



Facultad de Ciencia de la Salud

Licenciatura en Psicología

Trabajo de Integración Final

Fortaleza Mental y Tolerancia a la Incertidumbre en fútbol masculino en
jugadores adultos de 18 a 25 años y 26 a 40.

Alumno: **Sánchez, Rodrigo Ariel**

LU: 1020212

Tutor: **González Caino, Pablo**

Resumen	3
Abstract	3
Introducción	5
Preguntas de investigación	8
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Hipótesis	8
Marco teórico	9
Fortaleza Mental	9
Tolerancia a la incertidumbre	11
Estado del Arte	14
Metodología	18
Diseño	18
Participantes	18
Instrumentos	18
Procedimiento de recolección de datos	19
Análisis de datos	20
Resultados	21
Discusión	25
Limitaciones y futuras líneas de investigación	29
Conclusión.....	31
Referencias	32
Anexo	37

Resumen

El fútbol es el deporte más popular del mundo. El ámbito de la psicología deportiva en el fútbol empieza a tomar cada vez más protagonismo y muchos directores técnicos en sus equipos de trabajo suman a un psicólogo deportivo. La fortaleza mental es una cualidad hoy en día indispensable para el logro de los objetivos. La tolerancia a la incertidumbre sigue en ese camino. Por lo tanto, estas dos variables terminan siendo esenciales para que los futbolistas puedan desempeñar su actividad de la mejor manera frente a situaciones límites. El presente trabajo tuvo como objetivo describir las dos variables, determinarlas dependiendo edad, cantidad de partidos disputados, y por otro lado comprobar correlación entre las mismas. La muestra se compuso por 121 futbolistas de las primeras 3 categorías del Fútbol Argentino (Primera División, Nacional B, Primera B y Torneo Federal A), a quienes se les administró un cuestionario sociodemográfico, el Mental Toughness Inventory (MTI) y el cuestionario Intolerancia a la Incertidumbre (EII). Se observaron relación entre las variables, diferencia entre edad y cantidad de partidos disputados profesionalmente. Se observaron los resultados obtenidos, se realizó la conclusión y se determinaron las limitaciones del trabajo. Los resultados obtenidos reflejaron que los jugadores con mayor edad y mayor cantidad de partidos en primera división, presentan una mayor fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre.

Palabras clave: fortaleza mental, tolerancia a la incertidumbre.

Abstract

Football is the most popular sport throughout the world. The field of sport psychology applied to football is now taking the stage and many coaches have decided to incorporate a sport psychologist into their crews. Nowadays, mental strength is a vital trait to reach your goals. So is tolerance to uncertainty. Therefore, these two variables are essential for football players to perform the best way possible when they face limit situations. This paper was aimed at describing both variables, defining them by age, and number of matches played. And, on the other side, proving the correlation between them. The sample included 121 football players from the first 3 categories of Argentine football (Primera División, Nacional B, Primera B and Torneo Federal A). They were

asked to respond a sociodemographic questionnaire, the Mental Toughness Inventory (MTI), and the Intolerance of Uncertainty Scale (IUS). The relation between variables, and the difference between age and number of matches played professionally were analyzed. Then, results were observed, a conclusion was reached and the limitations were determined. Results showed that older players who played a larger number of matches in the Primera División have greater mental strength and tolerance to uncertainty.

Keywords: mental strength and tolerance to uncertainty.

INTRODUCCIÓN

El deporte resulta esencial para una gran parte de la población a nivel mundial. Argentina no es ajena a esto, sobre todo en el deporte más popular a nivel mundial: el fútbol.

“El fútbol se introdujo en Argentina en la segunda mitad del siglo XIX de la mano de los agentes del capitalismo industrial y mercantil británico. Jugado inicialmente en el seno de sus clubs y *publicschools*, pronto devino en un pasatiempo de la elite local. Desde los últimos años del siglo XIX su práctica empezó a interesar a jóvenes de los sectores medios y populares, en su mayoría estudiantes, pequeños comerciantes, profesionales y trabajadores urbanos, quienes progresivamente comenzaron a formar sus propias instituciones y competiciones para el despliegue del juego” (Nemesia, 2020, p.26).

Los medios de comunicación están 24 hs hablando de un partido. Llegan a meterse en la vida privada de los jugadores, actualmente se sabe todo: que hacen, donde fueron el fin de semana, cuántos hijos tienen, si están casados, divorciados, y demás. “Los medios son parte del deporte, y el deporte parte de los medios” (Juste Garrigós, 2017, p.54).

“Los medios de comunicación deportivos deciden con frecuencia qué historias contar (...) y quién, de manera destacada, es presentado como el protagonista y al antagonista, héroe y el perdedor” (Billings 2010, p.28).

Para Berstein (2002), “la relación entre medios y deporte ha cobrado particular interés para los académicos sobre medios durante la última década. Sin embargo, como el deporte mismo ha sido objeto de interés en una variedad de otras disciplinas, el estudio de las formas en que los medios y el deporte interactúan atraviesa límites y puede encontrarse en la literatura relacionada con la sociología del deporte, la historia del deporte, los estudios de género, los estudios culturales, el periodismo, los estudios sobre el ocio y más allá”. (p. 1).

Todas estas instancias hacen que los deportistas tengan mucha presión sobre sus hombros. Es por ello que es muy importante cuál será la respuesta de ellos dentro del terreno de juego y como lo afrontarán, para ello sostiene Favero (2015), “debemos proteger a los jugadores de los factores negativos e

incontrolables - no prestarles atención en público, aunque en lo posible, encontrar soluciones en privado”. (p. 4).

El deportista ha de ser capaz de conocer, valorar e integrar toda la información acerca de sí mismo: sus sensaciones interoceptivas y propioceptivas, las opiniones de personas próximas y las valoraciones de su entorno social. Por tanto, los entrenadores deben fomentar la reflexión del deportista consigo mismo para que se beneficie de sus experiencias, siga aprendiendo, aumente su motivación e integre sus múltiples conocimientos personales. (Argudo, 2015).

La fortaleza mental es uno de los conceptos más utilizados actualmente en el campo de la Psicología del Deporte, sin embargo, es un constructo psicológico mucho más complejo de lo que podría contemplarse y es, además, uno de los puntos más difíciles de conseguir y consolidar para los deportistas. (Trujillo, 2015).

Es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva debido a las exigencias psicológicas que demanda la misma dinámica deportiva, sin la fortaleza mental difícilmente podremos hablar de un deportista exitoso a pesar de una buena técnica y preparación física. (Trujillo, 2015).

El “Modelo de las 4C” de la resistencia mental desarrollado por Clough, Earle y Sewell, sostiene distintos componentes: Control (vida y emoción) que incluye como se regulan las emociones y los mecanismos de afrontamiento del estrés. Compromiso, que es la capacidad de destinación de tiempo necesario para dedicarle a los objetivos más allá de su dificultad. Desafío (Challenge, en inglés), que es como el deportista afronta las amenazas y se esfuerza para poder sobrellevar los cambios que se presenten en el medio. Confianza, que es la creencia en uno mismo, ver que realmente vale. (2002).

Esta investigación se basará en analizar los datos obtenidos, de futbolistas de élite de dos grupos de edades: de 18 a 25 años y de 26 a 40 años. “Lazarus observó que la valoración subjetiva de las demandas impuestas por el medio no sólo es variable de un individuo a otro sino en un mismo individuo en momentos distintos (Lazarus, 1966). Esto resulta evidente cuando se comparan dos edades en una misma persona: un hombre de 50 años no percibe una

situación comprometedora de igual manera que cuando tenía la mitad de esa edad” (González Carballido, 2001.).

FUNDAMENTACIÓN

Pregunta de investigación

¿Qué relación existe entre fortaleza mental y la tolerancia a la incertidumbre en futbolistas de elite de 18 a 25 y de 26 a 40 en Argentina?

Objetivos

Objetivo general:

Determinar qué relación existe entre fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre en futbolistas de 18 a 40 años de elite.

Objetivos específicos:

Describir fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre en la población muestreada.

Analizar si existen diferencias significativas en fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre entre futbolistas según cantidad de partidos en primera división y edad.

Establecer si existe una relación entre la fortaleza mental y la tolerancia a la incertidumbre.

Hipótesis

Los futbolistas con menos de 20 partidos en primera división presentan menor fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre que los futbolistas con más de 20.

El grupo de futbolistas de elite donde el rango de edad es entre 26 y 40 años, presenta más fortaleza mental y mayor tolerancia a la incertidumbre en comparación con el grupo de 18 a 25 años.

A mayor fortaleza mental, mayor tolerancia a la incertidumbre.

MARCO TEÓRICO

Fortaleza mental

La resistencia mental para Bull, Shambrook, James y Brocks (2005), “tiene que ver con la capacidad de concentración, la posibilidad de recuperarse del fracaso, la capacidad de afrontar la presión, la determinación de persistir frente a la adversidad y la entereza”.

La tenacidad mental se ha conceptualizado como un recurso psicológico que permite a una persona utilizarlo para lograr un comportamiento que conduce a metas con diversas presiones y dificultades (Gucciardi et al., 2014). La tenacidad mental es una condición en la que una persona tiene un comportamiento defensivo en todas las situaciones que están abiertas a la mejora y el desarrollo para que alguien pueda llevarlo a sus metas (Gucciardi, 2018).

Para lograr dicho análisis tendremos en cuenta ciertas definiciones en donde se afirma que la fortaleza mental es “una colección de valores, actitudes, emociones y cogniciones desarrollados a partir de la experiencia, inherentes al deporte (algunos de modo específico y otros en forma general), que influyen en la manera en que un individuo encara, responde y evalúa tanto negativa como positivamente la presión, los desafíos y la adversidad percibidos, para lograr sus metas de manera consistente”. (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009, p. 67).

Fortaleza mental suele ser el atributo más nombrado y anhelado entre los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo. Probablemente sea la cualidad más importante a la hora de lograr la excelencia en el rendimiento y el disfrute de la experiencia deportiva. Sin embargo, no resulta tan sencillo precisar su significado. Emparentado con otros conceptos, mayormente provenientes del campo de la Psicología Positiva y que han tenido más desarrollo como resiliencia, resistencia psicológica (hardiness) y flow, con los años ha dejado de ser unas palabras que se empleaban con frecuencia entre entrenadores y deportistas para empezar a erigirse como un constructo psicológico con entidad propia. (Giesenow, 2011).

Se afirma que, es la capacidad que tiene un deportista de utilizar sus habilidades mentales para controlar sus pensamientos, concentrarse, superar y perseverar ante la adversidad, afrontar la presión y mostrar una gran determinación para conseguir sus objetivos. (Gould, Dieffenbach y Moffet, 2002; Weinberg y Gould, 2010).

Provee al atleta la habilidad para regular sus creencias positivas y emociones, autoconfianza, concentración y la asistencia para evitar distracciones cognitivas, así como marco organizativo para recursos personales, que son fundamentales para la superación de agentes estresores internos y externos (Gucciardi, Gordon y Dimmock, 2009; Gucciardi et al., 2015).

La tenacidad mental se considera un constructo multidimensional que abarca una variedad de dimensiones cognitivas, emocionales y conductuales y es importante en los deportes ya que está relacionado con el rendimiento. (Bull, Shambrook, James y Brooks, 2005; Clough, Earle y Sewell, 2002; Connaughton, Wadey, Hanton y Jones, 2008; Cortez y costra, 2005; Jones et al., 2007).

Jones y Cols (2002) sostienen que la fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica, la cual puede ser natural o desarrollada que le permite al jugador de fútbol, afrontar mejor los oponentes, las diferentes demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida). Por tal razón es ser más consistente y mejor que los oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado y en control bajo presión (Giesenow, 2011, p.3).

Para Bird (2021) “es un recurso personal que puede ayudar a los atletas a producir niveles consistentemente altos de rendimiento y para mantener un comportamiento dirigido a objetivos, a pesar de los desafíos y factores estresantes del día a día”.

Las influencias contextuales también pueden explicar por qué numerosos atributos únicos de fortaleza mental han sido identificados por equipos de investigación en diferentes entornos deportivos. La gran cantidad de las características y comportamientos idiosincrásicos tienen consecuencias directas para el desarrollo de una fortaleza mental eficaz. (Tibbert et al., 2015). Es la habilidad que refleja en los deportistas la tendencia de su rendimiento, en

contextos deportivos y no deportivos, para prosperar bajo situaciones estresantes. (Gucciardi, Hanton y Mallett, 2012).

Walker (2016) manifestó que el conocimiento de los hechos vividos y no juzgar lo que debería haber sucedido es una visión cognitiva que se está intentando plantear. La actitud se considera que aumenta la fortaleza mental, la mejora del rendimiento, una vez que un individuo libre de la necesidad de controlar sus emociones principales, podría estar en una posición óptima para enfocarse en implementar sus habilidades.

Hay distintos atributos que influyen en la fortaleza mental. Jones, Hanton, y Connaughton (2007), presentaron un modelo de fortaleza mental formado por más de treinta atributos agrupados en cuatro dimensiones: 1. Actitud/Mentalidad: creencia, focalización. 2. Entrenamiento: objetivos a largo plazo como fuente de motivación, control ambiental, capacidad para llegar al límite. 3. Competición: control de la presión, regulación del rendimiento, mantenimiento del foco atencional, control de pensamientos y sentimientos y control ambiental. 4. Post-competición: manejo del fracaso, manejo del éxito.

La persistencia, el esfuerzo y la perseverancia son usualmente reportadas como cualidades de los individuos con altos niveles de fortaleza mental, así como la capacidad para sobresalir de situaciones desafiantes, rehusándose a rendirse y sostener altos niveles de esfuerzo sobre el tiempo (Gucciardi, Peeling, Ducker y Dawson, 2014, Reyes, Raimundi y Gómez, 2012).

Para Orlick (2004) “Un deportista con una alta determinación superará todos los obstáculos que se encuentre en su camino. Nunca se dará por vencido, y sentirá pasión por su deporte, orgullo por lo que hace y disfrutará de seguir mejorando”.

Según Rosado (2013), la fortaleza mental no debe ser vista como un resultado, sino como un proceso dinámico donde se manifiestan respuestas de todos los problemas existenciales, deportivos y no deportivos, de las personas.

Tolerancia a la Incertidumbre

La intolerancia a la incertidumbre se describió por primera vez en personas que padecían un trastorno de ansiedad generalizada. Muchos

comportamientos asociados con el TAG, como la preocupación y la evitación, pueden enmarcarse como intentos de aumentar la sensación de certeza: la preocupación es el intento de mirar hacia adelante y prever consecuencias potencialmente negativas, la evitación y 'apegarse a lo conocido y seguro' reduce la exposición a lo desconocido. Investigaciones más recientes han reconocido la intolerancia a la incertidumbre como un factor de riesgo transdiagnóstico para muchas afecciones clínicas que incluyen ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo y trastornos alimentarios. Carleton (2012).

La incertidumbre, afirma Yilmaz (2005), es la expectativa de cualquier cosa independientemente de cualquier probabilidad y causa preocupación. Tiene ambos componentes, negativos y positivos. Los negativos contienen varios riesgos, los positivos tienen oportunidades. (p. 28).

Continuando con la definición anterior, se puede agregar que la intolerancia a la incertidumbre es la tendencia excesiva del individuo a considerar como inaceptable que pueda suceder un evento negativo, por más pequeña que sea la probabilidad de que ocurra. (Dugas, Gosselin & Ladouceur, 2001). Es definida como “una característica disposicional que resulta de un sistema de creencias negativas sobre incertidumbre y sus implicaciones” (Dugas y Robichaud, 2007, p. 24)

La tolerancia a la incertidumbre es la capacidad de reaccionar positivamente ante situaciones inciertas. (Erdem, 2001, p.48).

“El miedo al fracaso está asociado con todos los aspectos del perfeccionismo” (Sagar, 2009, p. 605).

González Rodríguez, Cubas León, Rovella y Darías Herrera (2006) afirman que la intolerancia hacia la incertidumbre es entendida como una manifestación de un esquema cognitivo que guía y filtra el procesamiento de la información procedente del medio, donde las preocupaciones son vistas como un producto cognitivo a potenciales eventos negativos.

Los atletas en deportes de habilidad abierta no tienen control sobre factores como su entorno u oponente, lo que aumenta la incertidumbre sobre el resultado de su desempeño. Esto podría resultar que experimentan una mayor

ansiedad en comparación con los atletas que compiten en deportes de habilidad cerrada, que tienen más control sobre su propio resultado de desempeño. (Craft, 2003).

El deportista tendrá miedo al fracaso, y según Moreno-Murcia, Conte y Ruiz (2014), este miedo es una emoción que se desencadena cuando una persona está sometida a un estímulo que interpreta como peligroso o desconocido.

Dicho temor, va a afectar de manera distinta en cada deportista. Las victorias generan impactos positivos, mientras que las derrotas impactos negativos.

Mayor intolerancia a la incertidumbre predispone a las personas a sobreestimar las amenazas y a encontrar más problemas de los que realmente existen (Pepperdine et al., 2018)

Es por ello que mientras mayor sea el nivel de intolerancia a la incertidumbre de una persona, mayor malestar experimentará al enfrentar situaciones inciertas, independientemente de que el desenlace de dicha situación termine siendo negativo o no (Freeston et al., 2020).

Jiménez Sánchez, afirma que el nivel de incertidumbre a veces radica en el mismo deportista (p.77). Las consecuencias de una decisión errónea pueden ser irreversibles. (p. 30).

Es por ello que la incertidumbre se refiere a la tendencia a reaccionar negativamente a situaciones que son percibidas como inciertas, tratando el sujeto de evitarlas. (McEvoy, P., Mahoney A. 2012).

Núñez Bravo afirmó que si el joven vive la experiencia deportiva como agradable, podemos prever que aumente la probabilidad de adquisición de hábitos de práctica de actividad física y que en un futuro sea un adulto activo. En cambio, si el joven vivencia la experiencia deportiva de manera negativa puede padecer ansiedad y estrés y desarrollar actitudes disruptivas hacia la competición. (2012, p.67).

Para Bellew, el fracaso deportivo produce vergüenza, culpa, ira y ansiedad. (1999).

ESTADO DEL ARTE

Guillén y Santana (2018), hicieron un estudio con el objetivo de evaluar la fortaleza mental de dos grupos de futbolistas de diferentes niveles de rendimiento. Participaron 242 futbolistas masculinos con edades comprendidas entre los 14 y 19 años y participantes en competición oficial en categorías cadete y juvenil. Se implementó el Mental Toughness Index (MTI) y se les planteó tres preguntas. Los resultados muestran diferencias significativas entre jugadores cadetes y juveniles. Los resultados indican que desde edades tempranas se aprecian ciertas diferencias en la fortaleza mental según el nivel de rendimiento.

Andrade Sánchez, Barajas-Pineda, Flores Moreno, Morgan y Stamatis (2022), realizaron una investigación que se basa en el análisis de la invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos. Se utilizó la escala de Fortaleza Mental, conformada por ocho ítems con una escala Likert. Participaron 171 deportistas mexicanos y 173 estadounidenses. Los resultados arrojaron que el constructo es igual en ambas culturas y que sus puntajes se pueden comprar.

Sagar y Stoeber (2009) desarrollaron un estudio sobre cómo el perfeccionismo y el miedo al fracaso producen un efecto positivo y negativo después del éxito y el fracaso imaginario en las competiciones deportivas. Los resultados mostraron que los estándares personales perfeccionistas mostraron una relación negativa con el miedo a experimentar vergüenza y una relación positiva con el afecto positivo después del éxito, mientras que la preocupación perfeccionista sobre los errores y la presión de los padres percibida mostró una relación positiva con miedo a experimentar vergüenza y con afecto negativo después del fracaso.

Favero (2018) escribió un artículo que tiene como objetivo mostrar como el psicólogo trabajo con los deportistas y a través de ello, poder lograr una mejora considerable en el desarrollo de su actividad. Sostiene que con el deportista trabajan dos psicólogos: el deportivo, quién instrumenta técnicas para mejorar las habilidades mentales como la concentración y el clínico, quién se ocupa de la atención de pacientes, para evaluar rasgos de personalidad.

Urrea Cuéllar (2015), realizó una investigación sobre Fortaleza Mental en deportistas de alto rendimiento con deficiencia mental. Dicha investigación se basó en las distintas características psicológicas de la fortaleza mental como por ejemplo el autoconcepto físico, el compromiso deportivo, la resiliencia, la motivación en el deporte. Se utilizaron cinco cuestionarios: a) Escala de Motivación Deportiva (SMS-28), b) Cuestionario de Autoconcepto Físico (PSPP), c) Escala de Resiliencia (CD-RISC), d) Cuestionario de compromiso Deportivo (SCQe) y e) Escala de Optimismo (LOT-R). Los resultados de este estudio revelan que la relación de las características de la fortaleza mental de los deportistas con discapacidad visual, están influenciadas por la motivación extrínseca, su relación con la regulación introyectada, la identificada y la externa, interpretando esto, como las recompensas o agentes externos.

Crust, Littlewood y Nesti (2010), hicieron una investigación sobre la fortaleza mental en fútbol de la Premier League inglesa donde participaron 112 futbolistas de entre 12 y 18 años. Completaron el Mental Toughness Questionnaire 18 como medida de dureza mental. Se utilizó un diseño transversal para probar las diferencias en la dureza mental en todos los grupos de edad, y datos sobre jugadores que fueron retenidos o cedidos a otros equipos. No se mostraron diferencias en dureza mental entre grupos de edad, y tampoco se encontraron diferencias en la dureza mental de los jugadores que fueron retenidos o cedidos. Los resultados sugieren que los jugadores de fútbol de academia mayores y más experimentados no poseen niveles más altos de fortaleza mental que los jugadores más jóvenes y menos experimentados.

Dureja, Gaurav y Singh (2012), realizaron un estudio sobre dureza mental y voluntad de ganar en futbolistas de elite. Este estudio se llevó a cabo para analizar el papel de tenacidad mental y voluntad de ganar entre los profesionales extranjeros, los jugadores de fútbol profesionales indios y los jugadores de fútbol no profesionales indios. Participaron un total de 86 jugadores, de los cuales 15 son profesionales extranjeros, 34 profesionales indios y 37 jugadores no profesionales indios. Los jugadores fueron seleccionados al azar para la recopilación de datos. La edad de los sujetos osciló entre 20 y 34 años con una edad media de 27,60. La tenacidad mental se midió con el mental toughness questionnaire y la voluntad de ganar con el will to win questionnaire. Los

resultados revelaron que los profesionales extranjeros son significativamente mejores en comparación con los profesionales indios y los indios jugadores de fútbol no profesionales con respecto a la tenacidad mental y a la voluntad de ganar.

Amponash, Gyambrah y Sackey, (2013), realizaron una investigación para evaluar la fortaleza mental del fútbol en secundaria en jugadores de la región de Gran Accra de Ghana. A través de un diseño descriptivo se utilizó el mental toughness de Loehr (1986). Participaron 30 estudiantes. Los resultados para fortaleza mental indicaron actitud controlada, autoconfianza, energía positiva, nivel motivacional, control atencional, visualización e imaginación.

Abdullah, Darmansa, Ismail, Razmi, Sulaiman (2021), desarrollaron una investigación para la Universidad de Tecnológica de Mara, donde el objetivo de este estudio fue investigar la fortaleza mental entre los jugadores de fútbol juvenil en diferentes posiciones además de determinar si las experiencias deportivas pueden estar relacionadas con la fortaleza mental. Participaron 32 de los futbolistas del SUKMA Johore, entre 18 y 21 años. Se utilizaron los 14 ítems del Sport Mental Toughness Questionnaire para medir la tenacidad mental en este estudio. El Statistical Packages for Social Science (SPSS) se utilizó para la recopilación de datos. Se utilizaron estadística descriptiva y ANOVA para lograr los objetivos de la investigación: investigar el nivel de fortaleza mental entre jugadores de fútbol en diferentes posiciones. Los hallazgos indicaron que los delanteros poseían una mayor fortaleza mental en comparación con los mediocampistas y defensores. Mientras tanto, las experiencias deportivas se correlacionaron con el estudio de la fortaleza mental entre las posiciones entre los futbolistas.

Behzat Turan (2020), realizó una investigación con el propósito de examinar los efectos de la tenacidad mental y los estilos de toma de decisiones en el desempeño competitivo de los futbolistas candidatos que estaban recibiendo entrenamiento en infraestructura en equipos de fútbol profesional. la población del estudio estuvo constituida por un total de 48 futbolistas candidatos que jugaban en la selección U19 del Kayseri Sports Club de Turquía. El grupo de muestra estuvo formado por 24 voluntarios, que eran futbolistas candidatos del equipo Kayserispor U19. Para recolectar la información, se utilizó un

formulario de información sociodemográfica, una escala de fortaleza mental y el estudio de validez y confiabilidad de Turquía, y la escala de toma de decisiones de Melbourne, adaptada a Turquía. El grupo experimental recibió entrenamiento de resistencia mental y estilos de toma de decisiones cinco veces al día durante cuatro semanas. El entrenamiento diario consistió en dos sesiones de 40 minutos. Para el análisis de la competición disputada por los deportistas del grupo experimental se utilizó un ordenador con soporte de pantalla MacOS y 5K y el sistema de análisis de partidos de fútbol E Analysis Soccer Project. Los datos obtenidos se registraron con el programa paquete IBM SPSS 20. Se usó la prueba T de muestra independiente para revelar la diferencia entre los datos de las escalas y los análisis de competencia antes de la prueba, de la prueba intermedia y de la prueba posterior en el grupo, y se usaron ANOVA de medidas repetidas para determinar el efecto del entrenamiento proporcionado. Se utilizó la prueba ANOVA unidireccional para las comparaciones preprueba, media y posterior a la prueba de los resultados obtenidos. Como resultado, se concluyó que el entrenamiento de 4 semanas de dureza mental y estilo de toma de decisiones afectó el desempeño de los futbolistas candidatos, quienes estaban recibiendo entrenamiento de infraestructura en equipos de fútbol profesional y afectó positivamente el desempeño competitivo de los jugadores.

METODOLOGÍA

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa de diseño no experimental. El tipo de estudio es descriptivo correlacional de corte transversal.

Participantes

Para nuestra investigación, se recolectó una muestra no probabilística sobre futbolistas argentinos, teniendo en consideración que a partir de los 18 años se considera al futbolista profesional, ya que tienen contrato firmados con los clubes. Por esto, el rango elegido es de 18 a 40 años. Se seleccionó una muestra final de 121 futbolistas profesionales de elite.

Como criterio de inclusión se consideraron muestras sobre futbolistas que disputen la Primera División, Primera B Nacional (segunda división), Primera B (3era división, donde compiten equipos de CABA y Provincia de Buenos Aires) y Torneo Federal A (3era división, donde compiten equipos del resto de las provincias de Argentina). Los participantes ingresaron a un link con consentimiento informado para ser parte del estudio. De esta manera se obtuvo la información exacta sobre los deportistas en los cuales se basó la investigación, evitando obtener muestras que no sean necesarias. Se excluyeron aquellos deportistas que no cumplieron con el requisito de edad, y quienes no hayan aceptado el consentimiento informado.

Instrumentos

- a) Cuestionario Sociodemográfico: Se elaboró un cuestionario con criterios de inclusión y exclusión para la obtención de la información para la presente investigación. Se emplearon las preguntas a través de un link, dónde figuró que todos los datos son anónimos. Se implementó la colocación de preguntas como: edad, lugar de nacimiento, estado civil, nivel escolar, cantidad de partidos disputados profesionalmente (mayor o menor a 20).
- b) Mental Toughness Inventory (MTI; Gucciardi, 2 Hanton, Gordon, Mallett, Temby, 2015), adaptación al español de González Caino, Resett & Moreno (In press), es una escala con 8 ítems tipo Likert de 7

puntos, en la que 1 significa nunca, y 7 que es siempre, dentro de cómo se comportan, piensan y sienten. A través del mencionado test, se puede verificar la autopercepción de la fortaleza mental de una persona para una determinada actividad, en este caso, fútbol profesional. El puntaje final se obtiene calculando el promedio de todas las respuestas, donde los valores más altos representan mayores índices de fortaleza mental para la actividad en cuestión. Dentro del MTI, se pusieron afirmaciones como: “Soy capaz de ejecutar habilidades o conocimientos apropiadas cuando soy desafiado”, “Ejecuto mi conocimiento en base a lo que es requerido para conseguir mis metas”, “Creo que en mi habilidad para alcanzar mis metas”, “Me esfuerzo por el éxito continuo” y se les pedirá que nos digan cuán es cierto de estas afirmaciones, desde 1= nunca hasta 7=siempre.

- c) Tolerancia a la incertidumbre: se puso en marcha el cuestionario Intolerancia a la Incertidumbre (EII; Rodríguez de Behrends, Brenlla, 2015) que es una escala de Intolerancia a la Incertidumbre, compuesta por 27 ítems que se responden en formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta. Tiene una escala de 1 a 5 donde 1 significa no me pasa, y 5 me describe perfectamente. En el EII tendremos afirmaciones como “Si no sé qué va a pasar, no puedo tomar una decisión firme”, “Me frustra no tener toda la información que necesito sobre lo que va a pasar”, “No puedo funcionar bien cuando no sé qué va a pasar”, etc., y en base a esto, los entrevistados deberán responder entre esta escala de 1 a 5 según como los represente. La intolerancia a la incertidumbre es una característica presente en las personas, resultante de un conjunto de pensamientos negativos sobre la incertidumbre o lo que pueda llegar a pasar.

Procedimiento de recolección de datos

Los datos se recolectaron a través de un link que derivó a los voluntarios a los diferentes cuestionarios en la plataforma Google Forms. Se incluyó un consentimiento informado donde figura que todos los cuestionarios son anónimos y se asegura la confidencialidad. El mismo se realizó de forma

presencial para corroborar que realmente la muestra sea de los deportistas que se necesitan para el trabajo.

Análisis de datos

Todos los datos recolectados fueron analizados a través del software SPSS Statistical Package for the Social Science versión SPSS Statistics 23.

Para el análisis de las variables se utilizó una estadística descriptiva para desarrollar los resultados obtenidos.

También, se utilizó para el análisis la estadística inferencial, para poder sacar conclusiones en base a los resultados sobre la relación entre las variables.

Para efectuar el análisis de ambos cuestionarios, Inventario de Fortaleza Mental (IFM) y Cuestionario Intolerancia a la incertidumbre, se utilizó para la comparación de grupos la Prueba T de Student, el cual nos sirvió para determinar si hay una diferencia entre los grupos. Para poder comprobar la correlación de las variables fue usado R de Pearson. De esta manera se logró determinar el objetivo general, y los objetivos específicos.

RESULTADOS

Como medida para lograr el primero de los objetivos, se utilizaron análisis estadísticos descriptivos para determinar los niveles de fortaleza mental e intolerancia a la incertidumbre sobre la muestra.

En la medición de la fortaleza mental se obtuvieron una media de 43.50 (DE= 4.84), con un puntaje mínimo de 33 y un máximo de 53.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de Fortaleza Mental

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Fortaleza Mental	121	43.50(4.84)	33	53

Con respecto a la intolerancia a la incertidumbre, la dimensión inhibición obtuvo una media de 29.86 (DE= 9.07), con un puntaje mínimo de 12 y máximo de 50. Para la dimensión desconcierto, la media fue de 40.01 (DE= 10.07), con un puntaje mínimo de 15 y máximo de 50.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de Intolerancia a la Incertidumbre

	N	Media (DE)	Mín.	Máx.
Inhibición	105	29.86(9.07)	12	50
Desconcierto	96	40.01(10.07)	33	53

Para desglosar el segundo objetivo, se realizó un análisis T de student para obtener diferencias entre los grupos de jugadores divididos según edad (de 18 a 25 años =1, de 26 a 40 años=2), se obtuvieron diferencias en las dos dimensiones de intolerancia a la incertidumbre y también en cuanto a la fortaleza mental.

En la medición de la escala de fortaleza mental ((t (119) = -4.839, p < .05) arrojó una diferencia a favor del grupo 2 (t (M= 45.97, DE= 4.24) con respecto al grupo 1 (M= 41.93, DE= 4.62).

Tabla 3

Diferencia de fortaleza mental según edad

	Entre 18 y 25 años	Entre 26 y 40 años	T(121)
	n=71	n= 47	
	Media (DE)	Media (DE)	
Fortaleza mental	41.93 (4.62)	45.97 (4,24)	-4.839*

*p < .05

En cuanto a los resultados de la intolerancia a la incertidumbre, en las dimensiones de Inhibición y Desconcierto también observamos diferencias. En Inhibición ((t (103) = 5.707, p<.001)) se obtuvieron los siguientes resultados para el grupo 1 (M= 33.70, DE= 8,25) y para el grupo 2 (M= 24.75, DE= 7.52). Para desconcierto ((t (94) = 6.917, p<.001), sucede lo mismo y hay diferencia para el grupo 1 (M= 44.92, DE= 7.68) sobre el grupo 2 (M= 33.12, DE= 8.96)

Tabla 4

Diferencia de Intolerancia a la Incertidumbre según edad

	Entre 18 y 25 años	Entre 26 y 40 años	T(121)
	n=60	n=45	
	Media (DE)	Media (DE)	
Inhibición	33,70 (8.25)	24,75 (7.52)	5.707**
Desconcierto	44.92 (7.68)	33.12 (8.96)	6.917**

p<.001

Para desarrollar el siguiente objetivo, también se realizó un análisis del tipo T de student para comparar las variables de cantidad de partidos disputados profesionalmente menor a 20 y mayor a 20. La misma determinó diferencias en los grupos.

En cuanto a los resultados obtenidos del análisis de fortaleza mental ((t (119) = -6.450, p<0.5), observamos una diferencia en favor de aquellos futbolistas con más de 20 partidos disputados profesionalmente (M= 46 DE= 4.14) con respecto a aquellos futbolistas con menos de 20 partidos disputados profesionalmente (M= 41.04 DE= 4.29)

Tabla 5

Diferencia fortaleza mental según cantidad de partidos disputados

	Menos de 20 partidos n=61 Media (DE)	Más de 20 partidos n=60 Media (DE)	T(121)
Fortaleza mental	41.04 (4.29)	46 (4.14)	-6.450*

p<0.5*

Con respecto a la Intolerancia a la incertidumbre, las dimensiones Inhibición y Desconcierto también arrojaron diferencias entre los grupos. El grupo de menos de 20 partidos disputados profesionalmente en cuanto a la Inhibición ((t (103) = 6.171, p<.001), obtuvo mayor resultado (M= 34.97 DE= 7,35) en comparación con el grupo de jugadores que disputó más de 20 partidos profesionalmente (M=25.56 DE= 8.13).

Para la dimensión Desconcierto ((t (94) = 6,232, p<.001), obtenemos resultados similares, donde el grupo de menos de 20 partidos profesionalmente tiene un valor mayor (M= 45.77 DE= 7.33) en comparación con el grupo que disputó más de 20 partidos en forma profesional (M=34,92 DE= 9,44)

Tabla 6

Diferencia de Intolerancia a la incertidumbre según partidos disputados

	Menos de 20 partidos n=48	Más de 20 partidos n=57	T(121)
	Media (DE)	Media (DE)	
Inhibición	34.97 (7.35)	25.56 (8.13)	6.171**
Desconcierto	44.77 (7.33)	34.92 (9.44)	6.232**

p<.001

Para poder brindar una solución al tercer objetivo específico, se utilizó R de Pearson. Se comenzó el análisis de la Fortaleza Mental, y se obtuvieron correlaciones reveladoras con las dos dimensiones del constructo restante.

La Fortaleza Mental con ambas dimensiones arrojó una correlación negativa. Con la Inhibición arrojó una correlación de (r= -.405, p<.001), mientras que con el Desconcierto el resultado fue (-.442, p<.001).

Tabla 7

Correlaciones entre Fortaleza Mental e Intolerancia a la incertidumbre

	Fortaleza Mental
Inhibición	-.405*
Desconcierto	-.442*

p<.001

DISCUSIÓN

El motivo principal del actual estudio fue el de analizar la relación existente entre las variables fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre en los jugadores de fútbol profesional, masculinos, que participan de las tres divisiones más importantes del fútbol argentino: Primera División, Primera Nacional, Primera B y Torneo Federal A (3era división para equipos fuera de CABA, Buenos Aires y Santa Fe).

A su vez, se dividió el presente estudio según edad y cantidad de partidos disputados profesionalmente. Se buscó determinar si en dichas variables existió diferencia o no en grupos de 18 a 25 años con respecto al grupo de 26 a 40 años y diferencia o no, en grupos con más de 20 partidos disputados profesionalmente, con respecto a aquellos deportistas que presentan menos de 20 partidos disputados de manera oficial.

Para poder dar una respuesta a nuestro primer objetivo específico, como primera instancia se realizó un análisis estadístico descriptivo de las variables seleccionadas en el presente estudio.

La primera variable, fortaleza mental, es la variable que obtuvo la media más alta con respecto a la Intolerancia a la Incertidumbre, con sus dos dimensiones Inhibición y Desconcierto. Podemos observar que, para ambas variables, según los resultados, son características de personalidad que presentan resultados elevados en fortaleza mental, y resultados bajos para intolerancia a la incertidumbre, para aquellos futbolistas con mayor edad y experiencia.

Con respecto al objetivo específico número dos, en relación a las diferencias significativas por edad y cantidad de partidos disputados, se observó en su medición, que existe una diferencia reveladora para aquellos jugadores del grupo perteneciente entre 26 y 40 años con respecto al grupo en donde los jugadores tienen una edad de entre 18 y 25 años. Es decir, que aquellos futbolistas con mayor edad, tienen una tendencia a tener mayor fortaleza mental, lo que los hace tomar decisiones más positivas o acertadas dentro de momentos críticos del juego o en partidos o situaciones específicas donde la respuesta debe

ser inmediata, lo que nos hace pensar que son más aptos para partidos definitivos.

Continuando con el segundo objetivo específico, se observó que los resultados fueron similares para aquellos futbolistas que tienen más de 20 partidos en primera división, es decir, aquellos futbolistas profesionales con mayor experiencia dentro del deporte. Los mismos presentan una mayor fortaleza mental que aquellos deportistas que tienen menos de 20 partidos disputados de manera oficial. Con este último resultado podemos determinar y llegar a la conclusión de que nuestras dos primeras hipótesis quedan comprobadas.

Para ambos casos, edad y cantidad de partidos disputados profesionalmente, se observaron en los niveles, una diferencia con respecto a los resultados encontrados previamente en muestras similares de futbolistas (Crust, Littlewood y Nesti, 2010), pero al contrario de esto, pudimos observar ciertos resultados similares a los desarrollados por Guillén y Santana, 2018, donde hay diferencia según edad y nivel.

Buceta (2016) sostiene que la fortaleza mental, incluyendo las creencias y expectativas, y las experiencias pasadas de éxito/fracaso (que se relacionan con la autoconfianza); las emociones positivas, (relacionadas con la motivación); y las emociones negativas (relacionadas con el estrés), son aquellas que influyen en el rendimiento. También, la salud mental: ya que el deportista sano rendirá mejor que el que no lo esté.

Además, afirma que “existen diferencias individuales; y, por tanto, cada jugador tiene su propio nivel de activación óptimo”.

En lo que respecta a la segunda variable, la Tolerancia a la Incertidumbre, se sigue con la misma línea de la primera variable, observamos diferencias tanto en edad, como en cantidad de partidos disputados profesionalmente.

Por un lado, sus dimensiones Inhibición y Desconcierto reflejan números más altos para los grupos que tienen menos de 25 años, en comparación con el grupo perteneciente entre los 26 y 40 años.

A la hora de ver los resultados para la cantidad de partidos disputados profesionalmente, tenemos una tendencia similar al encontrado en la edad, hay ciertas discrepancias, en donde aquellos futbolistas con menos de 20 partidos disputados profesionalmente, presentan un mayor nivel de Inhibición y Desconcierto en comparación con aquellos que tienen más de 20 partidos disputados. Lo esencial sería tratar de regular esto para una práctica óptima del deporte ya sea con cualquiera de las características representadas en el presente estudio, es por ello que para evitar esto, Cantón (2016) sostiene que “las posibilidades de intervención psicológica actuales precisan de profesionales debidamente preparados y acreditados que se adapten a las demandas reales del cada vez más cambiante mundo del deporte”.

“El fútbol como competencia, es una de las disciplinas que genera un gran estrés cognitivo para los jugadores, pues el número de factores que intervienen para una respuesta motriz son muy variados (compañeros, contrincantes, balón, árbitros, césped, hinchada, etc). El tiempo de respuesta debe ser rápido y preciso con un alto nivel de pericia, sin embargo, entre más rápido responda, las opciones de equivocarse son mayores (Iglesias, et al 2003).

Continuando con la línea del párrafo anterior, Buszard, Farrow & Kemp, (2012) los cuáles estudiaron a jugadores de fútbol de distintos niveles, concluyendo que los sujetos con menor experiencia se ven afectados por las instrucciones que se dan en el campo de juego.

Roca y Williams (2017) proponen que la experiencia de un deportista lo llevará a responder de buena forma en diversas acciones de similar contexto.

Con respecto al tercer objetivo específico encontramos que la variable Fortaleza Mental presenta una correlación negativa con la variable Intolerancia a la Incertidumbre, en sus dos dimensiones Inhibición y Desconcierto. Por lo tanto, si observamos la correlación y hacemos un análisis de esto, podemos determinar en nuestro estudio que, para la práctica del fútbol profesional en argentina, en las tres primeras divisiones, es fundamental tener una buena fortaleza mental, ya sea de forma innata o trabajada con algún especialista. De esta manera podemos también confirmar nuestra última hipótesis, ya que

logramos determinar que ante una mayor fortaleza mental, mayor tolerancia a la incertidumbre.

Para poder resolver estas situaciones y tratar de reducir estas diferencias, es importante observar que “En ocasiones se presentan problemas o alteraciones clínicas en el deporte, como en cualquier otra actividad humana, que también hay que tratar. Si la persona especializada en psicología del deporte también está capacitada en el área de la psicología clínica podrá intervenir en ello”. (Cantón, 2010).

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Se deberían tener en cuenta algunas limitaciones del presente estudio. El primer llamado de atención lo podemos hacer sobre el número de participantes voluntarios, que, si bien es un número alto, para la cantidad de jugadores profesionales en Argentina, queda acotado.

Por otra parte, el actual estudio se realizó sin considerar diferencias en las distintas posiciones de los jugadores. Es decir, no podemos observar discrepancias, o no, entre un arquero, defensor, mediocampista o delantero. Por lo tanto, se sugiere para futuras investigaciones muestreos sobre los distintos roles dentro del campo de juego.

A su vez, siguiendo la línea del párrafo anterior, en el presente estudio se consideraron las 3 primeras divisiones del fútbol argentino. Por lo que se recomienda para nuevos estudios muestreos donde se puede observar resultados comparativos entre las divisiones.

Otro punto interesante que se puede analizar es realizar un estudio similar, buscando diferencias entre jugadores titulares y suplentes. Sería interesante poder determinar el nivel de fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre en futbolistas que tienen un rol distinto dentro de un plantel de fútbol profesional.

Por otro lado, creemos necesario un estudio en donde podamos observar las discrepancias o no, de nuestras variables, entre futbolistas argentinos que juegan en el exterior y que juegan en Argentina. El ámbito social de cada persona es importante, por lo tanto, sería bueno determinar si es un factor relevante estar lejos o no de sus seres queridos y sus costumbres.

También pensamos importante realizar un estudio similar entre hombres y mujeres, para poder lograr determinar si se obtienen diferencias en cuánto a género en las variables en la práctica de fútbol profesional.

Teniendo en cuenta que la popularidad y la cantidad de simpatizantes en un estadio por partido de un equipo considerado “grande”, no es lo mismo que un equipo considerado “chico”, suena interesante poder hacer un estudio que nos muestre diferencias en nuestras variables sobre futbolistas que juegan, por

ejemplo, frente a 2 mil personas, que aquellos que juegan siempre todos los partidos frente a 20, 30, o más de 40 mil personas por partido.

Se podría realizar un estudio similar al presente, donde la población analizada sea de futbolistas que juegan en distintas divisiones inferiores y hacer una comparativa para poder determinar si a medida que se acercan a la primera división los valores de las variables cambian o son iguales.

Por último, considerando al fútbol argentino como un deporte sumamente popular donde las presiones son enormes, se sugiere realizar un estudio similar, que nos muestre un punto de vista sobre los planteles que tienen y los que no, un/a psicólogo/a deportivo/a.

CONCLUSIÓN

Nuestra investigación cumplió con el objetivo general que fue analizar la relación existente entre las variables.

Se pudo realizar un desarrollo de ambas variables durante el presente estudio, en la muestra estudiada.

Por otro lado, para los objetivos específicos se llegó a la conclusión de que los jugadores con mayor edad, y con mayor cantidad de partidos disputados en primera división presentan una diferencia significativa en cuanto a las variables. Existe una mayor fortaleza mental y mayor tolerancia a la incertidumbre, para estos dos grupos, por lo que se logra la confirmación de las dos primeras hipótesis.

Por último, se pudo observar que finalmente existe relación entre las variables fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre en sus dos dimensiones sobre la muestra estudiada. La correlación entre fortaleza mental y tolerancia a la incertidumbre fue positiva. Si se observa un mayor nivel en una de las variables, la otra variable también aumenta, lo que da como resultado una aprobación de la hipótesis. A mayor fortaleza mental, mayor tolerancia a la incertidumbre.

Con estos resultados, se logró llegar a la conclusión que existe la posibilidad de ahondar más sobre esta temática, que existen infinitudes de estudios posibles frente a jugadores de fútbol de élite y determinación del porqué de su rendimiento en determinadas situaciones o partidos. Es de suma importancia para el deporte poder resolver estas cuestiones para evitar el sufrimiento del deportista en determinadas situaciones.

Es por ello que siguiendo con estudios desarrollados durante el presente trabajo es importante la presencia de profesionales que ayuden a los futbolistas a lograr sobrellevar la presión, la angustia, la tristeza, la ansiedad y todo tipo de sentimientos que presentan para que los mismos puedan ser controlados y de esta manera poder tener un rendimiento al máximo en la mayoría de los partidos que les toquen disputar.

Referencias

Abdullah, Darmansa, Ismail, Razmi, Sulaiman (2021), Mental Toughness in Sports: Level of Mental Toughness among Football Players in Different Position. Universidad Tecnológica de Mara. Malasia.

Amponash, M., Gyambrah, M. y Sackey, N. (2013). Psychological profile assessment of mental toughness among senior high school football players in Ghana. University of Applied Management. Ghana.

Andrade Sánchez A., Barajas-Pineda L., Flores Moreno P., Morgan G. y Stamatis A. (2022). Invarianza multicultural y validación del índice de fortaleza mental en deportistas norteamericanos y mexicanos.

Argudo, F. M., De la Vega, R., & Ruiz, R. (2015). Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de waterpolo. Apuntes. Educación Física y Deportes (122), 21-27.

Bellew, E., Kerr, Males, J. y Thatcher, J. (2006). Team Process and Players' Psychological Responses to Failure in a National Volleyball Team.

Behzat Turan (2020), Examining the effect of mental toughness and decision-making styles on the competition performances of footballer candidates receiving infrastructure training in professional football teams. En Revista de Educación Física. Instituto de Universitario de Educación Física y Deporte. Universidad de Antioquia. Colombia.

Berstein, A., Blain, N (2002). Sport, media, culture. Editorial Routledge. EEUU.

Billings, A. (2010). La comunicación en el deporte. Editorial UOC. EEUU.

Bird, M., Jackman, P.C y Simons, E.E. (2021). Mental Toughness, Sport-Related Well-Being, and Mental Health Stigma Among National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes.

Buceta, J. M. (2016). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo. Madrid, España: Dykinson.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227.

Buszard, T., Farrow, D., & Kemp, J. (2012). Examining the influence of acute instructional approaches on the decision-making performance of experienced team field sport players. *Journal of sports sciences*, 31(3), 238-247.

Cantón, E. (2010a). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31, 237-245.

Cantón, E. (2016). La Especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, E2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>

Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Asmundson, G. J. (2012). Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 468–79.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32-43. Recuperado de <http://dx.doi.org/>

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.

Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample.

Dugas, M. J. y Robichaud, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: from science to practice*. New York: Routledge.

Dureja, Gaurav y Singh (2012), A cross sectional analysis of mental toughness and will to win among elite football players. *Brazilian Journal of Biomotricity*, vol. 6, núm. 4, 285-296. Universidad de Iguazú. Brasil.

Erdem, F., (2001). A Cultural Approach Towards Risk Propensity and Tolerance for Ambiguity of Entrepreneurs. *A k d e - niz University Faculty of Economics & Administrative Sciences Faculty Journal*.

Favero, J.P, (2015). *Fortaleza Mental para Técnicos y Jugadores*.

Freeston, M., Tiplady, A., Mawn, L., Bottesi, G., & Thwaites, S. (2020) Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (Covid-19). <http://doi.org/10.31234/OSF.IO/V8Q6M>

Giesenow, C. (2011). ¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revision conceptual (1st ed., pp. 1-15). Recuperado de: <http://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/03/de-quehablamos.pdf>

Gould, D., Dieffenbach, K. Y Moffett, A. (2002). Psychological Talent and its development in olimpik champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 177-210.

González Carballido, L.G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*.

González Rodríguez, M., Cubas, R., Rovella, A., & Darias, M. (2006). Adaptación española de la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre: Procesos cognitivos, ansiedad y depresión [Spanish adaptation of the Intolerance of Uncertainty Scale: Cognitive processes, anxiety and depression]. *Psicología y Salud*.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307–323.

Gucciardi, D., Hanton, S., y Mallett, C. (2012). Progressing measurement in mental toughness: a case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

Gucciardi, D. F. (2016). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness.

Gucciardi, D., y Mallett, C. (2010). Mental toughness.

Gucciardi, D., Peeling, P., Ducker, K., y Dawson, B. (2014). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*.

Guillén, F., Santana, J. (2018). Exploring Mental Toughness In Soccer Players of Different Level Of Performance. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. En *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte* Vol.13 n°2 pp. 297-303.

Iglesias, D., Ramos, L.A., Fuentes, J.P., Sanz, D. & Del Villar, F. (2003). El conocimiento y la toma de decisiones en los deportes de equipo: una revisión desde la perspectiva cognitiva. *Revista de Entrenamiento Deportivo* 17(2), 5-11.

Jiménez Sánchez, A., (2008). Análisis de la toma de decisiones en los deportes colectivos. Estrategias de las jugadoras aleros de baloncesto en posesión del balón. Editorial Wanceulen. España.

Jones, G., Hanton, S., y Connaughton, D., (2007). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers.

Juste Garrigós, J. (2017). Fútbol, identidades y medios de comunicación. Editorial Dáctilos. España.

Lazarus, R. (1966). Psychological stress and the coping process. Editorial McGraw-Hill.

Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M. A (2010). cross-sectional analysis of mental toughness in a professional football academy. Universidad de Lincoln. Liverpool John Moores. Reino Unido.

McEvoy, P., Mahoney A. (2012). To be sure, to be sure: Intolerance to uncertainty mediates symptoms of various anxiety disorders and depression. *Behav Ther*.

Moreno Murcia, J.A., Conte Marín, L., Ruiz Pérez, L.M. y Silveira Torregrosa, Y.S. (2014). Miedo a fallar en el deporte. Universidad Miguel Hernández de Elche. España.

Nemesia, H., y Cabrera, N. (2020). Historia mínima del fútbol argentino.

Núñez Bravo, L., Torres Córdoba, M.F. (2012). Fútbol, Ansiedad y Psicología Deportiva. Universidad del Valle. [Trabajo de Grado]. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB-0460732.pdf;jsessionid=D9D1C76454F837A79B7EB47ED0106528?sequence=1>

Pepperdine, E., Lomax, C., & Freeston, M. H. (2018). Disentangling intolerance of uncertainty and threat appraisal in everyday situations. *Journal of Anxiety Disorders*, 57, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.04.002>

Ponnusamy, V., Lines, R. L. J., Zhang, C.-Q., & Gucciardi, D. F. (2018). Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *PeerJ*, 6, e4778.

Orlick, T. (2004) *Entrenamiento Mental*. Barcelona: Paidotribo.

Roca, A., & Williams, A. M. (2017). Does decision making transfer across similar and dissimilar sports? *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 40-43.

Rodríguez de Behrends, M., Brenlla M., (2005). Escala de intolerancia a la incertidumbre. Adaptación para Buenos Aires. *Revista Interdisciplinaria*.

Rosado, A., Fonseca, C., y Serpa, S. (2013). Robustez Mental: una perspectiva integradora. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 495-500.

Sagar S.S. y Stoeber J. (2009). Perfectionism, Fear of Failure, and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. p, 605.

Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a "mentally toughening" year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 68-78.

Trujillo, T. (2015). *Fortaleza mental. Un Factor de Éxito y Competitividad*. Editorial Instinto. México.

Urrea Cuellar, A. (2015). *Fortaleza mental en deportistas de alto rendimiento con deficiencia visual*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. [Trabajo de grado]

Walker, S. (2016). Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28(2), 46.

Yilmaz, U., (2005). *Risk Management in Aviation and Examination of Risk Areas in Civil Aviation Transport*, Master's Thesis, Gazi University, Institute of Social Sciences, Ankara.

Anexo

Consentimiento informado

El siguiente trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre fortaleza mental e intolerancia a la incertidumbre en fútbol profesional masculino. Todos los cuestionarios son anónimos y se asegura la confidencialidad. Su participación es voluntaria. Los datos recolectados serán utilizados únicamente con fines académicos.

¿Estás de acuerdo en participar?:

Si

Datos de profesionales

Cuestionario Sociodemográfico

Edad:

Ciudad de residencia:

Máximo nivel de estudio alcanzado:

- a. Primaria
- b. Secundaria
- c. Terciaria
- d. Universitaria

Estado civil

- a. Casado/En pareja
- b. Soltero
- c. Viudo

Cantidad de partidos disputados profesionalmente:

- a. Menos de 20 partidos disputados en primera división
- b. Más de 20 partidos disputados en primera división

Test de Intolerancia a la Incertidumbre

A continuación hay una serie de oraciones que describen cómo se siente la gente con respecto a las incertidumbres de la vida. Describa en qué medida usted piensa así, utilizando la siguiente escala de 1 a 5, siendo 1= no me pasa y 5= me describe perfectamente.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
Si no sé qué va a pasar, no puedo tomar una decisión firme.					
Las personas organizadas saben cómo van a resultar las cosas.					
La vida es insoportable cuando uno no sabe qué va a pasar.					
Es injusto que en la vida nada sea completamente seguro.					
No puedo estar tranquilo si no sé qué va a pasar mañana.					
No saber a qué atenerme me pone nervioso, ansioso, estresado.					
Cuando suceden cosas que no esperaba, me siento muy mal.					
Me frustra no tener toda la información que necesito sobre lo que va a pasar.					
No saber qué pasará impide que tenga una vida plena.					
Uno siempre debería anticiparse a los acontecimientos, para así evitar sorpresas.					
Un imprevisto, así sea pequeño, puede arruinar la mejor planificación.					
Cuando hay que actuar, me paraliza no saber cómo van a resultar las cosas.					
Las personas que valen siempre saben qué sucederá.					
Si no sé cómo van a resultar las cosas, no puedo seguir adelante.					
No puedo funcionar bien cuando no sé lo que va a pasar.					

A diferencia de lo que me pasa a mí, los otros siempre saben qué va a pasar en sus vidas.					
No saber qué va a pasar me hace sentir vulnerable, triste, desdichado.					
Siempre quiero saber lo que me espera en el futuro.					
No soporto que me tomen de sorpresa.					
La menor duda puede trabarme en seguir para adelante.					
Tendría que poder organizar todo por adelantado.					
Si yo fuera una persona con confianza en mí misma, sabría qué es lo que va a pasar.					
Es injusto que otras personas estén seguras sobre lo que les va a pasar en el futuro y yo no.					
No saber qué va a pasar hace que no duerma bien.					
Evito todas las situaciones en las que no sé qué va a pasar.					
Las incertidumbres de la vida me ponen nervioso.					
No soporto no saber qué me espera en el futuro.					

Test de Fortaleza Mental

Es una escala con 8 ítems de 7 puntos, en la que 1 significa totalmente falso, y 7 que es totalmente verdadero.

1= Totalmente falso

2= Falso

3= Un poco falso

4= Ni falso ni verdadero

5= Un poco verdadero

6= Verdadero

7= Totalmente verdadero

ÍTEMS	1	2	3	4	5	6	7
<i>Creo que en mi habilidad para alcanzar mis metas.</i>							
<i>Soy capaz de regular mi foco cuando estoy realizando tareas.</i>							
<i>Soy capaz de usar mis emociones para desempeñarme en la manera que quiero.</i>							
<i>Me esfuerzo por el éxito continuo.</i>							
<i>Ejecuto mi conocimiento en base a lo que es requerido para conseguir mis metas.</i>							
<i>Constantemente supero la adversidad.</i>							
<i>Soy capaz de ejecutar habilidades o conocimiento apropiadas cuando soy desafiado.</i>							
<i>Puedo encontrar lo positivo en la mayoría de las situaciones.</i>							