personas que requieren la atención, esto se puede ver reflejado en muchos de los artículos planteados en esta ley.

En el artículo 10 del Proyecto de Ley Nacional de la Salud Mental, se habla sobre los derechos de las personas usuarias de los servicios de salud mental: En este artículo se describen los derechos de la persona usuaria de los servicios de salud mental, específicamente 26 derechos. En cada uno de estos derechos se reconoce la dignidad de la persona y la atención humanizada; sobresale como eje central de tratamiento, que, si bien debe estar presente en todo el sistema sanitario en los hospitales o unidades de salud mental, reviste especial importancia por el nivel de vulnerabilidad psicoafectiva que comúnmente muestran los y las pacientes (Proyecto de Ley Nacional de la Salud Mental, Expediente 22.430, Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2022).

Acerca del artículo 11, abarca las condiciones de las instancias que brindan la atención de la salud mental. En este artículo se garantiza la protección de la persona contra los tratos crueles, inhumanos o degradantes. Se aboga por el mejoramiento de las instalaciones en donde se encuentre la persona recibiendo atención. Se reconoce el rol protagónico que juega la persona garante de las personas usuarias durante el proceso. Se resalta la necesaria

inversión en programas psicosociales que permitan una real reinserción social de los y las pacientes (Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2022).

Además, el artículo 12 hace mención sobre los derechos de las personas con trastornos mentales y del comportamiento: Este artículo subraya la importancia del trato personalizado, donde los medios se adecuen a las condiciones especiales de cada persona, donde se cumpla de manera cabal con toda la normativa internacional y nacional relacionada a personas con condición de discapacidad (Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2022).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

El enfoque de esta investigación es de carácter cuantitativo, ya que la metodología cuantitativa, desde una mirada comunitaria y social, proporciona herramientas para diseñar y ejecutar investigación que responde a necesidades que utilizando otro tipo de metodología no podrían abordarse. Además, el método cuantitativo permite la sistematización y comparación continua de datos a través del tiempo, proporcionando una base fundamental para reconocer la evolución de los distintos fenómenos sociales que se evaluarán durante el desarrollo de la investigación (Quirós, 2008). Aunado a lo anterior, el enfoque cuantitativo será vital para responder el cuestionamiento y el problema inicial de esta investigación, ya que permitirá evaluar el bienestar psicológico mediante la comparación de los momentos pre y post competitivos.

Diseño de la investigación

Una vez delimitado el enfoque de esta investigación, al tener un carácter cuantitativo, la investigación será de tipo no experimental, transversal con un planteamiento descriptivo. Por ende, las variables que se plasmarán a continuación serán valoradas en un único

momento, sin dar un seguimiento de evolución y se evaluarán las variables sin manipularse deliberadamente. Es decir, que las variables en este enfoque no experimental se van a observar en su contexto natural para analizarlas (Hernández y Mendoza, 2018).

Este diseño de investigación favorece la idea del presente trabajo, ya que en el contexto del Club Deportivo de Pavas y como parte de la psicología en el marco del fútbol, el implementar este tipo de investigación es esencial a la hora de interpretar los resultados, describirlos y compararlos según el momento ya sea pre o poscompetitivo. Además, será sumamente provechoso, porque las variables van a estar representadas en su estado natural, por lo que la información será interpretada de tal forma, en la cual ciertas ideas o cuestionamientos del investigador no van a influir sobre los resultados.

Participantes

Para el desarrollo de esta investigación se seleccionó como población de estudio a los jugadores, técnico y dirigentes del Club Deportivo de Pavas, equipo de fútbol de la tercera división del fútbol de Costa Rica. La selección de esta población se realizó por conveniencia para el desarrollo de la investigación, tanto el club como este investigador tienen intereses comunes con este proyecto e idea de investigación, la cual puede ser muy útil y generar conocimiento importante sobre el bienestar psicológico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas.

Variables

Las variables por medir durante la ejecución de esta investigación con los integrantes del Club Deportivo Pavas son las siguientes: perfil general de los jugadores, perfil sociodemográfico de los jugadores y el bienestar psicológico de los jugadores del Club. Para cada una de estas variables se plasmarán los indicadores correspondientes y pertinentes para evaluar de forma oportuna cada variable, generando datos reales que puedan interpretarse y describirse adecuadamente.

Tabla 1

Detalle de dimensiones, variables, indicadores y definiciones conceptual, operacional e instrumental

Objetivo específico	Dimensión	Variable	Indicador	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental
Crear el perfil general y sociodemográfico de los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas.	Identificación del perfil general y sociodemográfico de los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas.	Perfil general de los jugadores del Club Deportivo de Pavas.	Tiempo en años de carrera profesional. Tiempo del jugador en el Club. Posición que ocupa en el equipo. Tiempo que ha jugado en una posición. Posiciones que le han sido asignadas. Tiempo dedicado a la práctica del fútbol.	Información general de los Jugadores del Club Deportivo de Pavas con respecto a su carrera futbolística e información sobre su vida social y condiciones sociodemográficas.	Cuestionario estructurado de 18 ítems sobre el perfil general y el perfil sociodemográfico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas. Según indicadores: Tiempo en años de carrera profesional: <ul style="list-style-type: none"> • Poca experiencia = 0-2 años. • Experiencia intermedia= 3-6 años. • Experimentado= 7 años o más. 	Pregunta 12 Pregunta 13 Pregunta 14

					<p>más posiciones.</p> <p>Pregunta 7</p> <p>Tiempo dedicado a la práctica del fútbol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poco: 1-2 días semanales • Intermedio: 3-4 días semanales • Mucho: 5 o más días semanales. <p>Pregunta 4</p> <p>Pregunta 8</p> <p>Edad: en años a la fecha de la aplicación del cuestionario.</p> <p>Pregunta 6</p> <p>Estado civil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casado • Divorciado • Soltero • En una relación <p>Pregunta 9</p> <p>Pregunta 11</p> <p>Tiene o no hijos: número de hijos a la fecha de la aplicación del cuestionario.</p> <p>Lugar de residencia: donde reside a la fecha de la aplicación del cuestionario.</p> <p>Poder adquisitivo: ingresos del hogar.</p>
--	--	--	--	--	--

					<p>Nivel educativo: último año educativo aprobado o último título obtenido.</p> <p>Trabajo: si se dedican a otros empleos además del futbol.</p>	
<p>Describir el bienestar psicológico de los participantes del estudio a partir de la autoaceptación, relaciones positivas y autonomía en la fase precompetitiva respecto a la poscompetitiva.</p>	<p>Descripción del bienestar psicológico en fases pre y post competitivas según indicadores plasmados.</p>	<p>Bienestar psicológico de los jugadores del club.</p>	<p>Componentes del Bienestar Psicológico: autoaceptación, relaciones positivas y autonomía.</p>	<p>El bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. En este caso, será evaluado en los Jugadores del Club Deportivo de Pavas.</p>	<p>Escala de Bienestar Psicológico, compuesta de 29 ítems, valorados con una escala tipo Likert de 6 puntos, donde cada número del 1 al 6 nos reflejan cada una de las dimensiones del bienestar psicológico:</p> <p>Dimensión 1: Autoaceptación</p> <p>Dimensión 2: relaciones positivas.</p> <p>Dimensión 3: autonomía</p> <p>Dimensión 4: dominio del entorno</p> <p>Dimensión 5: crecimiento personal</p> <p>Dimensión 6: propósito de vida.</p>	<p>Apéndice B</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p>

<p>Explicar el bienestar psicológico de los sujetos de la investigación considerando el dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida según las fases precompetitivo y poscompetitivo.</p>	<p>Explicar el bienestar psicológico en fases pre y post competitivas según indicadores plasmados.</p>	<p>Bienestar psicológico de los jugadores del club</p>	<p>Componentes del Bienestar Psicológico: dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida.</p>	<p>El bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. En este caso, será evaluado en los Jugadores del Club Deportivo de Pavas.</p>	<p>Escala de Bienestar Psicológico, compuesta de 29 ítems, valorados con una escala tipo Likert de 6 puntos, donde cada número del 1 al 6 nos reflejan cada una de las dimensiones del bienestar psicológico:</p> <p>Dimensión 1: autoaceptación</p> <p>Dimensión 2: relaciones positivas.</p> <p>Dimensión 3: autonomía</p> <p>Dimensión 4: dominio del entorno</p> <p>Dimensión 5: crecimiento personal</p> <p>Dimensión 6: propósito de vida.</p>	<p>Apéndice B</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p> <p>Ítems</p>
--	--	--	--	---	--	---

Instrumentos

A manera de medir las variables planteadas, se hará uso de un cuestionario estructurado. Este consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables, para el caso de esta investigación se confeccionó un cuestionario con el cual se valorarán 2 variables: el perfil general y el perfil sociodemográfico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas. Para este cuestionario se hará uso de preguntas abiertas, en el cual las respuestas no se vean limitadas a las opciones que pudiera plantear el investigador, sino que se pueda obtener información detallada en cada una de las respuestas.

Por otra parte, para la evaluación del Bienestar Psicológico de los participantes del estudio, se hará uso de la versión española Escala de Bienestar Psicológico (Díaz et al., 2006), de la Scale of Psychological Well-Being (SPWB, Van Dierendonck, 2004). La escala mencionada, consiste en un cuestionario de 29 ítems, con una escala tipo Likert de 6 puntos. La escala posee seis dimensiones: 1) Autoaceptación; 2) Relaciones positivas; 3) Autonomía; 4) Dominio del entorno; 5) Crecimiento personal, y 6) Propósito en la vida, en la que a mayor puntuación en cada una de ellas representa una mejor percepción de bienestar. Como se mencionó, las dimensiones plasmadas en la escala representan los indicadores del bienestar psicológico. Ambos instrumentos se ubican en los Apéndice A y B de este documento.

Procedimiento de recolección de datos

Como parte del proceso de recolección de datos, se aplicarán los cuestionarios correspondientes a los jugadores por medio de una entrevista guiada, donde el investigador realizará las preguntas a cada uno de los participantes y esperará la respuesta de cada uno. Las entrevistas se realizarán de forma individual con cada participante, esto porque si se hiciera de forma grupal, la información brindada por los participantes podría verse alterada, ya que escucharían respuestas de los demás participantes.

Por otra parte, el instrumento para evaluar el Bienestar Psicológico de los participantes se aplicará en dos momentos; en un primer contacto antes de competir y en un segundo, momento posterior a un partido de competición; esto con el objetivo de evaluar el bienestar

psicológico de los jugadores en ambos momentos. Los instrumentos se aplicaron en la semana del 29 de agosto al 04 de septiembre, con una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos y en horario de 7:30 a.m. a 9:00 a.m.

Técnicas de análisis de datos

Para el análisis de los datos, en primera instancia se hará una codificación de los datos con la información recolectada. Esto quiere decir que, se le asigna un valor numérico a cada una de las respuestas diferentes, esto se hará con las respuestas de cada pregunta, esto se hace con el objetivo de realizar el análisis cuantitativo. Cada una de las preguntas responde a indicadores planteados, por esto se hará uso de las preguntas con las respuestas codificadas. Dentro de esta investigación, se implementará la herramienta Excel con la finalidad de tabular los datos, tabular las preguntas y respuestas, así podrán ser comprendidas en su totalidad. Por tanto, los instrumentos a utilizar deben tener cierta validez y confiabilidad a la hora de ser aplicados.

Posterior a esto, se confeccionaron tablas y gráficos representando los resultados de los cuestionarios, de manera tal, que se vea reflejada la evidencia de una forma más visual y estructurada.

Tabla 2
Cronograma de trabajo

Fecha	Tema	Actividades	Asistentes
Semana 1 Setiembre 05-11	Presentación y explicación general del estudio y dinámicas a trabajar.	Presentación y charla explicativa a los miembros del Club Deportivo Pavas sobre la metodología de trabajo a realizar.	Investigador Azael Mora
Semana 2 Setiembre 12-18	Perfil general y sociodemográfico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas.	Entrevistas individualizadas con la mitad de los jugadores del club. Aplicación del instrumento del Apéndice A.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas

Fecha	Tema	Actividades	Asistentes
Semana 3 Setiembre 19-25	Perfil general y sociodemográfico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas.	Entrevistas individualizadas con la segunda mitad de los jugadores del club. Aplicación del instrumento del Apéndice A.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas
Semana 4 Setiembre 25-30	Bienestar psicológico de los jugadores del club en un estado precompetitivo (cualquier momento previo a competencia oficial).	Entrevistas individualizadas con la primera mitad de los jugadores del club. Aplicación del instrumento del Apéndice B.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas
Semana 5 Octubre 03-09	Bienestar psicológico de los jugadores del club en un estado precompetitivo (cualquier momento previo a competencia oficial).	Entrevistas individualizadas con la segunda mitad de los jugadores del club. Aplicación del instrumento del Apéndice B.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas
Semana 6 Octubre 10-16	Bienestar psicológico de los jugadores del club en un estado poscompetitivo (posterior a un partido de competición oficial).	Entrevistas individualizadas con la segunda mitad de los jugadores del club. Aplicación del instrumento del Apéndice B.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas
Semana 7 Octubre 17-23	Bienestar psicológico de los jugadores del club en un estado poscompetitivo (posterior a un	Entrevistas individualizadas con la segunda mitad de los jugadores del club.	Investigador Azael Mora Jugadores del Club Deportivo de Pavas

Fecha	Tema	Actividades	Asistentes
	partido de competición oficial).	Aplicación del instrumento del Apéndice B.	
Semana 8 Octubre 24-31	Análisis de datos e información recolectada.	Tabulación y codificación de los datos.	Investigador Azael Mora
Semana 9 Noviembre 01-06	Análisis de datos e información recolectada.	Tabulación y codificación de los datos.	Investigador Azael Mora
Semana 10 Noviembre 07-13	Análisis de datos e información recolectada.	Confección de graficas demostrativas.	Investigador Azael Mora
Semana 11 Noviembre 14-20	Interpretación de los resultados.	Discusión e interpretación de los resultados obtenidos.	Investigador Azael Mora
Semana 12 Noviembre 21-27	Interpretación de los resultados.	Conclusiones del estudio.	Investigador Azael Mora

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS DATOS

A continuación, se irán presentando diversos apartados con los resultados según las variables de interés, a saber: el perfil sociodemográfico y el perfil de los jugadores del Club Deportivo de Pavas y el bienestar psicológico. Además, se efectuará la respectiva relación con la teoría planteada para el desarrollo de este estudio.

Descripción de los datos sociodemográficos de los participantes

El trabajo se efectuó con la totalidad de la población de jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas (en adelante CDP), el cual está conformado por 26 jugadores. Seguidamente, se expondrán los resultados de las variables más apropiadas para realizar la descripción de los participantes y las diferentes características de la población abordada.

En lo que respecta a la variable de edad de los jugadores del Club Deportivo de Pavas, el promedio con respecto a la edad de los jugadores es de 23,5 años. Este promedio refleja una plantilla de jugadores que es bastante joven, la edad de los jugadores que se repiten con mayor frecuencia es de 19 y 26 años de edad; donde 19 años es la edad mínima reportada y 38 años de edad, la edad máxima de los participantes.

Dentro de la variable de edad, el factor juventud es muy importante dentro de lo que es el bienestar psicológico y el rendimiento de los jugadores en el terreno de juego. En la propuesta de Segura et al. (2018) ubicada en los antecedentes, efectuaron un estudio titulado “Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil” de la Universidad Nacional de Costa Rica.

El objetivo de este estudio fue analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un club de fútbol costarricense. Los resultados demostraron que los jugadores sub 17 mejoran el rendimiento en comparación con los juveniles y la ansiedad disminuye a través del tiempo en ambas categorías. Es decir, el factor ansiedad es muy relevante, sin embargo, este factor disminuye con el tiempo. Lo anterior, demuestra que

conforme pasa el tiempo el rendimiento a nivel de factores psicológicos puede mejorar notablemente, es decir, la experiencia y maduración a los distintos niveles futbolísticos tiene un peso importante sobre los rendimientos de los jugadores. En la variable cantidad de personas que viven con los participantes, el promedio es de 4 personas, es un número considerable, que indica que los jugadores viven y conviven con bastantes personas en el hogar, y así se observa en la moda que se obtuvo que fue de 4 personas.

Los jugadores del Club Deportivo de Pavas reportan tener 0 hijos en promedio, únicamente 7 jugadores de los 26 mencionan tener hijos, esto va de la mano con la moda la cual es de 0 hijos. En este apartado, se destaca que el jugador de mayor edad es quien menciona tener el dato máximo de esta variable que son 6 hijos. Los pueden tener gran impacto sobre el bienestar psicológico de los jugadores, el tener que velar por los seres queridos también representa una gran carga que conduce a los jugadores a rendir al máximo para tener mejores oportunidades. Esto a su vez se relaciona con las oportunidades académicas y laborales de los jugadores según los estudios de cada jugador.

Cuadro 1

Lugar de nacimiento de los participantes

Lugar de nacimiento	f	%
Colombia	2	7,69
Heredia	1	3,85
Puntarenas	1	3,85
San José	22	84,62
Total, población (N)	26	100

Nota. Elaboración propia

Respecto al lugar de nacimiento de los jugadores (Cuadro 1), se obtuvo que 2 personas son de Colombia (7.69%), de la provincia de Heredia hay 1 persona (3,85%), Puntarenas 1 persona (3.85%), San José con 22 personas (84.62%), para un total de 26 participantes. Dentro de esta variable destaca la presencia de dos jugadores son extranjeros. En el cuadro 1, se muestra la distribución de los jugadores por cantones.

Cuadro 2

Distribución de los participantes según el distrito de residencia actual

Lugar de residencia	f	%
Desamparados	1	3,85
Hatillo 7	1	3,85
Hatillo 6	1	3,85
Paso Ancho	1	3,85
Pavas	18	69,23
Sagrada familia	1	3,85
San José	1	3,85
Tibás	2	7,69
Total	26	100

Nota. Elaboración propia.

En la variable lugar de residencia (Cuadro 2), Desamparados tiene una persona con un (3.85%), Hatillo 7 tiene 1 persona con un (3.85%), Hatillo 6 tiene 1 persona con un (3.85%), Paso Ancho tiene 1 persona que representa un (3.85%), Pavas con 18 personas que significa un (69.23%), San José tiene 1 persona que es (3.85%), Tibás tiene 2 personas que representa (7.69%), para un total en la población de 26 usuarios. En esta variable todos los datos se encuentran acorde a lo esperado, todos los participantes residen en zonas cercanas o no muy alejadas de la ubicación y centro de acción del Club Deportivo de Pavas.

En relación con el estado civil de los participantes, los datos indican que 23 personas son solteras (85.46%), en unión libre 3 personas (14.54%), para tener un total de 26 jugadores.

Otra variable de interés fue la fuente de ingresos de los jugadores, donde se destaca que, 3 participantes tienen ingresos de fuentes familiares (11.54%), ingresos propios con 21 personas para un (57.69%) y no tiene ingresos de 2 personas que significa (7.69%), para un total de 26 participantes. En este apartado resalta las personas que no tienen ingresos como tal, sin embargo, el promedio y moda es que si tienen ingresos propios.

Para la variable nivel educativo, se encuentra que la totalidad de la población ha alcanzado cierto grado académico y todos han pasado por el sistema de educación; 25 de los 26 participantes llegaron a estudios colegiales o más, para un (96,15%) y solo 1 persona de

los participantes llegó a primaria para un (4,85%). Dentro de los datos relevantes, únicamente 10 de los 26 participantes cuentan con el título de bachiller en educación media para un (38,46%) de la población y sólo 4 tiene o ha iniciado con los estudios universitarios para un (15,38%) de la población. La variable estudiantes activos, actualmente, únicamente 9 de los 26 continúan con sus estudios (34,62%), mientras que los 17 restantes no están estudiando (65,38%).

Cuadro 3

Detalle de la ocupación de los jugadores del CDP

A que se dedica	f	%
Asistente de pacientes	1	3,85
Bodeguero	1	3,85
Estudia y trabaja	4	15,38
Estudia	1	3,85
Mensajería	1	3,85
Puestos no especificados en la Municipalidad de San José	2	7,69
No se especifica	12	46,16
Preparador de cajas de cartón	1	3,85
Repartidor	1	3,85
Soda-restaurante	1	3,85
Taxi-informal	1	3,85
Población(N)	26	100

Nota. Elaboración propia

Para la variable de a qué se dedica (Cuadro 3), destaca que todos, el (100%) de la población trabaja, encontrando gran diversidad de trabajos a los que se dedican, donde solo 4 de los 26 participantes además de trabajar continúan con sus estudios para un (15,38%).

Detalle del perfil del jugador del CDP

Para este apartado, se van a exponer todos los datos pertinentes, para describir la información a nivel deportivo de los 26 participantes, donde básicamente se ahonda en la experiencia como futbolistas y sus características como jugadores de alta competencia.

El promedio que los jugadores llevan jugando y practicando fútbol a este nivel deportivo es de 1 año, dentro de la moda se encuentran los valores de 0 a 1 año, donde el

valor máximo reportado es de 5 años, en que un participante lleva practicando fútbol a nivel semiprofesional.

Se refleja un promedio de 8.8 años practicando la posición a nivel de campo, la moda es de 15 años practicando la posición, además se observa la amplia diferencia entre mínimo y máximo que se obtuvo, 0 y 20 años respectivamente.

Dentro de los datos que se recolectaron, se obtuvo que en promedio los jugadores llevan 2 años en el club y jugando para el equipo; el máximo de años registrado es de 5 años y el mínimo de 1 semana. Lo cual revela que, la población es diversa en este sentido, y debe ir aumentando esa química de equipo conforme pase el tiempo, aumentando confianza entre compañeros de equipo desde los más experimentados hasta los más recientes.

Para la variable horas de esparcimiento, los participantes registraron un promedio de 2.2 horas de esparcimiento diarios, donde la moda es de 0 horas. Sin embargo, se halla como valor máximo 10 horas, por lo que se evidencia una variabilidad de los datos bastante elevada. Además, esta variable pone en evidencia la razón por la que se anotan pocas horas para realizar actividades propias, tiempo libre para realizar algo que les gusta; o por otra parte por qué hay tantas horas de esparcimiento, los datos son extremos, no hay punto medio, esto le da más valor al análisis del cómo esas cuestiones pueden influir en el bienestar psicológico.

Cuadro 4

Las diferentes posiciones de los usuarios

Cual posición juega	f	%
Defensa	3	11,54
Central	2	7,69
Delantero	5	15,85
Delantero-Lateral	1	3,85
Delantero-Lateral Derecho	1	3,85
Extremo	4	15,85
Delantero-Extremo	1	3,85
Lateral	3	11,54
Mediocampista	3	11,54
Portero	2	7,69
Volante	1	3,85
Población(N)	26	100

Nota. Elaboración propia

Con respecto a las variables de las posiciones (Cuadro 4) que juegan los participantes, se pone en evidencia la gran planilla con la que cuenta el Club Deportivo de Pavas y con la cual logran cubrir todas las posiciones que necesitan para el buen desempeño como equipo. Además, cubren posibles lesiones u otros posibles contratiempos. Los jugadores tienen una polifuncionalidad alta, ya que manejan diversas posiciones dentro del campo. En la posición de porteros hay 2 personas para un (7,69%), defensas 3 (11,54%), centrales 2 (7,69%), laterales 3 (11,54%), delanteros 7 (26,95%), extremos 4 (15,85), mediocampistas 3 (11,54%), volante 1 (3,85%) y 1 lateral derecho (3,85%) para un total de 26 jugadores en la plantilla con sus respectivas posiciones.

Cuadro 5

Otras posiciones de los jugadores

Cual otra posición	f	%
Contención-Volante	1	3,85
Defensa	3	11,54
Delantero-Lateral	2	7,69
Delantero	3	11,54
Extremo	4	15,86
Extremo-Creativo	1	3,85
Extremo-Central	1	3,85
Extremo-Delantero	1	3,85
Extremo-Volante	1	3,85
Lateral	4	15,85
Lateral-Creativo-Punta	1	3,85
Medio Campista	2	7,69
Volante	1	3,85
Volante-Creativo	1	3,85
Población(N)	26	100

Nota. Elaboración propia

En la variable cuál otra posición desempeñan al jugar (Cuadro 5), una persona en contención-volante que representa un (3.85%), 3 personas de defensa con un (11.54%) de la población, delantero-lateral con 2 personas corresponde a un (7.69%), extremo tiene 4 personas que es un (15.85%), extremo-creativo es de 1 persona con un (3.85%), extremo-central con una persona que representa (3.85%), extremo-delantero tiene 1 persona con 3.85%, extremo-volante posee 1 persona que significa un (3.85%), lateral es de 4 personas

que esto determina un (15.85%), lateral-creativo-punta tiene una persona que es (3.85%), mediocampista tiene 2 personas que es (7.69%), volante 1 persona y volante creativo también con un (3.85%) y el total de su población es de 26 sujetos.

En alusión a estos resultados del perfil de jugador y con base en lo plasmado en el marco teórico, la psicología deportiva se caracteriza por la búsqueda de la consecución de resultados, el trabajo del psicólogo de la actividad física y del deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento (Gil, 2003). Por lo tanto, con estos resultados se logra evidenciar, en términos generales, la importancia de la psicología y el bienestar psicológico dentro del deporte, ya que se promueven mejores rendimientos y mejor funcionamiento dentro del terreno de juego, además de mejor capacidad de respuesta a las diferentes variables que se puedan presentar a la hora del juego e incluso en el marco de la vida cotidiana.

Bienestar psicológico general

Dentro de las variables que involucran el bienestar psicológico (Escala de Bienestar Psicológico de Riff), se hizo un primer abordaje general, muestra el puntaje que obtuvo cada participante por cada ítem dentro de la escala seleccionada para medir el bienestar psicológico de los jugadores del Club Deportivo de Pavas. A nivel general, se aplicó el instrumento a 26 jugadores pertenecientes al Club Deportivo de Pavas, dicho instrumento está conformado por 39 ítems que abarcan las 6 dimensiones del bienestar psicológico, donde a mayor puntuación total, mayor bienestar a nivel psicológico.

Puntuación general de los jugadores

Se aplicó el instrumento a 26 jugadores pertenecientes al Club Deportivo de Pavas. El puntaje máximo que puede obtener una persona es de 234 puntos, mientras que una mediana sería de 117 puntos obtenidos. Mencionado lo anterior, los datos que se obtuvieron de manera general de los participantes y en el marco de las 6 dimensiones del bienestar psicológico, el promedio de puntos que obtuvo la población del Club Deportivo de Pavas fue de 68 puntos,

esto donde la moda fue de 56 puntos, el valor mínimo es de 49 puntos y el máximo de 88 puntos. Estos puntajes reflejan un promedio bastante bajo de puntos en el bienestar psicológico de los participantes a nivel general. La media no se ubica muy alejada de los extremos de mínimo y máximo, por lo que a comparación de los puntajes que se pueden obtener de 234 puntos, las puntuaciones de los participantes son sumamente bajas, esto se puede confirmar, ya que el máximo que se obtuvo no se ubica ni cerca de la mediana de los valores que se podían llegar a obtener.

Puntuación por cada dimensión de los jugadores

Dimensión 1. Autoaceptación: Para esta dimensión las respuestas a los ítems promedian los 10,76 puntos de los 42 puntos posibles, este promedio se ubica bastante bajo en las escalas con un percentil de 1, que se refiere a aquellos participantes que obtuvieron de 0 a 13 puntos para esta dimensión de autoaceptación. Los bajos resultados en esta dimensión pueden relacionarse con el rendimiento de los jugadores, el mal desempeño puede hacerlos no aceptar diferentes circunstancias y estar molestos consigo mismos. No obstante, también debe valorarse la situación sociodemográfica como cuestiones ya instauradas en la personalidad de cada jugador.

Dimensión 2. Relaciones positivas: En las relaciones positivas los participantes obtuvieron un valor de 13,65 como media. Esto sitúa esta dimensión igual en 1 percentil de la escala que va de 0 a 16, esto en términos generales de los participantes, a nivel individual esto puede variar dependiendo de los puntajes individuales. Por ejemplo, en esta dimensión se tiene un valor mínimo de 9 que estaría en la primera parte de la escala con 1 Percentil y un máximo de 20 puntos que se ubicaría en la segunda parte de la escala con 20 percentil y que tiene un rango de 17 a 23 puntos. No obstante, está es una de las 2 dimensiones con mejores porcentajes y que mejor le sienta a la población del Club Deportivo de Pavas.

Además podemos mencionar también que en la investigación de Pérez et al. (2021), planteada en los antecedentes, titulada: “Intervención para reducir la frecuencia de aparición de conductas disruptivas en un futbolista” donde su objetivo de estudio fue reducir en un futbolista senior la aparición de ciertas conductas disfuncionales o consideradas hostiles ante

situaciones de conflicto; logro mediante los resultados obtenido demostrar que las intervenciones pueden generar cambios en el comportamiento de los deportistas, disminuyendo significativamente su conducta disruptiva y hostil. Con esto, se evidencia la importancia de promover el bienestar psicológico en este aspecto, ya que potencia las relaciones, potencia el funcionamiento y el rendimiento como grupo.

Dimensión 3. Autonomía: En esta dimensión el valor del promedio fue de 10.46, esto de la misma manera se ubica en el percentil número 1 de la escala, ya que la escala indica que es de los 0 a los 10 puntos, al igual como se explicó en la dimensión anterior esta información es nivel individual de cada participante. Sin embargo, es pertinente notar el puntaje tan bajo para la autonomía, dentro del perfil de bienestar psicológico.

La autonomía es sumamente importante y tiene un impacto fuerte, por lo que al estar en valores tan bajos hay un indicio de posibles afecciones a este nivel, porque a nivel general el valor mínimo que se obtuvo fue de 5 y el máximo de 16, lo que quiere decir que no sobrepasan más allá del percentil 20 dentro de los valores que expone la escala para valorar el bienestar.

No obstante, está es una de las 2 dimensiones con mejores porcentajes y que mejor le sienta a la población del Club Deportivo de Pavas. En lo que respecta a esta dimensión, la autonomía es un elemento que se relaciona con la confianza y capacidad para asumir la responsabilidad mediante los criterios propios. Estos resultados reflejan una autonomía baja a pesar de ser de los resultados más altos dentro de las dimensiones. Se puede deber a malos rendimientos deportivos, circunstancias del hogar e incluso la forma de ser de cada individuo.

Dimensión 4. Dominio del entorno: Esta dimensión en conjunto con la de relaciones positivas, son la que mejores valores arrojan; para esta dimensión se tiene un promedio de 12,12 puntos, esto ubica el desempeño de esta dimensión en el percentil 10 donde los puntos van del rango 0 a 16 puntos. Acá la moda se ubicó en 9 puntos, esto indica el buen funcionamiento.

Dimensión 5. Crecimiento personal: En el caso del crecimiento personal, la escala de bienestar psicológico indica que el puntaje del primer percentil es de 0 a 12 puntos, el

promedio general de los participantes fue de 12,19 puntos. Esta dimensión se ubica en el límite superior, por lo que igual se ubica en el primer percentil de la escala con un valor de moda de 10 puntos, en este apartado se presentó la mayor cantidad de puntos en el límite máximo con 22 puntos.

Dimensión 6. Propósito de vida: Esta dimensión es la más baja a nivel general con un promedio de 8,65 puntos, el percentil menor de 1 tiene un rango de 0 a 12 puntos, por lo que acá se ubica el propósito en la vida, donde se registra el menor valor para el límite de máximo con 14 puntos, solo 3 participantes superaron este primer percentil.

Sin duda alguna, los resultados de las dimensiones y de bienestar psicológico general demuestran valores sumamente bajos a nivel de bienestar y a nivel general, todas las dimensiones se ubican en la primera categoría de la escala dentro del primer percentil. Por lo tanto, es importante valorar todo el entorno y hacer las diferentes correlaciones dentro de las mismas dimensiones para analizar cómo pueden afectar unas sobre otras y siempre tomando en cuenta la información de los participantes y sus perfiles como jugadores.

Bienestar psicológico en la fase pre y post competitiva

En este apartado se analizará y se hará una comparación entre los resultados depurados de únicamente 16 participantes, a los cuales se les logró aplicar el instrumento de la escala de bienestar psicológico primero en un momento precompetitivo y luego en un momento poscompetencia. Al resto de participantes iniciales no se les logró aplicar la escala en un periodo poscompetencia.

Cuadro 6

Correlaciones en momentos pre y post competencia según la escala de bienestar psicológico y sus dimensiones.

Correlación pre y post competencia	Correlación %
D1 pre –D1 post	57,9%
D2 pre –D2 post	45,1%
D3 pre –D3 post	47,2%
D4 pre –D4 post	24,4%
D5 pre –D5 post	65,8%

D6 pre –D6 post	49,9%
-----------------	-------

Nota. Elaboración propia. Valores significativos al 0.00.

Donde: D1- Autoaceptación, D2- Relaciones positivas, D3- Autonomía, D4- Dominio del entorno, D5- Crecimiento personal y D6- Propósito de vida.

Se muestran las correlaciones de la Escala de Bienestar Psicológico (Cuadro 6), según sus dimensiones en los momentos pre y poscompetición. Esta correlación muestra que tanta cercanía tienen las variables y cómo se relacionan desde la precompetencia hasta la aplicación en el poscompetición.

Cabe resaltar que los datos que se obtuvieron, la variable de autoaceptación en el momento pre y post competencia correlaciona en un (57,9%). Esto significa que están relacionadas de manera intermedia, no existen grandes diferencias entre las pre y pos; dentro de las relaciones positivas se muestra un (45,1%) de correlación. Por tanto, hay cercanía al punto intermedio de relacionarse una con otra, por lo que no existen grandes distinciones de las relaciones positivas de un momento a otro; autonomía obtuvo (47,2%) de correlación, de igual manera, no expresa grandes cambios, dominio del entorno (24,4%). Esta correlación se muestra muy baja en comparación con el resto de las dimensiones.

Sin duda este dato refleja que los participantes durante la precompetencia y la poscompetencia, sí identifican cambios dentro del dominio del entorno en estos diferentes instantes; el crecimiento personal (65,8%), esta dimensión es la que más relación muestra cuando se pasa de un momento pre a otro post competencia; y por último, la dimensión de propósito de vida con un (49,9%) indica, de igual forma, un punto intermedio de relación de la variable en momento pre y pos.

Ahora se mostrará un análisis de datos, desde la prueba de T pareada (Cuadro 7), al ser el mismo grupo que se analiza en dos instantes diferentes, esta prueba indica si existen diferencias significativas entre un momento y otro, en este caso, entre la precompetencia y la poscompetencia. La prueba T pareada, muestra las diferencias tanto generales como por cada dimensión de forma individual entre los momentos precompetitivos y los poscompetitivos, donde el valor de p reporta si hay o no diferencias en cada variable, a partir de que su valor sea comparado con la significancia de 0,05.

Cuadro 7

Detalles de las significancias obtenidas por cada dimensión en la etapa precompetitiva y post competitiva

T Pareada	Valor p
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post competencia general	0,673
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 1-Autoaceptacion	0,771
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 2- Relaciones positivas	0,501
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 3- Autonomía	0,021
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 4- Dominio del entorno	0,830
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 5- Crecimiento personal	0,270
T Pareada para comparar puntajes totales del pre y post, dimensión 6- Propósito de vida	0,544

Nota. Elaboración propia

Al comparar los puntajes totales de la escala del bienestar psicológico de los jugadores, se obtuvo un valor de $p=0,67$, lo cual no evidencia diferencias de un momento pre a uno poscompetitivo. El comportamiento de la variable se mantiene en ambos momentos. Por cada dimensión los resultados son para la dimensión de autoaceptación 0,77; relaciones positivas 0,50; autonomía 0,02; dominio del entorno 0,83; crecimiento personal 0,27 y propósito de vida 0,54.

Esta estadística refleja que a excepción de la dimensión 3 de autonomía, las 5 dimensiones restantes no evidencian grandes cambios ni diferencias de un momento precompetitivo a un instante poscompetencia, mientras que la dimensión de autonomía sí

permite observar diferencias al aplicar el instrumento ,en estos momentos, dado que el valor p es menor al 0,05 mencionado.

Por otra parte, dentro de lo planteado en el marco teórico se encuentra que, dentro de la integración teórica de Ryff, este definió su modelo en base a las seis dimensiones plasmadas a lo largo del documento, mediante estas se puede evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico de una persona. Esta mirada del individuo de manera multidimensional da mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo mediado por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona. El nivel de desarrollo de cada área o dimensión no necesariamente es de forma conjunta en todo momento. Con esto y en conjunto con los resultados, se pone en evidencia la posibilidad de crecimiento para las distintas dimensiones, además se expresa que no todas las dimensiones se desarrollan de la misma manera y al mismo tiempo, sino que se requiere de tiempo para que cada una crezca a su ritmo.

El modelo permite las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que la persona puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla y fortalece otras (Rosa & Quiñones, 2012). Al analizar los resultados y el extracto anterior, se evidencia que existen fluctuaciones según los momentos pre y poscompetitivos de los jugadores. De este modo, los jugadores encuentran diferencias en las áreas del bienestar según las situaciones y acontecimientos recientes tanto de la práctica del fútbol como de su diario vivir. Esto quiere decir que los jugadores muestran su capacidad de identificar las fortalezas mientras desarrollan otras dentro de su proceso individual de maduración.

Cuadro 8

Medias de cada dimensión en la etapa precompetitiva y postcompetitiva

Etapa precompetitiva	Media	Etapa postcompetitiva	Media
D1- Autoaceptación	10,31	D1- Autoaceptación	10,12
D2- Relaciones positivas	10,75	D2- Relaciones positivas	11,25
D3- Autonomía	5,37	D3- Autonomía	6,75
D4- Dominio del entorno	8,25	D4- Dominio del entorno	8,06
D5- Crecimiento personal	11,18	D5- Crecimiento personal	10,43
D6- Propósito de vida	4,68	D6- Propósito de vida	4,93

Nota. Elaboración propia

Por último, dentro de este análisis entre los datos recolectados en los momentos pre y poscompetencia, se tiene el valor de media para cada dimensión (Cuadro 8). Dentro de esta estadística destacan las variables o dimensiones 1, 2 y 5 (Autoaceptación- Relaciones Positivas y Crecimiento Personal) con los puntajes más altos tanto a nivel precompetitivo, como en lo que respecta a la poscompetencia, sin mostrar grandes diferencias de un momento a otro. De las 6 dimensiones, se observan estadísticas constantes en ambos tiempos de aplicación de la escala de bienestar psicológico.

Según el marco teórico planteado, dado que las necesidades están moderadas por el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales, solo para nombrar algunos, el logro del bienestar resultará de alcanzar diferentes objetivos, para diferentes personas, en diferentes etapas de la vida, por ende, el sentirse competentes, sentirse satisfechos al alcanzar sus objetivos y metas son parte de alcanzar el bienestar (Castro, 2009). Esto se observa en la constancia de los datos y resultados obtenidos, al hacer el análisis, la constancia de resultados en las dimensiones en el marco pre y poscompetitivo es un indicador de que los objetivos y metas al momento del juego se están logrando conseguir. Además de que como jugadores de fútbol y como personas dentro de los diferentes entornos se sienten competentes y satisfechos.

Continuando con el marco teórico, en este se planteó que las fases pre y poscompetitivas dentro del fútbol y dentro de cualquier deporte a nivel general son fases o momentos llenos de sentimientos, emociones y pensamientos que dependiendo de la persona puede ser perjudiciales o no. La relación entre los factores psicológicos y el rendimiento de los deportistas es incuestionable, acá entran todas las cosas que pueden pasar por la cabeza de un deportista previo y posterior a una competición. Por ejemplo, ansiedad, estrés, pensamientos sobre sus aptitudes y capacidades, logros, objetivos, personas queridas, pensamientos negativos respecto a los resultados, pensamientos de errores anteriores, frustración, enojo, entre muchas otras cosas que pueden pasar por la mente de una persona al ser deportista.

Esto significa que, este estado emocional se puede manifestar antes, durante y después de las competencias deportivas y tener diferentes consecuencias para el rendimiento de los deportistas, entre las que se encuentran la pérdida de la concentración, el predominio de pensamientos pesimistas y la reducción de la capacidad de comunicación. Esto al relacionarlo con los resultados, no se logra denotar tanta injerencia de bienestar psicológico de una fase a la otra, ya que los resultados se mantienen en términos generales “constantes”. Por lo tanto, no logra evidenciarse el impacto que puede tener la fase deportiva, ya sea precompetitiva o poscompetitiva, sobre el bienestar psicológico de los deportistas, quienes no están practicando un fútbol netamente profesional.

Por otra parte, haciendo alusión al marco teórico, dentro la dimensión de las relaciones positivas del bienestar psicológico, esta se refiere a la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas con otros. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar, ya que esto promueve la aceptación social y el compromiso. Por tanto, la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar. El enfoque de esta dimensión debe ser promover relaciones saludables, satisfactorias y de confianza con los demás; estar atento a las necesidades del otro y desarrollar la capacidad de empatía, afecto e intimidad (Rosa y Quiñones, 2012).

A raíz de lo anterior, es importante destacar como en este estudio, esta dimensión fue una de las dos dimensiones con mejores resultados tanto pre como poscompetitivamente. Esto refleja la unión del grupo, los valores de los jugadores y el respeto que existe entre todos, lo cual conlleva a realizar mejor trabajo, tanto grupal como individualmente, con el respeto y la confianza de todos recíprocamente.

A manera de concluir este análisis, al comparar los puntajes totales que se obtuvieron en la escala de bienestar psicológico en el pre y poscompetitivo, se encontró que no hay diferencias significativas entre los momentos precompetitivos y poscompetitivos. Empero, al realizar un análisis a lo interno de las dimensiones, por cada dimensión, únicamente se halló cierto grado de diferencia en la dimensión de autonomía según el momento pre y poscompetitivo de los jugadores. Esto, se debe a que en un momento poscompetencia, el

grado de autonomía de los jugadores tiende a disminuir o aumentar según el desempeño dentro del terreno de juego, a pesar de no practicarse fútbol de manera profesional. Lo anterior se debe a que, si una persona se equivoca, poniendo la situación bajo un contexto de fútbol, un error puede provocar que la persona pierda confianza y le impida actuar de buena manera según su criterio o por el contrario la autonomía puede aumentar si se presentan buenas actuaciones futbolísticas, la capacidad de decisión y de acción puede aumentar.

Las puntuaciones de las demás dimensiones (1, 2, 4, 5 y 6), se reportan como no significativas, ya que, al no haber una dedicación al fútbol de manera profesional, no se registran las mismas cargas de estrés, si se compara con el fútbol aficionado, practicado por los participantes del estudio, Los errores en el campo y las buenas actuaciones influyen en la autonomía de los jugadores, para por voluntad propia seguir esas ideas y principios que rigen a cada individuo.

El fútbol aficionado, en este caso no resulta tan demandante como para alterar los valores del bienestar psicológico de los jugadores en cada momento pre o poscompetencia. No obstante, cabe destacar que esto también se basa en la individualidad, perspectiva y entorno de cada ser, por lo que es interesante como a nivel general no hay grandes rasgos de diferenciación dentro de las dimensiones.

Por lo tanto, a la hora de brindar esta perspectiva, es importante sustentarla mediante la teoría y trabajos de investigación, acá se puede hacer mención del trabajo presentado por Durante y Sandoval (2010): “Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva”. En este se abarca la actividad física y como esta le aporta al bienestar psicológico de las personas. Según la teoría, la evolución de las medidas de bienestar psicológico a lo largo de la vida, algunas de las antes mencionadas características que componen las seis dimensiones de la escala de Ryff muestran claros efectos de cambios con la edad, mientras que otras serían más estables. Asimismo, las dimensiones que tienden a permanecer más estables a lo largo del tiempo son la autoaceptación y las relaciones positivas

con los otros. El dominio del entorno sería más estable en personas de mediana edad y mayores, que en los jóvenes.

Del mismo modo se comportaría la dimensión autonomía. El propósito en la vida y el crecimiento personal evidenciarían un decrecimiento a lo largo de los diferentes momentos vitales (Durante y Sandoval, 2010). Esto es importante de destacar, ya que en la población seleccionada para el presente trabajo se cuenta con una población mayoritariamente muy joven; por ende, en los resultados se obtuvieron diferencias dentro de las dimensiones de autonomía y dominio del entorno en el curso de los diferentes análisis. Además, el resto de las dimensiones como el propósito de vida se encuentran en estados que no representan alteraciones según los momentos pre y poscompetitivos donde se realizaron las diferentes intervenciones.

El bienestar psicológico sería entonces una construcción personal sostenida por el desarrollo psicológico de cada persona y su capacidad para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias de la vida. Una mirada integral del bienestar debería tener en cuenta los aspectos económicos, psicosociales y personales. También debería tener en cuenta la capacidad de respuesta personal relacionada a los rasgos de personalidad particulares, a las fortalezas, las habilidades interpersonales, y el sentido que se le vaya pudiendo atribuir a la experiencia vital (Durante y Sandoval, 2010).

Lo anterior es importante de rescatar, ya que, el bienestar psicológico es mirar a la persona como un conjunto de todas sus vivencias y experiencias dentro de un entorno singular y único, por esto fundamental valorar el bienestar psicológico desde el sistema multidimensional que permita valorar a las personas desde ese conjunto global. Además, para esta investigación se hace énfasis en la parte deportiva, esto también tiene gran influencia sobre el bienestar psicológico de una persona deportista. Sin embargo, dentro de la capacidad de respuesta personal que menciona la teoría y entorno al análisis de resultados a nivel pre y poscompetitivo, la población que tuvo participación para esta investigación cuenta con las habilidades pertinentes a la hora de competir, ya que no se evidencian alteraciones realmente significativas de un momento precompetitivo a uno poscompetitivo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

En el presente capítulo, se presentan las conclusiones, tras un detallado análisis de los objetivos específicos, previamente enunciados y sustentados en los capítulos anteriores y posteriormente en el marco teórico.

Al ser seleccionado como referencia para esta investigación al Club Deportivo de Pavas, a todos y cada uno de sus jugadores, dentro de su actividad deportiva su bienestar psicológico, en las precompetitiva versus su poscompetitiva, a los 26 se les valora en la fase precompetitiva y solo a 16 participantes se les valoró en ambas fases.

1. Para el objetivo crear el perfil general y sociodemográfico de los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas, se concluye que el perfil general y sociodemográfico de los jugadores de futbol del Club Deportivo de Pavas, presenta una amplia variabilidad. Es decir, no todos presentan las mismas características o el mismo perfil, para ser elegidos para una academia o ser contratados por un equipo de fútbol profesional, siendo referente su edad, situación económica, estudios entre otros factores. Lo anterior permite conocer sus capacidades para entender sus acciones y comportamiento dentro del equipo, por lo que estos antecedentes constituyen un referente importante. Asimismo, es importante mencionar que se presenta una alta polifuncionalidad, ya que manejan varias posiciones dentro del campo, que refleja una adaptabilidad inmediata.
2. Para el objetivo de describir el bienestar psicológico de los participantes a partir de la autoaceptación, relaciones positivas y autonomía en las fases precompetitivo respecto al poscompetitivo, se concluye que, los jugadores de futbol del Club Deportivo de Pavas reportaron en la *Escala de Bienestar Psicológico de Riff*, un promedio bastante bajo. La autoaceptación, es una de las dimensiones con los porcentajes más bajos. En la dimensión de relaciones positivas, los jugadores evidencian tener una mejor

respuesta en lo que respecta a esta dimensión. La dimensión autonomía en las fases precompetitivo y poscompetitivo, es una de las dimensiones con mejores porcentajes y que mejor le aplica a esta población. Esto quiere decir que los jugadores son independientes y utilizan su criterio propio para rendir dentro del campo.

3. Para el ultimo objetivo sobre el bienestar psicológico de los participantes, considerando el dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida según las fases precompetitivo y poscompetitivo, se concluye que el dominio del entorno es una de las dos dimensiones con mejores resultados. Esto puede ser reflejo del por qué no hay muchas diferencias en el resultado pre y post competitivos, ya que el dominio del entorno prepara para las diferentes situaciones que se enfrentan en la vida, por lo tanto, no es una casualidad que el dominio del entorno sea una de las dimensiones con mejor resultado. Sobre el crecimiento personal, el estudio permite indicar que esta dimensión se ubica en el límite superior de los resultados. Esto puede ser reflejo de la juventud de los jugadores del Club Deportivo de Pavas, lo que aumenta la probabilidad de tener altas expectativas para el crecimiento. Sobre el propósito de vida, se determina que no hay diferencias significativas entre las fases precompetitivo y poscompetitivo

Para finalizar, es posible que el futbol aficionado, en este caso no resulte tan demandante como para alterar los valores del bienestar psicológico de los jugadores en cada momento pre y poscompetitivo. Se determina a que al momento post competencia, el grado de autonomía tiende a disminuir o aumentar, según el desempeño en el campo de juego, a pesar de no ser profesional. Además, los valores de bienestar desde la vista general son bastante bajos, esto es importante ya que, la práctica del deporte a pesar de no ser profesional debería reflejar mejores valores de bienestar psicológico.

Recomendaciones

A continuación, y de conformidad con las conclusiones anteriormente desarrolladas, se visualiza la importancia de exponer recomendaciones en los diferentes campos de aplicación:

Para los procesos formativos en la carrera de Psicología:

- Destacar la promoción del bienestar mental en grupos especializados del deporte.
- Desarrollar investigaciones en el campo de la Psicología del Deporte, en relación con las características sociodemográficas y culturales, y como estas pueden influir sobre el bienestar psicológico de los deportistas.
- Adquirir conocimientos sobre los métodos psicológicos, aplicados internacionalmente y que son implementados por organismos internacionales, en el campo del fútbol profesional.

Dirigentes de los jugadores de fútbol del Club Deportivo de Pavas:

- Invertir recursos para fomentar el bienestar psicológico de los jugadores del Club, procurando una atención personalizada y grupal dirigida por un profesional en psicología.
- Enfatizar en el personal del Club Deportivo, sobre la importancia de la salud mental y física, para procurar un buen rendimiento, y ampliar el margen de su productividad como futbolista.
- Evidenciar la importancia de desarrollar investigaciones sobre el estado mental de los jugadores, para lograr una mejor productividad en todas las acciones que procuren un crecimiento integral del club.
- Asegurar la participación de cada jugador, concientizando el buen mantenimiento del bienestar psicológico, a base de una disciplina, previamente establecida, que vele por el estado de ánimo de los jugadores, para promover una atención directa al estrés, depresión y otros factores que puedan influir en el rendimiento de los jugadores.

Jugadores de fútbol

- Procurar que en las evaluaciones se fijen parámetros para el entrenamiento y control de alteraciones psicológicas específicas, tales como ansiedad, estrés, insomnio, entre otros.
- Promover la atención y asesoramiento psicológico a los técnicos de fútbol, para obtener mejoría en la planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación y distribución de tareas.
- Buscar asesoramiento directo para los deportistas en temas como las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, comportamiento con la afición y técnicas para mantener el control ante las presiones del deporte.

Referencias

- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I., y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (8).
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_8_2020/12_bienestar_psicologico_caracteristicas.pdf
- Carrascosa, J. (s.f). El perfil del jugador competitivo. *Revista de Psicología del Deporte: Saber Competir*. <https://sabercompetir.com/el-perfil-del-jugador-competitivo/>
- Castañeda, A., Hernández, L., y Hernández, M. (2017). Percepción de la salud física y emocional del equipo de fútbol sub 17 de la Uniautónoma fútbol club año 2015. *Revista Encuentros*, 15 (1), 163-175.
<http://www.scielo.org.co/pdf/encu/v15n1/1692-5858-encu-15-01-00163.pdf>
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3).
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Castro, D., Cerdas, D., Barrantes, K., Bonilla, P., y Ureña, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil, 15 (2), 36-54. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2018000200036&script=sci_arttext
- Chester, G. (2013). El nacimiento del fútbol en Costa Rica. *Primera Revista de Historia del Fútbol Español*. https://www.cihefe.es/cuadernosdefutbol/2013/03/el-nacimiento-del-futbol-en-costa-rica-1899/#_ftn5
- Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica [CPPCR]. Art 1-38. 2 de mayo del 2022 (Costa Rica).
- Comisión Nacional contra las Adicciones México. (2022). *¿Qué es la salud mental?*.
<https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>

Competize (2022). *Las 18 reglas del fútbol de la FIFA. Reglamento básico*.
https://www.competize.com/blog/reglas-del-futbol-de-fifa-arbitros-faltas-saques/#Reglas_de_juego_18_Saque_de_esquina

CONADE. (2008). *Futbol. El juego de todos*. [Archivo PDF].
<https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Futbol.pdf>

Durante, M. y Sandoval, F. (2010). *Bienestar psicológico y realización de actividad físico-deportiva*. [Archivo PDF].
<http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/498/0240-1.pdf?sequence=2&isAllowed=y#:~:text=Adicionalmente%2C%20Ryff%20plante%20un%20modelo,Schumutte%20y%20Ryff%201997>

Federación Costarricense de Fútbol.(s.f.). *Historia del Fútbol en CR*. Sitio Web Oficial de la FCRF. <https://www.fedefutbol.com/historia-del-futbol-en-cr/>

García, F. (s.f.). *Psicología en el Fútbol*. Sitio Web: Psicología del Deporte.
<http://psicologiadeldeporte.space/articulo/psicologia-en-el-futbol/>

Garrido, J. (2012). *Introducción a la Psicología del Fútbol*. [Archivo PDF].
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6278421.pdf>

Garrido, J. (2012). *Introducción a la Psicología del Fútbol*. [Diapositivas PowerPoint].
<https://es.slideshare.net/Futbol-Tactico/hacia-una-psicologa-del-ftbol-13404259>

Gil, C. (2003). *La Psicología del Deporte: implantación y estado actual en España*. [Archivo PDF].
<http://www.encuentros multidisciplinarios.org/Revistan%20BA14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf>

Gobierno USA Gob.2020. *Guía oficial de información y servicios*.
<https://www.usa.gov/espanol/>

- Heredia, M. (2005). La Psicología Deportiva y el Fútbol. Universidad Nacional Autónoma de México. *Revista Digital Universitaria*, 6 (6), 2-12
http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf
- Jiaoyue, L., y Zheng, S. (2017). El Fútbol en España, ¿Pasión o Violencia?. *Revista Humanidades*, 7(2). <https://doi.org/10.15517/h.v7i2.29580>
- Lago, C. (2008). *El análisis del rendimiento en los deportes de equipo*. [Archivo PDF].
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6278421.pdf>
- Maure, G. (s.f.) *Cuadernos de Psicología del Deporte*. [Archivo PDF].
<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>
- Moreno, I., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L, Ortega, E. y Olmedilla, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4, (2),1-7.
<https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>
- Navarro, M. (2005). La Psicología Deportiva en Fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6 (6), 2-12.
http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf
- Olmedilla, A, García-Mas, A, y Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Olmedilla, A. Andreu, M., Ortega, E., y Ortín, F. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 35-52.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259003.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. who <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=Un%20trastorno%20mental%20se%20caracteriza,tipos%20diferentes%20de%20trastornos%20mentales>.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra propuesta*. who <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pedroza, E., Quintana, M., Orozco, H., y Landassuri, V. (2018). *Clasificación de jugadores de futbol soccer basada en sus habilidades deportivas, físicas y mentales*. [Archivo PDF]. https://rcs.cic.ipn.mx/2018_147_5/Clasificacion%20de%20jugadores%20de%20futbol%20soccer%20basada%20en%20sus%20habilidades%20deportivas_%20fisicas%20y%20mentales.pdf

Pérez, E.A., Salcedo, R., Estrada, O. y Huertas, M. (2021). *Intervención para reducir la frecuencia de aparición de conductas disruptivas en un futbolista*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 6 (1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a8>

Pérez, E., y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, 33 (1), 39-46. <https://core.ac.uk/reader/132461830>

Proyecto de Ley Nacional de Salud Mental – Expediente 22.430, Año 2021. Asamblea Legislativa. http://www.asamblea.go.cr/Centro_de_informacion/Consultas_SIL/SitePages/ConsultaProyectos.aspx

Quirós, R. (2008). *Metodologías cuantitativas aplicadas a la Psicología Comunitaria*. [Archivo PDF] https://www2.facso.uchile.cl/psicologia/postgrado/magister/comunitaria/publicaciones/cuadernos/ct_06_2008.pdf

- Ríos, J., Pérez, Y., Olmedilla, A. y Gómez, V. (2021). Psicología y lesiones deportivas: Un estudio en lanzadores de beisbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 102–118. <https://doi.org/10.6018/cpd.416351>
- Rivas, O., Víquez, F., Revuelta, I., Salas, J., y Gutiérrez. J.C. (2018). La formación y adquisición de conocimiento para entrenar y dirigir de los entrenadores del fútbol élite de Costa Rica. *MHSalud*, 15(2), 3-19. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.15-2.1>
- Romero, A., Brustard, R., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la Psicología del ejercicio, la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2), 31-52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rosa, Y., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5 (1). 1-17. https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_proceso_de_ayuda_con_estudiantes_universitarios
- Salas, K, y Rojas, D. (2019). Actitud hacia el dopaje y perfeccionismo en atletas profesionales de fútbol, fútbol sala y baloncesto en Costa Rica. *MHSalud*, 16 (1), 70-86. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-1.5>
- Sánchez, A., y León, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Tassi, J., Rivera, S. y Morilla, M. (2018). El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3 (1), 1-15. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>

Apéndices

Apéndice A. Cuestionario Datos generales y sociodemográficos del perfil de jugadores

Primera parte

Información personal

1. Nombre:
2. Edad:
3. Lugar de nacimiento:
4. Lugar de residencia (donde vive):
5. ¿Cuántas personas viven con usted? ¿Quiénes?
6. ¿Cuál es la principal fuente de ingresos del hogar?
7. Estado civil
8. ¿Tiene hijos? ¿Cuántos?
9. Nivel educativo alcanzado
10. Se encuentra estudiando actualmente:
11. Además del fútbol, ¿a qué se dedica?

Segunda parte

Información deportiva

12. ¿Cuántos años lleva jugando al fútbol profesional?
13. ¿Cuánto tiempo lleva siendo jugador del Club Deportivo de Pavas?
14. ¿Cuál es la posición que juega en el equipo?
15. ¿Cuánto tiempo lleva jugando esa posición?
16. ¿Cuáles otras posiciones juegan?
17. ¿Cuánto tiempo le dedica a la práctica del fútbol?

18. ¿Cuánto tiempo les dedica a otras actividades? ¿Cuáles?

	Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento como han resultado las cosas.					
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.					
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son opuestas al consenso general.					
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.					
7. Reconozco que tengo defectos.					
8. Reconozco que tengo virtudes.					
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
10. Sostengo mis decisiones hasta el final.					
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.					
13. Puedo confiar en mis amigos.					
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra.					
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					
16. Mis relaciones amicales son duraderas.					
17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo, que cambiaría.					

18. Comprendo fácilmente como se siente la gente.					
19. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.					
20. Mis objetivos en la vida han sido una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
21. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida.					
22. Tengo objetivos planteados para corto y largo plazo.					
23. Me parece que la mayor parte de las personas tienen amigos					
24. Tengo sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
25. En general, me siento orgulloso en mí y la vida que llevo,					
26. Siento que soy víctima de las circunstancias.					
27. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.					
28. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
29. Tengo la capacidad de construir mi propio destino					
30. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre mí mismo y sobre el mundo.					
31. Mis amigos pueden confiar en mí.					
32. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
33. Tomo acciones ante metas que me planteo.					
34. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					

35. Tengo claro la dirección y objetivos de mi vida.					
36. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.					
37. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.					
38. Es importante tener amigos.					
39. Ha sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					

Calificación:

Una vez que el evaluado haya concluido con la prueba, se confirma que todos los enunciados hayan sido contestados, para poder continuar con la calificación. Las respuestas se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. 32. Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Interpretación:

Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo. Aspectos psicométricos: validez y confiabilidad La presente escala, fue traducida por Díaz et al., (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones Autoaceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidenció un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrolló una versión corta, en la que se muestra α de Cronbach 0,84 a 0,70.