

## MOTIVACIÓN, OPTIMISMO Y AUTOCONCEPTO EN DEPORTISTAS

### MOTIVATION, OPTIMISM AND SELF-CONCEPT IN SPORTS

Julia Martín González, M<sup>a</sup> Patricia Navas Sánchez, Irene Notari Rodríguez, Almudena Olmedo Cortés y Cristina Pinilla Gómez. Universidad de Granada

**Artículo dirigido por:** Inmaculada Valor Segura. Departamento de Psicología Social. Universidad de Granada

**Fecha de recepción:** 19 de marzo de 2014.

**Fecha de revisión:** 19 de marzo de 2014.

**Fecha de aceptación:** 11 de abril de 2014.

**Resumen:** Tres constructos psicológicos como son autoconcepto físico, optimismo y motivación podrían estar más relacionados en el ámbito del deporte de lo que parece a priori. El objeto de este estudio es analizar cómo se relacionan estas variables. Se espera que se revelen algunas correlaciones positivas entre los distintos constructos y su relación con ambos géneros. Para ver la relación entre las tres variables se contó con una muestra de 113 participantes (51 mujeres y 62 hombres), de edades comprendidas entre 18 y 60 años. Los resultados obtenidos mostraron la relación entre autoconcepto físico y optimismo, y optimismo y motivación sin diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo también se ha encontrado una relación negativa entre autoconcepto y motivación, contraria a lo que cabría esperar. Tres constructos psicológicos como son autoconcepto físico, optimismo y motivación podrían estar más relacionados en el ámbito del deporte de lo que parece a priori.

**Palabras clave:** optimismo, motivación, autoconcepto, psicología del deporte.

#### **Abstract:**

Three psychological constructs such as the physical self, optimism and motivation may be more related to the field of sport than it seems a priori. The purpose of this study is to analyze how these variables are related. It is expected that some positive correlations between constructs and their relationship with both genders are revealed. To see the relationship between the three variables had a sample of 113 participants (51 women and 62 men), aged between 18 and 60. The results showed the relationship between physical self and optimism, and optimism and motivation no difference between men and women. However it has also found a negative relationship between self-concept and motivation, contrary to what one would expect

**Key words:** optimism, motivation, self-concept, sports psychology.

## Introducción

La psicología siempre se ha dedicado a la resolución de problemas, definición de patologías o trastornos con el objetivo de conseguir soluciones, por lo que diferentes cualidades y emociones del ser humano como alegría, creatividad, optimismo o humor han sido ignoradas por la psicología (De la vega, Ruiz, Batista, Ortín y Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentes Batista y Ortín, 2012; Vera 2006).

El término “psicología positiva” ha sido desarrollado por Martin Seligman, investigador que ha dedicado gran parte de su carrera al estudio del trastorno mental, actualmente cambiando su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva de la especie humana. Defiende que la psicología positiva es una rama de reciente auge, una aparente respuesta que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano (Vázquez, 2006) En los últimos años, ha recibido un claro aumento de publicaciones en revistas científicas y con grupos de investigación que llevan a cabo trabajos sobre diferentes conceptos relacionados con este paradigma. La conferencia que Seligman pronunció para iniciar su periodo como presidente de la Asociación Psicológica Americana (APA), supuso el momento a partir del cual comenzó el auge de dicha rama (García-Vega, 2010).

Entre los constructos más estudiados dentro de la psicología positiva, podemos destacar la influencia del optimismo en la vida del ser humano. Por otro lado caben señalar el estudio de las emociones positivas, los rasgos positivos y las organizaciones positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En general podemos afirmar que los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (rasgos) (García y Díaz, 2010).

En el contexto de la actividad física y el deporte, se han estudiado variables como el optimismo o relacionadas con ste (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011), como es la fortaleza mental (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011).

Un estudio realizado por Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton (1990), fue uno de los más importantes relacionados con este tema. En dicho estudio se expone a nadadores en situaciones de derrota, dándoles un feedback negativo sobre su tiempo realizado. Posteriormente, los nadadores repiten la prueba, apareciendo diferencias importantes entre los evaluados como optimistas y pesimistas en cuanto a los tiempos entre la primera y la segunda prueba. Las pautas explicativas actúan como moduladoras de sentimientos como la impotencia (Seligman, 2004). Las personas optimistas se recuperan con mayor rapidez de los contratiempos que las pesimistas y, a su vez, un nivel adecuado de práctica física activa lleva asociado mayores niveles de optimismo respecto a las personas inactivas o sedentarias (Kerr, Au y Lindner, 2005).

Otra variable importante en el ámbito deportivo es la motivación, esta se puede definir como el conjunto de variables sociales e individuales que determinan la elección, intensidad y persistencia en una tarea, así como el rendimiento (Balague, 1987). McClelland (1953) y Atkinson (1964) conceptualizaron la motivación como una disposición relativamente estable de la tendencia al éxito o logro, un rasgo individual determinado por experiencias de socialización temprana.

El término autoconcepto se define como “un sistema complejo y dinámico de creencias que un individuo considera verdaderas respecto así mismo teniendo cada creencia un valor correspondiente” (Purkey, 1970). Así mismo los términos autoconcepto y autoestima frecuentemente han sido utilizados como sinónimos (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976). Y es cuando en relación a esta corriente de la psicología positiva surge la curiosidad de observar la relación entre el autoconcepto y el positivismo. Por otra parte, diversos estudios han mostrado cómo el optimismo guarda una estrecha relación con la autoestima y el autoconcepto, con una visión positiva sobre uno mismo y la propia capacidad. Estudios basados en las diferencias de género han mostrado que las mujeres poseen un peor autoconcepto físico que hombres (Goñi, Ruiz de Azúa, y Rodríguez, 2006; Hayes, Crocker y Kowalsky, 1995; Klomsten, Marsh, y Skaalvik, 2005; Marsh et al. 1994; Ruiz de Azúa, 2007; Soriano et al., 2010).

El autoconcepto físico está claramente unido a la motivación. De hecho, la percepción de incompetencia y una baja percepción de autoconcepto físico podría conducir hacia una falta de motivación (Ryan y Deci, 2000). Además, se ha visto que aquí también tiene influencia la variable del sexo, ya que los chicos estaban más motivados intrínsecamente por la práctica de actividad físico-deportiva que las chicas (Amorose y Horn, 2000; Kim y Gill, 1997).

Con el objetivo de estudiar si en las diferentes organizaciones deportivas influyen optimismo, autoconcepto físico y motivación, intentamos comprobar la correlación entre estos constructos psicológicos con la expectativa de que dicha correlación sea positiva, así como ver si existen diferencias significativas entre géneros en las tres variables.

## **Método**

### **Participantes**

La muestra estaba formada por un total de 113 participantes, 62 fueron hombres y 51 mujeres. El rango de edad del total muestral está comprendido entre los 18 y 60 años; siendo la edad media de 29.65, años (DT= 11.91). Estos participantes son naturales de diferentes ciudades: Granada, Castellón, Málaga, Madrid, Ciudad Real, Murcia y A Coruña, y todos los participantes se seleccionaron dentro del ámbito deportivo y su participación ha sido voluntaria.

### **Instrumentos**

Para la medición del optimismo se ha utilizado el Test de Orientación Vital (LOT-R), en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998). El LOT-R evalúa las expectativas generalizadas del sujeto hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro. Consta de 10 ítems, de los cuales 4 son de control, 3 muestran expectativas positivas y 3 expectativas negativas. El formato de respuesta ha sido tipo Likert, de distintas alternativas de 0 a 4 (siendo 0 totalmente en desacuerdo y 4 totalmente de acuerdo).

La motivación se ha medido a través de la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) de González-Cutre, Martínez Galindo, Alonso, Cervelló, Conte, y Moreno (2007), que evalúa la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el contexto físico-deportivo. Consta de 23 ítems, agrupados en tres factores: autonomía (ocho ítems), competencia percibida (siete ítems) y relación con los demás (ocho ítems). Su formato de respuesta es una escala tipo Likert de distintas

alternativas de respuesta, de 1 a 5 (donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo).

Respecto al autoconcepto físico se ha utilizado la escala de Autoconcepto físico (PSPP) en su adaptación española de Gutiérrez, Moreno, y Sicilia, (1999). Este cuestionario consta de treinta ítems y se encuentra formado por cinco subescalas, cuatro de ellas miden dominios específicos: Percepción de competencia deportiva, Atractivo corporal, Fuerza física y Condición física, y una quinta subescala explora la percepción global de la Competencia física general. Su formato de respuesta es también tipo Likert, de 1 a 4 (donde 1 es totalmente en desacuerdo y 4 totalmente de acuerdo).

### **Procedimiento**

Para realizar de manera eficaz esta investigación, se contactó con diferentes instituciones deportivas con el fin de solicitar un permiso y poder disponer de la participación de sus usuarios.

Tras seleccionar la muestra de participantes deportistas mediante muestreo no probabilístico, en concreto el de accesibilidad y el de bola de nieve, se administró a cada uno de ellos tres cuestionarios: PSPP, EMMD y LOT-R, de manera anónima.

Se respondió a estos en diferentes gimnasios y clubs deportivos, sin exigir ningún máximo de tiempo para su resolución.

A la recogida de los cuestionarios, se les agradeció a los participantes su colaboración en nuestra investigación.

### **Análisis estadístico**

Se realizó un análisis descriptivo mediante el paquete estadístico SPSS 20.0 (IBM SPSS).

En nuestra investigación contamos también con un diseño correlacional de las tres variables psicológicas objeto de estudio: motivación, autoconcepto y optimismo, llevado a cabo a través del coeficiente de correlación de Pearson.

Por último mencionar que ha habido una serie de variables extrañas que no han sido controladas como la localización o la edad de los participantes.

### **Resultados**

A continuación se muestran los resultados obtenidos a partir de los distintos análisis realizados.

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo en el cual se puede observar una media de puntuaciones de 2,97 y una desviación típica de 0,761 (DT=0,76) en la variable "Autoconcepto", una media de puntuaciones de 3,47 y DT=0,99 en "Motivación" y una media de 2,41 y DT=0,64 en "Optimismo" (ver tabla 1)

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos de las variables psicológicas.<sup>(1)</sup>

|       | N   | M    | DT.  | Varianza |
|-------|-----|------|------|----------|
| PSPP  | 113 | 2,97 | ,761 | ,579     |
| EMMD  | 113 | 3,47 | ,995 | ,991     |
| LOT-R | 113 | 2,41 | ,640 | ,410     |

<sup>(1)</sup>Escala de Autoconcepto físico (PSPP), Escala de Medidores Motivacionales en el Deporte (EMMD), Test de Orientación Vital (LOT-R)

En segundo lugar, se ha calculado la correlación de Pearson. Con esto se pretende analizar la existencia o no de correlación entre las diferentes variables de estudio.

Considerando la fiabilidad del 95%, se puede observar que habría una correlación significativa y negativa ( $r=-0,77$ ,  $p<0.05$ ) entre “Autoconcepto” y “Escala de Medidores Motivacionales en Deporte (EMMD)”, así como una correlación significativa y positiva entre “Escala de Medidores Motivacionales en el Deporte (EMMD)” y “Test de Orientación Vital (LOT-R)” ( $r=0,211$ ,  $p<0.05$ ). (Ver tabla 2).

Tabla 2. Correlación de Pearson de las variables de estudio.<sup>(2)</sup>

|       | PSPP    | EMMD    | LOT-R |
|-------|---------|---------|-------|
| PSPP  | —       | -,771** | ,084  |
| EMMD  | -,771** | —       | ,211* |
| LOT-R | ,084    | ,211*   | —     |

<sup>(2)</sup>Escala de Autoconcepto físico (PSPP), Escala de Medidores Motivacionales en el Deporte (EMMD), Test de Orientación Vital (LOT-R). \*\*  $p<0,01$  \* $p<0,05$

A su vez, para comparar si existían diferencias significativas en las variables psicológicas en función del género, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes, con un nivel de significación de  $p<0.05$ .

Las medias y desviaciones típicas de sexo en relación al autoconcepto físico, la motivación y el Optimismo obtenidas, se muestran en la siguiente tabla. (Ver Tabla 3). Los resultados no mostraron diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas en función del género del participante.

Tabla 3. Media y desviación típica en autoconcepto físico, motivación y optimismo en función del género del participante

|                     | Hombre |      | Mujer |       |
|---------------------|--------|------|-------|-------|
|                     | Media  | DT   | Media | DT    |
| Autoconcepto Físico | 3.00   | ,803 | 2.93  | ,713  |
| Motivación          | 3.51   | ,987 | 3.42  | 1,014 |
| Optimismo           | 2.46   | ,671 | 2.35  | ,602  |

Las tres variables tienen un nivel crítico bilateral asociado, mayor que ( $p>0,05$ ). Este valor informa sobre el grado de incompatibilidad existente entre la diferencia observada de las medias muestrales de los grupos. Así podemos aprobar la hipótesis

de igualdad de medias, y consecuentemente concluir que hay diferencias entre hombres y mujeres poco significativas en autoconcepto físico, motivación y optimismo.

## Discusión

La psicología positiva es una rama de reciente auge que, busca comprender los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano (Vázquez, 2006).

Entre los constructos más estudiados dentro de dicha rama, destaca el optimismo. Por lo que en el contexto de la actividad física y el deporte, se han llevado a cabo diversos estudios midiendo variables como el optimismo y relacionadas con este (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011), la motivación (Balague, 1987) y autoconcepto (Purkey, 1970).

En la literatura científica en la cual nos hemos basado, se mostraban correlaciones positivas entre algunas de las variables “Autoconcepto”, “Motivación” y “Optimismo”. Esta fue la base para orientar nuestra investigación a estudiar una posible correlación entre estas variables en el ámbito deportivo.

Diversos estudios han mostrado cómo el optimismo guarda una estrecha relación con la autoestima y el autoconcepto, con una visión positiva sobre uno mismo y la propia capacidad. Tras realizar las pruebas necesarias en nuestra investigación, los resultados nos indicaron en primer lugar la existencia de una correlación positiva aunque no significativa entre “Optimismo” (medido a partir del test de Orientación Vital LOT-R) y “Autoconcepto” (medido a través de la escala de Autoconcepto físico PSPP), así como una correlación positiva significativa entre “Optimismo” y “Motivación” (medida a través de la Escala de Medidores Motivacionales en el Deporte EMMD).

Por otro lado, el autoconcepto físico está claramente unido a la motivación, ya que la percepción de incompetencia y una baja percepción de autoconcepto físico podría conducir hacia una falta de motivación (Ryan y Deci, 2000). Sin embargo, de manera contraria a lo esperado, observamos en nuestro estudio una correlación negativa entre “Autoconcepto” y “Motivación”

Estos primeros resultados no confirmarían nuestra primera hipótesis sobre que las tres variables correlacionarían entre sí ya que una de ellas muestra correlación negativa y por lo tanto inversamente proporcional.

En relación al sexo, la prueba T Student muestra resultados no significativos, por lo que podemos concluir que el sexo no influye significativamente en las variables.

Tras realizar la presente investigación, hemos podido observar que ésta contaba con varias limitaciones como son el hecho de administrar las escalas por diferentes vías (en persona o vía internet) ya que las características contextuales son diferentes, o la metodología utilizada, basada en la encuesta, la cual ha podido conllevar distintos sesgos como la deseabilidad social; o la existencia de ítems demasiado comprometedores, causante de posibles respuestas acquiescentes. Por otro lado, ha podido haber limitaciones en cuanto al sesgo de selección de la muestra, ya que la diversidad de ámbitos deportivos podría haber sido mayor. Así pues, podría haber respuestas aleatorizadas, ya que se administraron los tres cuestionarios a cada participante en un tiempo reducido, lo cual puede producir fatiga.

Para futuras investigaciones sobre este tema, sería conveniente corregir las diferentes limitaciones, así como hacer una comparación con un grupo de participantes “no deportistas”.

Además, se podría diferenciar entre deportes o formas de entrenamiento, ya que se pudo observar que determinadas preguntas se centraban en deportes con instructor, y por tanto los deportistas autosuficientes no podían rellenarlas de manera adecuada. Para finalizar, podría diferenciarse entre deportes individuales/colectivos, deportistas autosuficientes/ que entrenen en grupo, así como diferenciar entre clubes deportivos o gimnasios.

## BIBLIOGRAFÍA

- Amorose, A. J., y Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Atkinson, J. (1964). *An Introduction to Motivation*. Oxford, England: Van Nostrand.
- Balague, G. (1987). Gender Differences in Achievement Motivation in Sport. Unpublished doctoral dissertation, U. Of Illinois at Chicago.
- De la Vega, R., Rivera, O., y Ruiz, R. (2011). Personalidad Resistente en Carreras de Fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J., y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3(12A), 1208-1214.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M. A., y Ortín, F. J. (2012). Aplicación de una prueba objetiva de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-90.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Rivera, O., y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- García, A., y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- González-Pienda, J. A., Núñez Pérez, J. C., Glez-Pumariega, S., y García García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 9(2), 271-289

- Gofi, A., Ruiz de Azúa, S., y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto físico. *Manual*. Madrid: EOS
- Guillén, F., y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Hayes, S. D., Crocker, P. R., y Kowalski, K. (1995). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22(1), 1-14
- Kim, B. J., y Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155
- Kerr, J. H., Au, C. K., y Lindner, K. J. (2005). Original Research High School Student Inactivity in Sport and Exercise: Arousal Avoidance, Pessimism and Other Factors. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 249-265.
- Klomsten, A. T., Marsh, H. W., y Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' perceptions of masculine and feminine values in sport and physical education: A study of gender differences. *Sex Roles*, 52(9-10), 625-636.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., y Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relation to existing instruments. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(3), 270-305.
- Ruiz de Azúa, S. (2007). *Autoconcepto físico: estructura interna, medida y variabilidad*. Bilbao: UPV/EHU.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de Prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., y Thornton, K. M. (1990). Explanatory
- Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Soriano, J.A., Navas, L., y Holgado, F.P. (2011). El autoconcepto físico y su relación con el género y la edad en estudiantes de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*



Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

Villanueva Zegarra, V. (2004). Psicología positiva zona de flujo positivo, seguridad y compañía. *Liberabit. Revista de psicología*, 10, 89-95.