



Trabajo de Investigación Final

**“Relación entre tolerancia a la frustración y motivación en el abandono de actividades deportivas en adultos jóvenes de 18 a 30 años residentes de AMBA”**

**Alumna:** Milagros Chalimoniuk.

**LU:** 1160192.

**Docentes:** Pablo González y Juan Ignacio López.

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Licenciatura en Psicología**

## Índice

RESUMEN.....	3
ABSTRACT .....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN, OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
Tolerancia a la frustración.....	6
Motivación.....	8
ESTADO DEL ARTE.....	11
METODOLOGÍA.....	15
Diseño.....	15
Participantes.....	15
Instrumentos.....	15
PROCEDIMIENTO.....	16
Recolección de datos.....	16
Análisis de datos.....	17
RESULTADOS.....	17
DISCUSIÓN.....	21
LIMITACIONES Y FUTURAS	
RECOMENDACIONES.....	24
CONCLUSIÓN.....	25
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS.....	34
Consentimiento informado.....	34
Cuestionario sociodemográfico.....	34
Escala de Intolerancia a la Frustración.....	35
Escala de Motivación Deportiva.....	36

## **Resumen**

En la presente investigación se decidió analizar la relación entre la motivación y la tolerancia a la frustración con el abandono de la práctica deportiva. Para dicha finalidad se llevó a cabo un diseño no experimental descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 44 personas, de la cual el 71,4% fueron mujeres. La edad de los participantes osciló entre los 18 y 30 años, con una media de 25.5 y un desvío estándar de 3.74. Para evaluar los niveles de motivación se utilizó la Escala de Motivación Deportiva (Pelletier et al., 1995), mientras que para evaluar la tolerancia de la frustración se implementó la Escala de Intolerancia a la Frustración (Harrington, 2005). Además, se diseñó un cuestionario sociodemográfico con el fin de recabar la información descriptiva de la muestra. Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación positiva y moderada entre la motivación de tipo extrínseca con la intolerancia al alcance de los logros, al igual que entre no motivación e intolerancia a la incomodidad. Las otras dimensiones no obtuvieron resultados significativos estadísticamente. Por lo tanto, debe prestarse especial atención al factor motivacional durante el entrenamiento de deportes, tanto colectivos como individuales, al igual que al modo de respuesta ante los desafíos que puedan surgir, ya que queda evidenciado que ambos factores influyen sustancialmente a la hora de abandonar con la práctica deportiva.

Palabras clave: motivación, tolerancia a la frustración, abandono deportivo, Teoría de la Autodeterminación.

## **Abstract**

In the present research it was decided to analyze the relationship between motivation and frustration tolerance with abandoning sports practice. For this purpose, a cross-sectional descriptive correlational non-experimental design was carried out. The sample was made up of 44 people, of which 71.4% were women. The age of the participants ranged between 18 and 30 years, with a mean of 25.5 and a standard deviation of 3.74. To evaluate motivation levels, the Sports Motivation Scale (Pelletier et al., 1995) was used, while the Frustration Intolerance Scale (Harrington, 2005) was implemented to evaluate frustration tolerance. In addition, a sociodemographic questionnaire was designed in order to collect descriptive information from the sample. The results obtained indicated that there is a positive and moderate relationship between extrinsic

motivation and intolerance of achievement, as well as between non-motivation and intolerance of discomfort. The other dimensions did not obtain results that correlate with each other. Therefore, special attention must be paid to the motivational factor during sports training, both collective and individual, as well as the way of responding to the challenges that may arise, since it is evident that both factors substantially influence when it comes to abandoning sports. with sports practice.

Keywords: motivation, frustration tolerance, sports abandonment, Self-Determination Theory.

## **Introducción**

Cada vez es más común que los jóvenes elijan llevar una vida saludable y practicar deporte (Cantón, Mayor & Pallarés, 1995). De hecho, una encuesta realizada en 2022 en nuestro país sobre niños en edad escolar (de 6 a 17 años) reveló que el 80% de ellos participa de manera regular en actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar (Diego Murzi, 2022). Sin embargo, una encuesta anterior sobre hábitos deportivos y actividad física en Argentina, realizada en 2021, mostró que quienes más se dedican al deporte son los más jóvenes (de 16 a 29 años), mientras que la actividad física disminuye notablemente en los mayores de 50 años (Nemesia Hijós, 2021). Estos datos sugieren un declive generacional en la participación en actividades deportivas, con una disminución en la elección de practicar deporte conforme aumenta la edad.

Este fenómeno puede estar influenciado por diversas variables psicológicas, siendo una de las más relevantes la frustración. En el contexto deportivo, la frustración surge cuando, tras varios intentos fallidos de alcanzar un rendimiento esperado, los deportistas experimentan un abandono tanto emocional como físico de la actividad que antes disfrutaban (Smith, 1986). En contraste, la tolerancia a la frustración se define como la capacidad intrínseca de las personas para enfrentar situaciones frustrantes, empleando recursos internos y manteniendo el equilibrio emocional (Namuche y Vásquez, 2017).

La motivación, por otro lado, es crucial en la Psicología del Deporte y se define como el grado de interés que un deportista tiene por la actividad que realiza. Este factor

es determinante ya que afecta directamente el compromiso del individuo con la actividad (Buceta, 1998).

Es fundamental relacionar la frustración y la motivación con el abandono de actividades deportivas. Comprender estas variables permitirá desarrollar técnicas para mejorar la tolerancia a la frustración y aumentar la motivación, con el objetivo de prevenir futuros abandonos en el deporte.

### **Pregunta de Investigación**

¿Qué relación existe entre la tolerancia a la frustración y la motivación en el abandono de actividades deportivas en jóvenes adultos de 18 a 30 años residentes en AMBA?

### **Objetivos**

#### **Objetivo general**

Describir y analizar la relación existente entre la tolerancia a la frustración y motivación en deportistas que han abandonado la práctica deportiva de 18 a 30 años de edad residentes en AMBA.

#### **Objetivos específicos**

1. Describir la tolerancia a la frustración y motivación en deportistas que han abandonado la práctica deportiva de 18 a 30 años de edad residentes en AMBA.
2. Evaluar si existen diferencias significativas en tolerancia a la frustración y motivación con el abandono de actividades según si practicaba deporte individual o grupal y causa de abandono.
3. Analizar la correlación entre los niveles de tolerancia a la frustración y la motivación en deportistas que han abandonado la práctica deportiva.

#### **Hipótesis**

H1: Aquellos que han abandonado la práctica deportiva por motivos personales presentan menores niveles de tolerancia a la frustración y motivación que aquellos que lo hicieron por lesiones.

H2: Aquellos que entrenaban un deporte individual tienen menores niveles de tolerancia a la frustración y motivación que aquellos que lo hacían de manera grupal.

H3: Aquellos que poseen mayores niveles de tolerancia a la frustración, poseen mayores niveles de motivación.

## **Marco teórico**

### *Tolerancia a la frustración.*

Las situaciones de estrés y adversidades son inherentes a la vida cotidiana. Todos en algún momento hemos enfrentado problemas inesperados, lo que a menudo provoca un malestar interno desagradable (Sanaylán & Sandoval, 2017). Este malestar está estrechamente vinculado con la frustración, que ocurre cuando una persona no puede tolerar los cambios en la realidad que no coinciden con lo esperado, llevando a una tendencia a negar y rechazar estas discrepancias (Ellis, 1979).

Este concepto también abarca situaciones en las que se experimentan retrasos o bloqueos en el acceso a recompensas deseables. La mayoría de las teorías sobre la frustración sostienen que esta respuesta implica mecanismos emocionales similares a los que se activan frente a estímulos negativos, generando respuestas comparables al estrés (Amsel, 1958; Flaherty, 1996).

Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) hay tres necesidades psicológicas básicas que resultan fundamental satisfacer: la necesidad de *autonomía* (la necesidad de sentir que uno tiene el control sobre sus propias acciones y decisiones), de *competencia* (la necesidad de sentirse efectivo y capaz en la realización de tareas y desafíos) y de *relación* (la necesidad de tener conexiones significativas y de calidad con los demás). El bienestar del sujeto se encontrará conservado en tanto y en cuanto estas tres sean correctamente satisfechas.

En el ámbito deportivo, esto funciona de igual forma: la autonomía es fundamental para el desarrollo del sujeto dentro del deporte elegido, la competencia podrá otorgarle diferentes triunfos al deportista como recompensa de su esfuerzo, a la vez que le permitirá relacionarse con sus pares y tener aceptación de personas significativas. Esto resultará fundamental para que los niveles de motivación se vean cada vez más incrementados. Por el contrario, de no verse satisfechas estas necesidades, el sujeto se sentirá frustrado, lo cual puede llevar al abandono de la disciplina (Yates, 1962).

Al tratarse de una emoción universal, se puede manifestar de varias formas y por diversos motivos (Guerri, 2021). Es por ello que existen diferentes tipos de frustración:

- **Frustración de aproximación:** Surge cuando una persona se enfrenta a una situación en la que está indecisa, y esta indecisión puede generar sentimientos tanto positivos como negativos en igual medida.
- **Frustración de compatibilidad:** Ocurre cuando una persona se enfrenta a dos aspectos positivos que resultan incompatibles entre sí, generando un conflicto.
- **Frustración muro:** Aparece cuando una persona se encuentra con una barrera que le impide avanzar.
- **Frustración por evitación:** Se presenta cuando alguien intenta evitar una situación negativa.

Respecto de esta última, sucede que el sujeto, al encontrarse ante una situación desagradable, activa un mecanismo de defensa llamado *evasión*: al sentirse incapacitado para resolver o enfrentar la adversidad, opta por abandonar el escenario (Terrón, 2012). Cuando el sujeto pierde la expectativa de obtener una recompensa, puede adoptar una postura de huida ante la situación frustrante, resignándose completamente (Yates, 1962).

Otro aporte fundamental para comprender esta variable psicológica es la Teoría de la Frustración, propuesta por Amsel (1958, 1962, 1992, 1994). El autor distingue entre dos tipos de frustración: la primaria, que surge cuando se esperaba una recompensa que no se recibe, y la secundaria, que ocurre cuando aparecen obstáculos al intentar satisfacer una necesidad.

En el ámbito deportivo, la frustración es una emoción común debido a los desafíos y dificultades que surgen durante la actividad (Rubio, 2011). Por ejemplo, los jugadores que no logran el resultado deseado o enfrentan fracasos continuos pueden acumular frustración, lo que en algunos casos puede llevar al abandono de la actividad deportiva (Sanaylán & Sandoval, 2017).

Los deportistas que enfrentan situaciones altamente estresantes con bajos niveles de tolerancia a la frustración pueden experimentar bloqueos emocionales que afectan negativamente su desempeño en el deporte. Estos bloqueos pueden interferir con la ejecución de movimientos adecuados o la toma de decisiones. Cuando los atletas vuelven a enfrentar situaciones similares, es probable que experimenten síntomas de ansiedad y presión, o que decidan no volver a enfrentarse a dichas situaciones (Rubio, 2011).

Entonces, ¿Por qué algunas personas tienen mayor tolerancia a la frustración que otras? La respuesta es muy sencilla: su desarrollo dependerá de la exposición a situaciones estresantes y la frecuencia con que estas se experimentan. A medida que una persona enfrenta adversidades, su capacidad para tolerar la frustración puede aumentar (D'amato, 1970). Por ejemplo, un ambiente sobreprotector puede dificultar el desarrollo de esta habilidad, limitando la capacidad del individuo para enfrentar las dificultades de la vida real (Millet, 2018).

Algunos autores como Brown, Kalish y Farber (1951) han sugerido que la frustración está estrechamente vinculada con la motivación. Por lo que la frustración puede llevar al sujeto a desarrollar respuestas alternativas más adaptativas para alcanzar sus objetivos: según Namuche y Vásquez (2017), las reacciones ante situaciones frustrantes no siempre son agresivas o de evitación, sino que hay personas que, en lugar de sucumbir a estas emociones, eligen superar el bloqueo y seguir adelante con el objetivo de alcanzar el disfrute final de la actividad. Así, los niveles de frustración experimentados están influenciados por el deseo de alcanzar determinados objetivos o recibir recompensas, la proximidad a estos objetivos y el valor personal que tienen para el individuo (Dollard, 1939).

### Motivación.

En el contexto deportivo, la motivación se define como el impulso que lleva al deportista a realizar, mantener o abandonar la actividad física, determinado por una interrelación de factores individuales, sociales, ambientales y culturales (Dosil, 2004). Su relevancia en el deporte es evidente, ya que muchos jóvenes deportistas mantienen su dedicación gracias a la motivación (Gould, 1993). Adicionalmente, según la Asociación Americana de Psicología ([APA], 2010), es posible distinguir dos tipos de motivos básicos para una conducta: los fisiológicos o primarios (aspectos físicos), y los secundarios, personales o sociales (afiliación y competencia).

La motivación ha sido un tema ampliamente estudiado, especialmente por Deci y Ryan (1985), quienes desarrollaron la Teoría de la Autodeterminación. Esta teoría introduce el concepto de motivación intrínseca, definida como el interés interno impulsado por la curiosidad y el deseo de superar desafíos mediante la práctica de las propias capacidades personales. Según Vallerand y Rousseau (2001), la motivación

intrínseca se manifiesta en tres dimensiones: motivación intrínseca de conocimiento (deseo de aprender y disfrutar del proceso), motivación intrínseca de ejecución (placer por realizar una tarea), y motivación intrínseca de experimentar sensaciones (búsqueda de nuevas sensaciones).

Además de la motivación intrínseca, existe la motivación extrínseca, que se basa en factores externos como recompensas o resultados (Deci & Ryan, 1985). La relación entre estos dos tipos de motivación y la adherencia al deporte es significativa: los deportistas con un interés intrínseco en la actividad tienden a entrenar más horas y experimentar mayor satisfacción en comparación con aquellos motivados por factores externos (Frederick & Ryan, 1993).

Otros autores (Duda & Balaguer, 2007) también han profundizado sobre estos conceptos: cuando el foco está puesto en la comparación social y la capacidad de superar a los demás, es decir, que la tarea está *orientada al ego*, hay mayores posibilidades de abandonar la práctica deportiva.

Otro aspecto crucial en la comprensión de la motivación es el estilo interpersonal de los entrenadores en el entorno deportivo (Vallerand & Losier, 1999). Se identifican dos estilos principales: el **estilo de apoyo a la autonomía**, en el cual los entrenadores fomentan el desarrollo personal, la libertad de elección y la autonomía, evitando actitudes controladoras y la implicación del ego entre el equipo (Mageau & Vallerand, 2003). Por otro lado, el **estilo controlador** se caracteriza por imponer una forma específica de pensar, sentir y actuar, ejerciendo presión sobre los deportistas (Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2009).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985) sugiere que en ambientes donde los entrenadores promueven la autonomía, se fomenta la motivación intrínseca. En contraste, los ambientes con entrenadores autoritarios pueden dificultar esta motivación, llevando a una mayor dependencia de la motivación extrínseca, lo cual puede resultar en el abandono del deporte.

Otra teoría fundamental para explicar el funcionamiento de la motivación en los deportistas es la Teoría de Motivación de Logro (Atkinson, 1957). De acuerdo con este autor, el grado de esfuerzo que pone una persona en una tarea y el rendimiento que logra dependen del motivo del éxito, de la probabilidad subjetiva de lograrlo, y del valor que el éxito tiene para esa persona. A su vez, también describe a aquellas personas con alto

nivel de logro como realistas, por lo que se proponen metas acordes a sus condiciones y con posibilidades mayores de lograr el éxito. Por lo tanto, estas personas tienden a tener un rendimiento significativamente más alto, y, por consiguiente, una mayor adherencia al deporte, así como también menores posibilidades de abandonar el deporte que aquellos en los que sus niveles de logro son bajos (Atkinson, 1983).

Adicionalmente, en el ámbito deportivo se habla de dos tipos de metas: de *maestría* (se centra en el desarrollo personal y de habilidades propias) y de *competitividad* (se enfoca en comparar el rendimiento personal con el de los demás y en demostrar superioridad) (Roberts, 1992). Las personas que tienen una meta orientada a la maestría tienden a exhibir comportamientos adaptativos, optan por desafíos de dificultad moderada, se enfocan en el esfuerzo, buscan evitar el fracaso, están interesadas en la tarea y muestran persistencia (Ames, 1992). En contraste, las personas con una meta orientada a la competencia muestran patrones de comportamiento similares si perciben que tienen alta habilidad.

No obstante, si perciben que su habilidad es baja, sus comportamientos son especialmente vulnerables frente al fracaso o a las dificultades. En estas situaciones, tienden a elegir tareas fáciles o excesivamente difíciles para evitar los retos, se esfuerzan menos, su rendimiento disminuye con el tiempo y no demuestran persistencia. Debido a estas condiciones, es posible que tales individuos abandonen su práctica deportiva.

Para complementar esta teoría, Raynor (1974) realizó investigaciones acerca de la influencia que tiene el tipo de tarea en relación a la motivación de logro, diferenciando así dos tipos de actividades: en primer lugar, aquellas instrumentales o *contingentes*, que son las que llevan a metas futuras, y, por otro lado, las que tienen un fin en sí mismas o *no contingentes*. La evidencia que se obtuvo de los experimentos realizados por el autor indica que los sujetos con mayor nivel de logro tienen un rendimiento más elevado que aquellos con bajo nivel de logro, pero solo en la consecución de tareas contingentes, es decir, con metas a futuro.

En el deporte, esto se traduce en la importancia de que los atletas establezcan objetivos claros y alcanzables, lo cual puede aumentar su motivación y esfuerzo (Ames, 1992). Además, es fundamental trabajar en la autoconfianza y la expectativa del éxito para ayudarles a tener una actitud positiva frente a los desafíos (Duda, 1992). Las reacciones ante el fracaso es otra de las cuestiones que aborda dicha teoría: esto puede afectar la

resiliencia y la capacidad de los atletas para recuperarse y seguir entrenando con determinación después de una derrota o un mal desempeño, o bien llevarlos al abandono deportivo (Duda & Balaguer, 2007).

### **Estado del arte**

En un estudio reciente se determinó que las mujeres son más propensas a abandonar las actividades deportivas que los hombres, y en cuanto al abandono, el mayor porcentaje se obtiene cuando se ven obligados a hacer práctica físico-deportiva, mientras que el menor porcentaje se obtiene cuando lo hacen motivados (Folgar et al., 2013).

Con respecto a la motivación, una investigación realizada en México afirma que aquellos sujetos practican deporte por la mera satisfacción que les produce, presentan mayores niveles de satisfacción que aquellos que lo hacen por motivaciones externas, como medallas o becas (Zurita & Walle, 2019).

A su vez, un estudio agrega que la motivación intrínseca tiene una relación más fuerte que la extrínseca con la satisfacción por el desempeño, lo cual se traduce en un incremento en el rendimiento (Blecharz et al., 2015).

Otro estudio obtuvo similares resultados, destacando que aquellos deportistas motivados intrínsecamente eran menos propensos a abandonar el deporte que realizaban, agregando el rol fundamental que tienen los entrenadores: la mayoría de las personas entrevistadas sugirió que el entrenamiento llevado a cabo no era lo suficientemente entretenido como para seguir practicándolo (Vejar, 2021).

Un estudio llevado a cabo en Chile demostró que la motivación es uno de los principales factores a la hora de tomar decisiones durante la competencia (Almonacid-Fierro et al., 2020).

La importancia del entrenador no solo está presente en deportes en equipo, sino también en disciplinas individuales. Un estudio llevado a cabo en un gimnasio ubicado en el Reino Unido sugiere que la mayoría de los nuevos suscriptores abandonan su suscripción debido a una pobre supervisión profesional, lo cual tiene que ver con un

manejo inadecuado de la motivación durante las primeras semanas de entrenamiento, fundamentales para una correcta adherencia a la actividad (Rand et al., 2020).

Aparece un aporte significativamente importante en una investigación realizada en un centro de entrenamiento de Río de Janeiro en 2016, en donde se monitoreó a los nuevos suscriptores durante sus primeros 12 meses en el centro de entrenamiento, o hasta que dejen de acudir. Se descubrió que la mayoría de ellos dejan de entrenar en los primeros tres meses, y que las motivaciones que tienen que ver con el control de enfermedades (motivación extrínseca) aumentan el riesgo de abandono (Sperandei et al., 2016).

En cuanto a la tolerancia a la frustración, un estudio en España confirmó que los deportistas de alto nivel tienen menores niveles de frustración que los deportistas de no alto nivel (Murillo, 2022).

Similares resultados se obtuvieron en un estudio llevado a cabo en el mismo país, el cual aporta que aquellas personas que no realizan actividad física a nivel competitivo presentan mayores niveles de emociones negativas, como irritabilidad y tensión (Fernández & Luque, 2023).

A su vez, se ha demostrado que bajos niveles de tolerancia a la frustración afectan negativamente al rendimiento, lo cual puede conllevar al abandono de la actividad (Shi, 2021).

Siguiendo con esta línea, un estudio realizado en Chile demostró que aquellas personas con mayor tolerancia a la frustración presentan menores niveles de temor a cometer errores, lo cual conlleva a un aumento en el rendimiento de los deportistas y, en última instancia, aumentan sus niveles de motivación (Pedrero García, 2021).

El mismo estudio sostiene que a mayores niveles de tolerancia a la frustración, menores conductas de evasión ante nuevos desafíos, lo cual genera una mayor adherencia al deporte (Pedrero García, 2021).

Otro estudio realizado recientemente a jóvenes de 18 años demuestra en sus resultados que la mayoría de ellos ha abandonado la práctica deportiva debido a que no aguantaban la presión, lo cual los desmotivaba a seguir entrenando (Aznar-Ballesta & Vernetta, 2023).

Una investigación realizada a un equipo de fútbol demostró la importancia que tiene el ambiente que rodea al sujeto a la hora de situaciones de “fracaso” y las expectativas

sobre los resultados. En los casos en donde había altas expectativas, los sujetos se mostraban mucho más preocupados por cumplirlas, lo cual reducía el nivel en su rendimiento, y, por consiguiente, generaba frustración, lo cual podría llevar a que comiencen a evitar la realización de la actividad (Merino et al., 2019).

Siguiendo con esta línea, se evidenció que el retraso de la satisfacción de necesidades o deseos genera frustración (Aisic & Wiese, 2021).

Un estudio realizado en Polonia sostiene que los atletas con bajos niveles de tolerancia a la frustración presentan un desempeño deficitario en comparación a aquellos que tienen altos niveles de tolerancia a la frustración, lo cual lleva a abandonar la práctica deportiva (Siekanska & Wojtowicz, 2020).

Por otro lado, en otra investigación se descubrió que la preferencia de practicar entrenamientos de alta intensidad y la tolerancia a la frustración tienen una relación positiva con el disfrute de esta, lo cual incrementa la motivación (Teixeira et al., 2021).

Respecto de las diferencias entre deportes individuales y grupales, un estudio afirma que los deportistas que realizan disciplinas individuales tienen mayor resistencia al malestar debido a la capacidad de autoeficacia que desarrollan aquellos deportistas de este tipo de deportes, lo cual es un factor importante para prevenir el abandono de la práctica (Zurita Ortega et. Al, 2017).

No obstante, se ha encontrado evidencia de que aquellos que practican disciplinas grupales tienen una motivación mayormente orientada a la tarea que quienes realizan deportes individuales, quienes tienen niveles más altos de motivación orientada al ego, lo cual supone la presencia de patrones desadaptativos y, por consiguiente, un mayor riesgo de abandono (Zubizarreta, 2020).

Resulta interesante mencionar que, en un estudio realizado a jóvenes deportistas de diferentes disciplinas, tanto individuales como grupales, se obtuvieron diferentes resultados: se evidenció que aquellos que practicaban deportes individuales presentan mayor orientación a la tarea, mientras que los que practicaban deportes grupales presentan mayor orientación al ego. Esto se puede deber a que en las disciplinas individuales la competencia es con uno mismo, mientras que en los deportes grupales hay mayor competitividad entre pares (Moreno Murcia, Cervelló & González, 2017)

Siguiendo con esta línea, una investigación determinó que aquellos que practican deportes en equipo se divierten más que aquellos que lo hacen de manera individual, lo cual aumenta sus niveles de motivación, por lo que existen mayores probabilidades de abandono en estos últimos (Zubizarreta, 2020).

Similares resultados se obtuvieron en un estudio realizado a un grupo de deportistas individuales y grupales, en donde el primer grupo obtuvo menores niveles de diversión y adherencia al deporte que el segundo grupo (Pluhar et al., 2019)

Esto resulta de suma importancia, ya que en un estudio se encontró que el riesgo de abandono de la actividad es menor en tanto los niveles de diversión sean altos (Gardner et al. 2017)

Otro estudio realizado a sujetos que practicaban natación presentan mayores niveles de motivación extrínseca que intrínseca (Haase, 2021), mientras que un estudio realizado a jugadores de fútbol demostró que están motivados mayormente de manera intrínseca (Martínez- Alvarado et al, 2016). Esto funciona como un factor predictor del abandono deportivo, ya que quienes están motivados extrínsecamente presentan mayor riesgo de abandono.

Otro estudio obtuvo resultados similares, llegando a la conclusión de que aquellos que practican deportes colectivos presentan mayores niveles de motivación que aquellos que lo hacen de manera individual (Fradejas-Medrano & Espada-Mateos, 2018, Aznar-Ballesta, & Vernetta Santana, 2023).

No obstante, un estudio comparó la motivación en deportes individuales y grupales y no presentan diferencias significativas (Blecharz et al., 2015).

Una investigación llevada a cabo en 2021 con deportistas españoles determinó que aquellos que abandonaron la práctica por motivos personales, presentaban menores niveles de motivación (Martínez Baena et al., 2021).

Por otro lado, un estudio realizado a sujetos que practicaban deportes tanto grupales como individuales evidenció que aquellos que habían abandonado la práctica eran deportistas individuales y que el principal motivo fueron las quejas físicas (Baron-Thiene, & Alfermann, 2015).

Respecto de la tolerancia a la frustración y tipo de deporte, una investigación demostró que aquellos que practicaban un deporte individual abandonaron debido a que

sus habilidades no mejoraban, lo cual refiere a una baja tolerancia a la frustración en comparación a aquellos que practicaban un deporte grupal (Molinero et al., 2016).

## **Metodología**

### **Diseño**

Se llevó a cabo un diseño no experimental descriptivo correlacional de corte transversal.

### **Participantes**

La muestra intencional no probabilística utilizada para el presente estudio estuvo compuesta por un total de 42 participantes, residentes en AMBA, de los cuales 30 (71,4%) fueron mujeres. La edad de los participantes osciló entre los 18 y 30 años, con una media de 25.5 (DE= 3.74). Respecto de su estado civil, el 7.1% estaba casado, el 4.8% divorciado, el 23.8% se encontraba en pareja, y el 64.3% soltero. En referencia a su nivel de estudios, el 2.4% contaba con primario completo, el 7.1% universitario completo, el 19% terciario completo, el 31% secundario completo, y el 40.5% se encontraba cursando el nivel universitario. Finalmente, respecto de su ocupación actual, el 16.7% se encontraba desempleado, el 16.7% trabajaba de manera autónoma, y el 66.7% lo hacía en relación de dependencia. Respecto del tipo de deporte practicado, el 71.4% realizaba deportes colectivos, mientras que el 28.6% llevaba a cabo disciplinas individuales.

Por otro lado, los criterios de exclusión estuvieron orientados a aquellas personas que hayan entrenado 15 horas semanales o más, y que hayan tenido lesiones de manera crónica.

### **Instrumentos**

#### **Cuestionario socio-demográfico**

Se diseñó un cuestionario específico con el fin de recabar la información descriptiva de la muestra, a saber: género, edad, deporte practicado, cantidad de años de práctica, lugar de residencia, motivo de abandono, estado civil, nivel de estudios alcanzados y su ocupación actual.

*Frsutration Intolerance Scale* (FIS; Harrington, 2005), adaptado para Argentina (EIF, Medrano et al., 2018). Esta escala permite evaluar una serie de creencias que promueven la intolerancia a las molestias, el esfuerzo, la injusticia y las emociones incómodas. Posee 28 ítems con un formato de respuesta tipo Likert, con cinco opciones de respuesta que van desde 1= “No es nada característico de mí”, hasta 5= “Es muy característico de mí”. A su vez, cuenta con una estructura de cuatro factores: Intolerancia a la Incomodidad (ítems 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25), Demanda de Derechos (ítems 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26), Intolerancia Emocional (ítems 19, 11, 3, 15, 27, 7, 23), Intolerancia al alcance de Logros (ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). En esta muestra se obtuvo un Alfa de Cronbach de .58 para la dimensión Intolerancia a la Incomodidad, uno de .69 para la dimensión Demanda de Derechos, mientras que para la dimensión Intolerancia Emocional se obtuvo un .81, y finalmente para la dimensión Intolerancia al alcance de los Logros se obtuvo un .70.

*The Sport Motivation Scale* (SMS; Pelletier et al., 1995), adaptada al español (EMD, Balaguer et al., 2007). Permite evaluar la motivación en los deportistas. Consta de 28 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert, con siete opciones de respuesta que van desde 1= “Totalmente en desacuerdo” hasta 7= “Totalmente de acuerdo”. Está conformada por siete dimensiones, pero para este estudio se utilizaron tres, y son las siguientes: motivación intrínseca ( $\alpha > .89$ ), motivación extrínseca ( $\alpha > .81$ ) y no motivación ( $\alpha > .67$ ).

## **Procedimiento**

### **Recolección de datos**

El procedimiento de recolección de datos se llevó a cabo a través de la administración de encuestas mediante la herramienta Google Forms, la cual fue publicada en distintas redes sociales, tales como Instagram, WhatsApp y Facebook. La batería de instrumentos estuvo compuesta por un consentimiento informado, un cuestionario sociodemográfico, Escala de Intolerancia a la Frustración y Escala de Motivación Deportiva, las cuales ayudaron a medir las variables de interés. El consentimiento informado detalló que se trata de una encuesta confidencial y con fines académicos, que se mantuvo el anonimato de quien la responde, y fundamentalmente el carácter voluntario de la participación.

## Análisis de datos

Para analizar los datos recolectados, el presente estudio utilizó el software Jamovi, en la cual se volcó el libro de Excel con los datos recolectados para realizar una matriz, con un ajuste de significación estadística .05.

Para el objetivo número uno, se utilizó un análisis descriptivo (cálculo de media, desvío, mínimo y máximo). Para cumplir con el segundo objetivo y evaluar si existen diferencias significativas entre ambos grupos, se realizó una prueba t de student. Finalmente, se realizó una prueba de r de Pearson para cumplir con el tercer y último objetivo.

## Resultados

Para cumplir con el primer objetivo específico, se aplicaron análisis estadísticos descriptivos en función de exhibir los niveles de motivación y de intolerancia a la frustración en el deporte. Para la Escala de Motivación en el Deporte, en la tabla 1, se muestra que el puntaje total de la dimensión motivación extrínseca indicó valores mínimos y máximos de 13 y 79 respectivamente, con una media de 48.7 (DE=12.7), mientras que la dimensión motivación intrínseca, con un mínimo y máximo de 23 y 84 respectivamente, mostró una media de 67.4 (DE= 11.8). Por otro lado, la dimensión no motivación contaba con valores mínimos y máximos de 4 y 25 respectivamente, obteniendo una media de 13.9 (DE=5.53).

**Tabla 1.**

*Escala descriptiva de Motivación en el Deporte.*

	<b>N</b>	<b>M (DE)</b>	<b>Min</b>	<b>Máx</b>
Motivación Extrínseca	42	48.7 (12.7)	13	79
Motivación Intrínseca	42	67.4 (11.8)	23	84
No Motivación	42	13.9 (5.53)	4	25

En la Tabla 2, sobre estadísticos descriptivos, puede observarse que la dimensión intolerancia a la incomodidad contaba con puntajes mínimos y máximos de 7 y 28

respectivamente, obteniendo una media de 19.6 (DE= 5.03). La dimensión demanda de derechos contaba con un mínimo de 8 y un máximo correspondiente a 34, y se observó una media de 21.8 (DE= 5.72). Respecto de la dimensión intolerancia emocional, contaba con un puntaje mínimo de 7 y uno máximo de 33, el cual obtuvo una media de 19.2 (DE= 6.46). Finalmente, la dimensión intolerancia al alcance de los logros tenía un puntaje mínimo de 7 y uno máximo de 34, obteniendo como resultado una media de 20 (DE=5.84).

**Tabla 2.**

*Estadísticos descriptivos de Intolerancia a la Frustración.*

	<b>N</b>	<b>M (DE)</b>	<b>Mín</b>	<b>Máx</b>
Int. A la Incomodidad	42	19.6 (5.03)	7	28
Demanda de Derechos	42	21.8 (5.72)	8	34
Intolerancia Emocional	42	19.2 (6.46)	7	33
Intolerancia al alcance de los logros	42	20 (5.84)	7	34

Para el objetivo específico número 2, se analizaron si existen diferencias significativas en los niveles de Motivación y Tolerancia a la Frustración según deporte practicado. En relación a la motivación, los resultados indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de sus tres dimensiones.

**Tabla 3.**

*Diferencias en Motivación según tipo de deporte practicado.*

	Colectivo n= 30 Media (SD)	Individual n= 12 Media (SD)	T (40)
Motivación extrínseca	50.7 (11.38)	43.8 (14.94)	1.64
Motivación intrínseca	68.6 (10.04)	64.3 (15.36)	1.06
No Motivación	13.9 (5.40)	13.9 (6.08)	-0.02

Respecto a la Tolerancia, tampoco se han encontrado diferencias significativas en ninguna de sus dimensiones.

**Tabla 4.**

*Diferencias en Tolerancia a la Frustración según tipo de deporte practicado.*

	Colectivo n= 30 Media (SD)	Individual n= 12 Media (SD)	T (40)
Int. A la Incomodidad	19.3 (5.11)	20.4 (4.94)	-0.665
Demanda de Derechos	21.1 (5.79)	23.8 (5.26)	-1.390
Intolerancia Emocional	18.4 (6.72)	21.2 (5.51)	-1.264
Intolerancia al alcance de los logros	19.7 (5.93)	20.8 (5.79)	-0.538

Para la segunda parte del mismo objetivo, también se analizó si existen diferencias significativas en los niveles de Motivación y Tolerancia a la Frustración según motivo de abandono. Respecto a la Motivación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en su dimensión extrínseca, tampoco en su dimensión intrínseca, ni en no motivación.

**Tabla 5.**

*Diferencias en Motivación según motivo de abandono.*

	Causa personal n= 30 Media (SD)	Una o dos lesiones n= 12 Media (SD)	T (40)
Motivación extrínseca	49.4 (14.4)	46.8 (6.19)	.578
Motivación intrínseca	67.5 (11.9)	67.0 (11.85)	.12
No Motivación	13.9 (5.40)	13.9 (6.08)	.61

En cuanto a la Tolerancia a la Frustración, la dimensión Intolerancia a la Incomodidad denotó diferencias significativas ( $t(40)= 2.15, p< .05$ ) a favor de aquellas personas que abandonaron la práctica deportiva por causa personal ( $M= 20.5, DE= 4.69$ ) en comparación de los que lo hicieron por una o dos lesiones ( $M= 16.9, DE= 5.19$ ). La dimensión Intolerancia Emocional también reportó diferencias estadísticamente significativas ( $t(40)= 2.23, p<.05$ ) a favor de aquellos que abandonaron la práctica deportiva por motivos personales ( $M=20.5, DE= 6.44$ ) en comparación de aquellos que lo hicieron por una o dos lesiones ( $M= 15.6, DE= 5.24$ ).. Por otro lado, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en su dimensión Demanda de Derechos, ni en Intolerancia al alcance de Logros

**Tabla 6.**

*Diferencias en Tolerancia a la Frustración según motivo de abandono.*

	Causa personal n= 30 Media (SD)	Una o dos lesiones n= 12 Media (SD)	T (40)
Int. A la Incomodidad	20.5 (4.69)	16.9 (5.19)	2.15*
Demanda de Derechos	22.7 (5.29)	19.5 (6.46)	1.64
Intolerancia Emocional	20.5 (6.44)	15.6 (5.24)	2.23*
Intolerancia al alcance de los logros	20.8 (5.86)	17.6 (5.37)	1.57

\* $p<.05$

Para cumplir con el tercer y último objetivo, se realizó una correlación de Pearson. Los resultados arrojaron que se halló una relación positiva y moderada entre motivación extrínseca e intolerancia al alcance de los logros ( $r= .32, p< .05$ ), así como también una relación moderada y positiva entre no motivación e intolerancia a la incomodidad ( $r= .40, p< .01$ ). Por otro lado, no existe una relación estadísticamente significativa entre motivación extrínseca e intolerancia a la incomodidad, demanda de derechos, ni intolerancia emocional, así como tampoco se halló en motivación intrínseca e intolerancia a la incomodidad, demanda de derechos, intolerancia emocional e intolerancia al alcance de los logros.

**Tabla 7.***Correlaciones entre Tolerancia a la Frustración y Motivación*

	Intolerancia a la incomodidad	Demanda de derechos	Intolerancia emocional	Intolerancia al alcance de los logros
Motivación extrínseca	-.01	.288	.197	.322*
Motivación intrínseca	-.06	.125	.151	.186
No motivación	.403**	.067	.141	.186

\*p&lt;.05, \*\*p&lt; .01

## Discusión

El propósito del presente estudio era analizar la relación entre la tolerancia a la frustración y la motivación con el abandono de actividades deportivas en jóvenes adultos.

En cuanto al segundo objetivo, que pretendía investigar posibles diferencias significativas en los niveles de motivación en función del tipo de deporte practicado, los resultados no mostraron evidencia de que tales diferencias existan. Esto va en contra de los resultados obtenidos en diferentes investigaciones (Zubizarreta, 2020, Pluhar et al., 2019, Molinero et al., 2016), en donde se descubre que aquellos que practican deportes en equipo tienen mayores niveles de diversión y motivación que aquellos que practican disciplinas individuales. Aunque en otros estudios tampoco se ha constatado la existencia de diferencias significativas (Blecharz et al., 2015, Pulido-Pedrero et al., 2020).

No obstante, las investigaciones sostienen que la motivación se presenta de diferentes formas en función del tipo de deporte practicado: los deportistas de disciplinas individuales se ven motivados extrínsecamente, mientras que aquellos que practican deportes grupales presentan mayores niveles de motivación intrínseca (Martínez- Alvarado et al, 2016, Zubizarreta, 2020, Folgar et al., 2013). Entonces, se podría decir que los niveles de motivación no varían dependiendo del tipo de disciplina, sino que simplemente se manifiestan de maneras diferentes.

Por otro lado, tampoco se han encontrado diferencias significativas en los niveles de tolerancia a la frustración según tipo de deporte practicado. Esto difiere con algunos estudios que sostienen que aquellos que practican disciplinas individuales tienen menor resistencia al malestar que quienes lo hacen de forma grupal (Molinero et al., 2016, Baron-Thiene, & Alfermann, 2015), mientras que otros autores afirman que los deportistas individuales poseen mayores niveles de tolerancia a la frustración que los que practican deportes grupales (Zurita Ortega et. Al, 2017).

En cuanto a la tolerancia a la frustración y motivo de abandono, se encontró que aquellos que abandonaron a causa de motivos personales presentan menores niveles de tolerancia a la frustración en dos de sus dimensiones (intolerancia a la incomodidad e intolerancia emocional), lo cual coincide con la hipótesis planteada. Estos hallazgos coinciden también con diversos estudios en los que el motivo fue, por ejemplo, tener otras cosas que hacer (Rottensteiner et al., 2013, Vejar, 2021), la falta de tiempo (Aragües, 2015) o problemas con los estudios (Gavaldá, 2012). Se podría decir, entonces, que aquellas personas que abandonan el deporte por elección propia y no por causas físicas que los obligan a hacerlo, tienen menor tolerancia a experimentar emociones negativas que puedan presentarse en el desarrollo de estas actividades, sumado a que creen que la vida debería ser sencilla, placentera y sin complicaciones, evitando situaciones que los obliguen a superar obstáculos y, por consiguiente, optan por abandonar la práctica deportiva.

Respecto de la motivación, los resultados reflejan que no hay diferencias estadísticamente significativas en relación al motivo de abandono. Aunque algunas investigaciones sugieren que aquellos que abandonan por motivos personales tienen menores niveles de motivación, sobretodo intrínseca (Isorna Folgar et al., 2013, Martínez Baena et al., 2021, Vejar, 2021), otras han obtenido los mismos resultados que en el presente estudio (Carron et al., 2016, García -Dantas & Caracuel, 2011). Esto se puede deber a que no necesariamente había ausencia de motivación en los sujetos que abandonaron la práctica deportiva, sino que podrían presentar mayor motivación extrínseca que intrínseca, lo cual es un factor predictor del abandono deportivo (Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2009).

Por último, en cuanto al tercer y último objetivo, que buscaba analizar la correlación entre los niveles de tolerancia a la frustración y la motivación en deportistas que han abandonado la práctica deportiva, se halló que existe una relación moderada y positiva entre motivación extrínseca e intolerancia al alcance de los logros. Esto coincide con lo planteado

por algunos autores (Folgar et al., 2013, Blecharz et al., 2015, Zurita & Walle, 2019, Kuśnierz et al., 2020), quienes encontraron, a través de sus estudios, que la motivación extrínseca tiene una relación débil con la satisfacción por el desempeño, lo cual disminuye el rendimiento de los deportistas. A su vez, otras investigaciones indican que el retraso de la satisfacción de deseos o consecución de logros (pudiendo ser esto entendido como propio de la motivación extrínseca) genera mayor frustración (Aisic & Wiese, 2021).

Por lo tanto, se podría inferir que las personas con mayores niveles de este tipo de motivación tienden a experimentar sentimientos de decepción cuando su rendimiento no es óptimo o ante la dificultad de una tarea, lo cual resulta esperable, ya que, al estar mayormente motivadas por factores externos tales como recompensas o reconocimiento social, experimentarán en gran medida frustración si no lo consiguen, lo cual lleva a que abandonen la práctica deportiva. Esto va de la mano con lo planteado por varios autores, quienes indican que, a mayores niveles de motivación extrínseca, mayor será el riesgo de abandono (Vejar, 2021, Zurita & Walle, 2019, Freire, 2018).

Por otro lado, también se ha encontrado una relación moderada y positiva entre la no motivación y la intolerancia a la incomodidad. Esto coincide con los hallazgos de Aragües Mirana (2015), en los cuales se observó que la motivación de los individuos disminuía a medida que se incrementaba la dificultad de los retos planteados durante las sesiones de entrenamiento. Este aumento en la dificultad no solo generaba una mayor intolerancia a la frustración, sino que, en la mayoría de los casos, también conducía al abandono de la actividad deportiva. Además, otros estudios indican que la exigencia excesiva en los deportes amateurs puede llevar a una desmotivación significativa debido a la elevada complejidad de las tareas asignadas, resultando en una pérdida de interés y compromiso con la práctica deportiva (Latorre, 2014).

Estos estudios sugieren que la falta de motivación es un factor crucial que impacta negativamente la capacidad de los sujetos para tolerar la incomodidad y la frustración, especialmente cuando se enfrentan a desafíos difíciles (García et al., 2010). En este sentido, se podría decir que aquellos individuos que no presentan motivación adecuada al practicar deportes tienden a experimentar una menor tolerancia a la frustración, lo que dificulta su capacidad para superar retos complicados. La relación entre la no motivación y la intolerancia a la incomodidad no solo afecta el rendimiento deportivo, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo, como el abandono del deporte y la disminución de los beneficios asociados a una práctica regular y constante (Carlín, 2015).

## **Limitaciones y recomendaciones futuras**

Entre las limitaciones de la presente investigación, se destaca que el estudio se realizó a través de autoinformes, una metodología que, si bien permite acceder a datos directamente desde los participantes, puede presentar ciertas limitaciones. Una de las principales es la posibilidad de que los participantes caigan en sesgos subjetivos, ya sea por interpretar las preguntas de manera personal y distinta a la intención del investigador, o por no ser completamente honestos al responder, influenciados por factores como la deseabilidad social, lo cual podría afectar la validez de los resultados obtenidos.

Por otro lado, en cuanto a los criterios de inclusión, se identificó una limitación importante: no se tuvo en cuenta el tiempo transcurrido desde las lesiones sufridas por los deportistas. Este factor podría ser relevante, ya que el tiempo de recuperación y la relación emocional o psicológica con la lesión pueden influir en las decisiones sobre el abandono de la práctica deportiva. Considerar este aspecto en investigaciones futuras podría aportar una comprensión más precisa de los factores que afectan a los deportistas en su proceso de recuperación o en su decisión de continuar con su actividad.

En este sentido, se recomienda para estudios futuros ampliar la muestra de trabajo, con el objetivo de obtener una mayor confiabilidad en los resultados y un poder de generalización más amplio. Esto implicaría incorporar una mayor diversidad de participantes en cuanto a edad, género, nivel de habilidad deportiva y otros factores que pudieran influir en los resultados. Además, sería beneficioso incluir a deportistas profesionales, quienes pueden tener experiencias y desafíos diferentes a los deportistas amateur o recreacionales, lo que enriquecería la comprensión de los factores que inciden en el abandono de la actividad deportiva.

Sería valioso también realizar investigaciones similares en otras poblaciones, para verificar la replicabilidad de los resultados en distintos contextos culturales, socioeconómicos o deportivos. Asimismo, la implementación de diferentes metodologías podría permitir una comparación y profundización en los hallazgos obtenidos, como el uso de instrumentos adicionales que evalúen los rasgos de personalidad de los deportistas. Esto podría ofrecer información más detallada y exhaustiva acerca de cómo ciertos atributos psicológicos inciden en las decisiones de continuar o abandonar la práctica deportiva.

Además, la inclusión de un enfoque cualitativo, como entrevistas en profundidad o estudios de caso, permitiría explorar más a fondo las experiencias individuales y los procesos psicológicos de los deportistas, lo que podría aportar una perspectiva más rica sobre las variables que influyen en el abandono de actividades deportivas. De esta forma, se podría lograr una comprensión más completa y precisa de los factores que afectan a los deportistas, mejorando las intervenciones y programas destinados a apoyar su permanencia en la práctica deportiva.

## **Conclusión**

El propósito del presente estudio fue comprender mejor cómo la motivación y la tolerancia a la frustración se relacionan con el abandono de las actividades deportivas.

A modo de conclusión, el estudio muestra que no hay diferencias significativas en los niveles de motivación en función del tipo de deporte practicado, lo cual contrasta con investigaciones previas que sugerían mayores niveles de diversión y motivación en deportes de equipo en comparación con disciplinas individuales (Zubizarreta, 2020). Sin embargo, se destaca que la motivación puede presentarse de formas diferentes según el tipo de deporte: los deportistas de disciplinas individuales se motivan más extrínsecamente (Haase, 2021), mientras que los de deportes grupales muestran una mayor motivación intrínseca (Martínez- Alvarado et al, 2016).

Además, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de tolerancia a la frustración según el tipo de deporte, a pesar de la existencia de estudios contradictorios sobre este tema. No así sucedió con el abandono por motivos personales, en donde se observó que los deportistas presentan menores niveles de tolerancia a la frustración, lo que coincide con la hipótesis y otros estudios que señalan causas personales, como falta de tiempo y otros compromisos, como razones comunes para el abandono deportivo (Rottensteiner et al., 2013, Vejar, 2021, Gavaldá, 2012).

El estudio también revela una relación moderada y positiva entre la motivación extrínseca y la intolerancia al alcance de los logros, sugiriendo que aquellos con mayor motivación extrínseca tienden a experimentar mayores niveles de frustración y decepción ante un rendimiento insatisfactorio, lo que puede llevar al abandono deportivo. Asimismo, se encontró una relación moderada y positiva entre la no motivación y la intolerancia a la

incomodidad, indicando que la falta de motivación afecta negativamente la capacidad de los deportistas para tolerar la frustración y superar desafíos difíciles.

En resumen, estos hallazgos destacan la importancia de la motivación y la tolerancia a la frustración en el ámbito deportivo, sugiriendo que la falta de motivación y la intolerancia a la incomodidad pueden tener un impacto negativo significativo en el rendimiento deportivo y en la continuidad de la práctica deportiva.

## Referencias

- Alisic, A., Wiese, B.S. (2024). How long can I wait and how much frustration can I stand? Volitional traits and students' PhD-intention and pursuit. *Int J Educ Vocat Guidance* **24**, 99–123
- Almonacid-Fierro, A., Martinez Romero, M., Almonacid-Fierro M. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos*, 38, 341-348
- Ames, C. (1992b). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics
- Amsel A. (1958). The role of frustrative nonreward in noncontinuous reward situations. *Psychological Bulletin*, 55, 102-119.
- Amsel, A., y Ward, J. S. (1965). Frustration and persistence: Resistance to discrimination following prior experience with the discriminanda. *Psychological Monographs: General and Applied* 79(4), 1-41.
- Aragüés Miana, G., & Peñarrubia Lozano, C. Relación existente entre la motivación y el abandono deportivo y sedentarismo en edad escolar.
- Asociación Americana de Psicología ([APA], 2010). *Diccionario Conciso de Psicología*. México: Manual Moderno
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinant of Risk-Taking behavior, *Psychological Review*, 64, 359-572.
- Atkinson, J. W. (1983). *Personality, Motivation, and Action. Selected Papers*. New York: Praeger.
- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta, M. (2023). Influencia de la satisfacción e importancia de la educación física en el abandono deportivo. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(32), 18-28.
- Aznar-Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47.

- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. I., (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 2, 197-207.
- Baron-Thiene, A., & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation—A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of sport and exercise*, 21, 42-49.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N. & Thogersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233.
- Blecharz, J., Horodyska, K., Zarychta, K., Adamiec, A., & Luszczynska, A. (2015). Intrinsic motivation predicting performance satisfaction in athletes: Further psychometric evaluations of the Sport Motivation Scale-6. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 309-319.
- Brown, J.S., Kalish, H.I. & Farber, I.E. (1951). Conditioned fear as revealed by magnitude of startle response to an auditory stimulus. *Journal of Experimental Psychology*, 41 (5), 317-328.
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo (pp. 268-269). Madrid: Dykinson
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*.
- Carlin, M. (2015). El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas. Sevilla: Wanceulen.
- Carron, M. I. A., Muñoz, S. L., Román, M. L., Batista, M., & Castuera, R. J. (2016). Predicción de la motivación en las etapas de cambio de ejercicio más activos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 87-91.
- Deci, E.L y Ryan, R.M.: (1985) “Intrinsic motivation and self-determination in human behavior”. New York: Plenum.
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad física y del Deporte. Madrid: McGraw Hill.

- Duda, J. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. En E. C. Roert (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ellis, A. (1979). Discomfort anxiety: A new cognitive behavioural construct Part I. *Rational Living*, 14, 25-30.
- Fernández, J., & Luque, G. T. (2023). Diferencia del perfil de los estados de ánimo en jóvenes escolares que practican deporte extraescolar federado vs no federados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 738-743.
- Flaherty, C.F. (1996). *Incentive relativity*. New York: Cambridge University Press
- Folgar, M. I., Ruiz Juan, F. y Rial Boubeta, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes.
- Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-146.
- García-Dantas, A., & Caracuel, J. C. (2011). Factores que influyen en el abandono del alumnado de un Conservatorio Profesional de Danza. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 79-96.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. En B. R. Cahill y A. J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children's sport* (pp. 19- 38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gray, J. A. (1987). *The Psychology of fear and stress*. Cambridge, UK.
- Haase, M. (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*, 18(2), 77-95.
- Harrington, N. (2005a). The Frustration Discomfort Scale: development and psychometric properties. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 374-387.
- Harrington, N. (2011). Frustration and discomfort intolerance: introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*, 29 (1), 1-3.
- Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., & Pavlova, I. (2020). Examining gender differences, personality traits, academic performance, and motivation in Ukrainian and Polish students

of physical education: A cross-cultural study. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5729.

Latorre, S. M. (2014). FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y CAUSAS DE ABANDONO DEPORTIVO DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE. *Facultad de Educación de Zaragoza*.

Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 14, 339-351.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.

Martínez-Alvarado, J. R., Guillén García, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 0065-71.

Medrano, L. A., Franco, P., & Mustaca, A. E. (2018). ADAPTACIÓN ARGENTINA DE LA "ESCALA DE INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 26(2).

Merino, A., Arraiz, A., & Sabirón, F. (2019). La construcción de la identidad competitiva del niño que practica fútbol prebenjamín. *Revista de psicología del deporte*, 28, 89-96.

Mesagno, C., Harvey, J. T. y Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 60-68

Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2016). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of sport behavior*, 29(3).

MORENO MURCIA, J. A., CERVELLÓ GIMENO, E., & GONZÁLEZ-CUTRE COLL, D. (2017). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 35-51.

Morgan, C.T. (1943). *Physiological Psychology*. New York: McGraw-Hill.

Murillo, N. (2022). Estudio de la ansiedad y frustración en deportistas de alto y bajo nivel deportivo.

Pedrero García, S. (2022). Identificando indicadores para el análisis de las habilidades para la vida de tolerancia a la frustración y autoestima en un contexto de danza con jóvenes con síndrome de Down.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology, 17*(1), 35-53.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine, 18*(3), 490.

Pulido-Pedrero, S., de la Vega Marcos, R., & Fuentes-García, J. P. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computerizada. *Revista de psicología del deporte, 29*(1), 75-82.

Rand, M., Goyder, E., Norman, P., and Womack, R. (2020). Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behavior. *Psychol. Sport Exerc.*

Raynor, J. O. (1974). Future orientation in the study of achievement motivation, En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (Eds), *Motivation and Achievement*. Washington:Winston.

Roberts, G. C. (Ed.). (1992). *Motivation in sport and exercise* (p. 273pp).

Rottensteiner, C., Laakso, L., Pihlaja, T., & Kontinen, N. (2013). Personal reasons for withdrawal from team sports and the influence of significant others among youth athletes. *International journal of sports science & coaching, 8*(1), 19-32.

Rubio, N. (2011). La frustración en el deportista

Salas, J.; González-González, H.; Castro, R.; Prieto, J.M. (2022). Influencia de las necesidades psicológicas básicas y estados de ánimo en jugadores de tenis de mesa. *Sportis Sci J, 8* (3), 442-457.

Sanaylán Martínez, J. G., y Sandoval Samaniego, C. F. (2017). Estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la federación deportiva de Chimborazo [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. Universidad Nacional de Chimborazo.

- Shi, S., Zhang, Z., Wang, Y., Yue, H., Wang, Z., & Qian, S. (2021). The relationship between college teachers' frustration tolerance and academic performance. *Frontiers in psychology, 12*, 564484.
- Siekanska, M., & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst?. *Journal of Physical Education and Sport, 20*(2), 623-629.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout.
- Sperandei, S., Vieira, M. C., & Reis, A. C. (2016). Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. *Journal of science and medicine in sport, 19*(11), 916-920.
- Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Machado, S., Cid, L., & Monteiro, D. (2021). Did you enjoy it? The role of intensity-trait preference/tolerance in basic psychological needs and exercise enjoyment. *Frontiers in Psychology, 12*, 682480.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). An integrative analysisi of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. (2001) Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (eds.) *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons
- Vejar, A. A. (2021). *Motivación y abandono deportivo de jugadores de fútbol de 16 a 18 años de la Comarca Viedma Patagones* (Doctoral dissertation).
- Watson, D. y Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxie-t y. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 448-457
- Yates, A. J., (1962). *Frsutracion and conflict*. Oxford, England: Wiley.
- Zubizarreta Cortadi, A. (2020). Deportes individuales vs. deportes colectivos: diferencias en diversión, orientación motivacional y resiliencia.
- Zurita Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., & Chacón Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis, 3*(1), 50-62.

Zurita, A. C. V., & Walle, J. M. L. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 92-99.

## Anexo

### Consentimiento informado

Por medio de la presente, doy mi consentimiento para participar de manera voluntaria y anónima de la siguiente encuesta, la cual será utilizada meramente con fines académicos, siendo mis respuestas de carácter confidencial y anónimas.

Acepto formar parte de la investigación: Sí.

### Cuestionario sociodemográfico

*Favor de completar con sus datos personales o, en efecto, marcar con una X en caso de que haya más de una opción.*

**Edad:** \_\_\_\_ años.

**Género:**

1. Femenino: \_\_\_\_\_
2. Masculino: \_\_\_\_\_

**Lugar de residencia:**

1. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: \_\_\_\_\_
2. Provincia de Buenos Aires: \_\_\_\_\_

**Estado civil:**

1. Soltero/a: \_\_\_\_\_
2. Casado/a: \_\_\_\_\_
3. Divorciado/a: \_\_\_\_\_
4. En pareja: \_\_\_\_\_
5. Viudo/a: \_\_\_\_\_

**Nivel de estudios alcanzado:**

1. Primario completo: \_\_\_\_\_
2. Secundario completo: \_\_\_\_\_
3. Terciario completo: \_\_\_\_\_
4. Universitario en curso: \_\_\_\_\_
5. Universitario completo: \_\_\_\_\_

**Ocupación actual:**

1. Trabajo en relación de dependencia: \_\_\_\_\_
2. Trabajo de manera autónoma: \_\_\_\_\_
3. Desempleado: \_\_\_\_\_

**Deporte practicado:** \_\_\_\_\_

**Durante:** \_\_\_\_\_ años/meses

**Motivo de abandono:**

1. Lesión: \_\_\_\_\_
2. Causa personal (falta de tiempo por ej.): \_\_\_\_\_

**Cantidad de horas semanales de entrenamiento:** \_\_\_\_\_

Traducción al español de la Escala de Intolerancia a la Frustración de Harrington

(IFS, por Medrano, Franco y Mustaca).

*Estos son algunos pensamientos y creencias comunes que las personas pueden tener cuando están molestas, frustradas o estresadas. Lea cada declaración y evalúe qué tan bien describe sus creencias en estas situaciones. Marque el número que mejor describa la fuerza de estas creencias en usted.*

- 1 = No es nada característico de mí.
- 2 = Es levemente característico de mí.
- 3 = Es moderadamente característico de mí.
- 4 = Es parcialmente característico de mí.
- 5 = Es muy característico de mí.

Ítems	1	2	3	4	5
1. No soporto tener problemas, necesito resolverlos de la manera más rápida posible					
2. No soporto tener que esperar por cosas que quisiera tener ahora					
3. No soporto tener sentimientos perturbadores, necesito librarme de ellos lo más pronto posible					
4. No soporto que me impidan alcanzar mi plenitud					
5. No soporto hacer tareas que me parecen demasiado difíciles					
6. No soporto que otras personas actúen en contra de mis deseos					
7. No soporto sentir que me estoy volviendo loco					
8. No soporto la frustración de no lograr mis objetivos					
9. No tolero realizar tareas cuando no estoy de humor					
10. No soporto que otras personas se interpongan en lo que quiero hacer					
11. No soporto tener pensamientos perturbadores					
12. No tolero bajar mis estándares, aun cuando sé que sería útil hacerlo					
13. No tolero tener que forzarme a mí mismo para realizar una tarea					
14. No tolero que me desprecien					
15. No soporto situaciones donde me puedo sentir molesto					
16. No soporto abandonar un trabajo, aun estando insatisfecho de él					
17. No tolero que me obliguen a hacer las cosas de inmediato					
18. No soporto tener que ceder ante las demandas de otras personas					
19. No soporto tener sentimientos que me perturban					
20. No soporto realizar un trabajo si me siento incapaz de hacerlo bien					
21. No tolero hacer cosas que implican muchos problemas					
22. No soporto tener que cambiar cuando los demás son los equivocados					
23. No puedo seguir con mi vida, o ser feliz, si las cosas no cambian					
24. No soporto la sensación de no estar en el nivel más superior de mi trabajo					
25. No tolero tener que seguir haciendo una tarea que me desagrada					
26. No tolero las críticas, sobre todo cuando sé que tengo razón					
27. No soporto perder el control de mis sentimientos					
28. No tolero ninguna falla en mi autodisciplina					

Adaptación al español de la Escala de Motivación Deportiva de Pelletier (EMD, por Balaguer et al.).

*Aquí debajo encontrará 28 afirmaciones con los motivos por los que realiza tu deporte. Lea cada una de ellas y marque la opción que más se ajuste a usted.*

1-2: No tiene nada que ver conmigo.

3-4-5: Tiene algo que ver conmigo.

6-7: se ajusta totalmente a mí.

	<b>¿Por qué practicas tu deporte?</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>		<b>Tiene algo que ver conmigo.</b>			<b>Se ajusta totalmente a mí.</b>	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante.	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar de este deporte si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista.	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos.	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva.	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6	7

15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ser un deportista.	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase.	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes.	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego).	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7

