

AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Miriam Marina González González
Universidad de La Laguna
Trabajo Fin de Grado Psicología

Tutorizado por Elena Rodríguez Naveiras
y Triana Aguirre Delgado

Curso Académico 2021-22

RESUMEN

El rendimiento deportivo puede estar influido por muchas variables tales como la motivación y la autoestima. En este estudio se pretendió comprobar la influencia de las horas semanales que dedican los jugadores de baloncesto en la autoestima y la motivación y, posteriormente, las diferencias que existen entre sexos respecto a estas variables. Se contó con la participación de 196 jugadores federados de baloncesto con edades entre los 14 y los 51 años. Se les pasó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y la adaptación al español de la Escala de Motivación Deportiva de Núñez (2006). Los resultados mostraron que las horas semanales de dedicación no influían en la autoestima ni en la motivación de ambos sexos; así como que las mujeres muestran mayor autoestima y los hombres mayor motivación, concretamente motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca a la experiencia regulación introyectada, regulación extroyectada y desmotivación.

Palabras clave: motivación, autoestima, baloncesto, dedicación, deporte.

ABSTRACT

Sports performance can be influenced by many variables such as motivation and self-esteem. This study aimed to verify the influence of the weekly hours spent by basketball players on self-esteem and motivation and, subsequently, the differences that exist between the sexes with respect to these variables. It included the participation of 196 federated basketball players aged between 14 and 51 years. They were given the Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) and the Spanish adaptation of the Núñez Sports Motivation Scale (2006). The results showed that the weekly hours of dedication did not influence self-esteem or motivation; I also found that women show more self-esteem and men more motivation, specifically knowledge intrinsic motivation, experience intrinsic motivation, introjected regulation, extrojected regulation and demotivation.

Keywords: motivation, self-esteem, basketball, dedication, sport.

El rendimiento es un factor fundamental, determinado por diversas variables, en muchas situaciones del ámbito deportivo. Es el caso de la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, el estado de ánimo, la autoestima, o el miedo a la evaluación social (Auweele et al, 1993; Buceta, 1996; Coudevylle et al, 2011; Hammermeister y Burton, 2001; Mesagno et al, 2012).

Por ello, es necesario atender a determinadas características individuales (la edad, el género, la personalidad, las emociones) y deportivas (tipo de deporte, nivel de dedicación, etc.) si se quiere explicar la interacción que se da entre la persona y el deporte, y así poder establecer las diferencias individuales que se dan en contextos deportivos (González et al, 2014; Ortega et al, 2009; Sallis et al, 2000).

El baloncesto, como cualquier otro deporte, es una actividad con un enfoque multidimensional en el que se relacionan las emociones, analizando su efecto en el rendimiento (Arendt y Landers, 2003), así como las cogniciones y las conductas del atleta. Cada jugador tiene que tomar decisiones y actuar con los conocimientos que posee poniendo a la vez, sus sentimientos y percepciones de competencia así como su deseo de ser eficaz (Allard y Starkes, 1991; Bereiter y Scardamalia, 1993; Ruiz y Sánchez, 1997). Así, cabe destacar la importancia del autoconocimiento, tanto de los propios deportistas como de su entorno social (familia, entrenadores, deportistas), pues esto será primordial para identificar lo que motiva al jugador a entrenar y fijarse metas (Carvalho et al, 2019).

En el ámbito de la percepción de sí mismo, los términos más generales para referirse a esto son el autoconcepto y la autoestima (Rodríguez, 2008). Sin embargo, dentro de esta percepción, se encuentra el componente cognitivo/perceptivo o autoconcepto, que son las creencias que cada uno considera ciertas sobre sí mismo y se forman gracias a analizar, valorar e integrar la experiencia y la retroalimentación (González-Pienda et al, 1997). Y, por otro lado, el componente afectivo/evaluativo o autoestima, que se define como el aprecio, estima o amor que siente cada persona por sí misma (Watkins y Dhawan, 1989).

Conceptualmente, la autoestima es la manifestación de la actitud global que una persona posee en relación a su importancia y valía, es decir, el grado con que se valora a sí misma (Espinoza et al, 2011; Rosenberg, 1965; Simkin et al, 2014), puede ser más positiva o negativa y variar por el contexto y circunstancias del sujeto (Marsh y O'Mara, 2008; Rosenberg, 1965). Esta, al igual que el autoconcepto, se considera un concepto multidimensional, pues en la percepción propia también influyen la familia, los amigos, la pareja o el trabajo (Gálvez et al, 2015; Wood et al, 2013).

La medida en que uno piense positivamente sobre sí mismo se acepte y se sienta competente, será lo que defina una alta autoestima (González, 1999); así como la medida en que uno piense negativamente sobre sí mismo, se rechace y desprecie, definirá una baja autoestima (González, 1999). Como previamente dijeron Rosenberg y Simmons (1972) la

autoestima se relaciona con el bienestar y la autoconfianza, lo cual lleva a estructurar la personalidad y, por tanto, a mejorar el rendimiento físico-deportivo.

Hay evidencias de que la autoestima mejora al realizar actividad física regular (Ahmed et al, 2014; Fox, 2000; Legrand, 2014; Revuelta et al, 2016; Wagnsson et al, 2014), pues estar activo físicamente al practicar deporte dentro de un contexto y con unas determinadas características, puede mejorar el autoconcepto (Ahamed, 2013; Altintas et al, 2014). Así se ha demostrado que la autoestima es relevante en cuanto a las habilidades físicas que se dan en el deporte (Fox, 2000; Jawaheret al, 2015; Molina et al, 2014).

En cuanto a las diferencias, se ve como parece que ambos sexos en la época de la infancia tienen niveles similares, una alta autoestima. Sin embargo, va disminuyendo y en la adolescencia, los hombres tienen mayor autoestima (Kling et al., 1999; Robins et al., 2002). Estas diferencias, longitudinalmente, muestran que las mujeres adolescentes tienen más pérdidas de autoestima (Zimmerman et al., 1997), incrementando incluso la de los hombres (Block y Robins, 1993). Si concretamos por áreas, la autoestima de los varones depende más de los logros personales y las mujeres dependen más de la aprobación de los demás (Block y Robins, 1993; Thorne y Michalieu, 1996).

Por ello, la autoestima fluctúa según las circunstancias específicas del individuo y afecta de forma considerable a sus razones de actuación. Así, en el ámbito deportivo y para operacionalizar la motivación, se cuestionan cosas tales como: ¿Por qué practican las personas deporte? ¿Por qué otras personas no muestran ni siquiera interés en él? Es decir, ¿qué les motiva para practicar el deporte? (Deci y Ryan, 1985, en Pelletier et al., 1995).

La motivación se puede entender como la energía y activación de las personas a realizar una conducta en un contexto social, así como la persistencia, dirección y finalidad que tiene, incluyendo la intención y el resultado tras el comportamiento. Además, el proceso es complejo y multifactorial (Schultheiss y Brunstein, 2010), pues cada uno posee una estructura interna unificada (sí-mismo) (Deci y Flaste, 1996) que integra tanto el ambiente externo como el interno para poder lograr el crecimiento, dominar el ambiente e integrar las nuevas experiencias. Por lo tanto, son personas con voluntad, libertad y autonomía (Deci y Ryan, 2006).

En este ámbito, se ha desarrollado la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985, 2000; Deci y Ryan, 2012, 2017). Esta es una teoría macro de la motivación, la personalidad y el bienestar psicológico que considera que los seres humanos tienden al crecimiento como individuos y a la integración psicológica (Ryan, 2009). Dentro de esta teoría se encuentran pequeñas teorías que explican distintos aspectos motivacionales.

Una de ellas es la teoría de las necesidades psicológicas básicas, la cual analiza el contexto social y cómo actúa sobre las tres necesidades psicológicas básicas (NPB): autonomía, competencia y vinculación (Deci y Ryan, 2000, 2012), necesarias para mantener

la salud psicológica (Moreno-Murcia et al, 2011) y el mantenimiento de la continuidad en el ejercicio (Rodríguez et al., 2018); a su vez, el entorno en el que se desarrollen puede promover la satisfacción de estas necesidades, facilitando que la motivación se integre e internalice (Vansteenkiste et al, 2020).

Sobre las necesidades, la autonomía es decidir sin presiones externas (Moreno-Murcia et al, 2011) y tomar decisiones, controlarse y asumir las consecuencias (Simões y Alcarção, 2013). Una mayor percepción de autonomía se relaciona con una mayor motivación intrínseca, satisfacción y bienestar.

En función de la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas, se dan los distintos tipos de motivación: la intrínseca (MI), la extrínseca (ME) y la amotivación (A) La MI es la práctica de alguna actividad sin necesidad de recompensas externas, es decir, realizar el acto por la satisfacción derivada del mismo (Deci y Ryan, 2000; Briere et al, 1995) La ME son los comportamientos que no tienen fin en sí mismo, se efectúan solo como medio para conseguir algo (Deci y Ryan, 2000), como, por ejemplo, la acción deportiva. Por último, la Amotivación es similar a la desesperanza (Pelletier et al., 1995) y se define como la conducta realizada sin ningún propósito, no estando regulada por los sujetos (Deci y Ryan, 2000)

A su vez, podemos ver como otro modelo subyacente a la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) postula que los comportamientos pueden pasar de una Motivación Externa a una Interna. Esto se debe al grado de autorregulación, es decir, si se satisfacen o frustran las necesidades básicas sobre por qué se participa en un determinado contexto o situación. Estos grados son, de mayor a menor autodeterminación: la regulación intrínseca, la integrada, la identificada, la introyectada, la extrínseca y la no regulada (Deci y Ryan, 2000).

Estos grados forman un continuo que va desde la forma menos autodeterminada, la motivación controlada, hasta la que más lo está, la motivación autónoma (Rigby y Ryan, 2018). Así, las personas buscan realizar correctamente determinadas tareas para obtener una satisfacción y un bienestar mayores (Deci y Ryan, 1985; Deci y Ryan, 2012; Rigby y Ryan, 2018).

La motivación, en el contexto deportivo, es muy importante pues influye de forma significativa en la competición, pudiendo ser un beneficio o un obstáculo para el rendimiento (Pinea-Espejel et al., 2015). Se ha comprobado que los procesos motivacionales desarrollados son significativos para que no se abandone la práctica deportiva (García-Calvo et al, 2011). Diversos estudios han investigado el papel que juega la motivación en el deporte, analizando, por ejemplo, el tipo de motivación y la satisfacción de las necesidades básicas, según la autorregulación (Baard et al, 2004; Reeve y Jang, 2006; Ryan et al, 2008), también estudiando la relación entre las necesidades psicológicas básicas y la motivación

autodeterminada (Almagro et al, 2011; Blanchard et al, 2009; Lukwu y Guzmán, 2011; Sánchez-Oliva et al, 2010; Sánchez-Oliva et al 2012; Standage et al, 2005).

En base a la participación en actividades físico-deportivas, las mujeres están abandonando más que los hombres (Douthitt, 1994; Jaffee y Ricker, 1993). Algunos autores han comprobado que la motivación intrínseca de ambos géneros no muestra diferencias significativas; otros ven como los hombres sí tendrían más motivación intrínseca (Moreno et al., 2009). Sin embargo, los hombres muestran mayor motivación extrínseca y desmotivación por la práctica deportiva que las mujeres (Arbinaga y García, 2003; Balaguer et al., 2007; Moreno et al., 2007; Núñez et al., 2004). Se ha visto que los hombres poseen más motivación extrínseca, intrínseca y desmotivación que las mujeres (Amado et al., 2012; Amado et al., 2014; Moreno et al., 2009).

Así pues, el objetivo de este estudio es conocer si, tanto la autoestima como la motivación, están relacionadas con el sexo de los participantes así como ver si cada una de estas variables está siendo influida por las horas de dedicación al baloncesto.

MÉTODO

PARTICIPANTES

En esta investigación, el proceso de selección de la muestra ha sido por muestreo de conveniencia. En total han participado 221 deportistas. Sin embargo, se extrajo a los 196 participantes, que jugaron a baloncesto durante el año 2021-22 de manera federada (compiten de un modo formal y sobre la base de unas reglas, todo ello por medio de las federaciones deportivas) y/o profesionales (con un contrato laboral vigente en el momento de recogida de los datos por la realización de dicha práctica deportiva por parte de un club o federación). Finalmente, tal y como vemos en la Tabla 1, se contó con la participación de 111 hombres, con una media de edad de 24,97 años y una desviación típica de 7,38 (con un rango de edad de 16 a 51 años) y 85 mujeres, con una media de edad de 21,52 y una desviación típica de 4,09 (con un rango de edad de 14 a 33 años). 32 de los participantes se dedican de forma profesional al baloncesto y 165 de forma no profesional. Las horas de entrenamiento que dedican los participantes oscilan entre 1 y 30 horas semanales, con una media de 8,3 horas a la semana, siendo más las horas que le dedican los hombres ($M= 8,55$) que las mujeres ($M= 8,14$).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos según las variables sexo, edad, profesionalidad y horas de dedicación.

Sexo	N	Media	dt	Mínimo	Máximo
------	---	-------	----	--------	--------

Edad	Hombres	111	24,97	7,38	16	51
	Mujeres	85	21,52	4,09	14	33
	Total	196	23,5	6,39	14	51
Horas semanales	Hombres	111	8,55	5,58	2	30
	Mujeres	85	8,14	4,53	1	25
	Total	196	8,38	5,15	1	30

INSTRUMENTOS

En este estudio se usaron dos instrumentos de evaluación: la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965), para la evaluación de la variable de autoestima, y la Escala de Motivación Deportiva (Pelletier et al., 1995), en concreto, la versión traducida al español por Núñez et al. (2006), para medir la motivación de los deportistas en la práctica deportiva.

La Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). Mide la autoestima global mediante la evaluación de los sentimientos negativos y positivos sobre uno mismo (Rosenberg, 1965). Contiene 10 ítems que responden utilizando un formato de escala tipo Likert de 4 puntos, siendo el cero "Totalmente de acuerdo", el uno "de acuerdo", el dos "en desacuerdo" y el tres "muy en desacuerdo". La mitad de ellos están enunciados de forma positiva y la otra mitad en negativa, los cuales se invierten en la corrección. La suma de todos ellos oscila entre 0 y 30 puntos. La autoestima alta se traduce en un juicio propio de valor, creencia y competencia; la puntuación media es una variación constante del sujeto entre el asentimiento y el rechazo de sí mismo; por último, la baja autoestima es un sentimiento de incompetencia, insuficiencia e incapacidad de luchar.

El análisis factorial identifica un solo factor común y es unidimensional, aunque en otros estudios se han visto dos factores (Tomás-Sábado y Limonero, 2008). Tiene una alta fiabilidad: las correlaciones test-retest están entre 0,82 a 0,88 significativamente, y el alfa de Cronbach entre 0,77 y 0,88.

La Escala de la Motivación Deportiva (Pelletier et al., 1995). En ella, se pide que respondan a través de la pregunta ¿por qué practica su deporte? a 28 ítems distribuidos en siete subescalas (cuatro por subescala) que son: (1) Motivación intrínseca al conocimiento (buscan descubrir y aprender contenidos o técnicas y se orientan al aprendizaje); (2) motivación intrínseca al logro (desarrollo de habilidades ligadas al dominio de capacidades propias); (3) motivación intrínseca a las experiencias estimulantes (buscan actividades que les generen nuevas sensaciones y estímulos); (4) regulación introyectada (conductas que empiezan a interiorizarse); (5) regulación identificada (identificar metas como propias y darle importancia); (6) regulación extroyectada (actuaciones controladas por fuentes externas); (7)

desmotivación (ausencia de emoción, ganas o entusiasmo por las cosas o el entorno). Las escalas 1, 2 y 3 corresponden a la motivación intrínseca y la 4, 5 y 6 a la motivación extrínseca. Las respuestas estaban formuladas en una escala tipo Likert de siete puntos que va desde 0 a 6, siendo cero “no se corresponde en absoluto” y 6 “se corresponde exactamente”.

La consistencia interna de las siete subescalas cuenta con valores del Alfa de Cronbach entre 0,70 (de la subescala de la ME, la regulación identificada) y 0,80 (de la subescala motivación interna al conocimiento), con una media de 0,75. Además, las correlaciones test-retest variaron de 0,68 a 0,74.

PROCEDIMIENTO

Este estudio tiene una metodología de encuestas con un diseño transversal. Es una investigación cuyo protocolo fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación y de Bienestar Animal (CEIBA), cuyo número de expediente es: CEIBA2022-3140.

Todo aquel que accedía al cuestionario, lo primero que debía informar es si daba o no su consentimiento para su participación, así como se le informaba de que los datos obtenidos serían utilizados exclusivamente con fines de investigación, y destruidos tras la finalización de ésta, como estipula la vigente Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos personales y garantía de los derechos digitales (BOE nº294 de 6 de diciembre), respetando dicha normativa, se garantiza la absoluta confidencialidad y anonimato.

En primer lugar, la distribución del cuestionario se llevó a cabo a través de las redes sociales de Instagram, WhatsApp, Twitter y una revista digital de baloncesto (Basket Insular), con el fin de llegar a jóvenes deportistas. Al acceder a la encuesta, se preguntaba a ver si cumplían los requisitos propuestos: que fueran mayores de edad y que la temporada 2021-2022 hubiesen sido jugadores federados. Una vez hecho esto se les daba acceso al cuestionario tras dar su consentimiento.

ANÁLISIS DE DATOS

Se ha utilizado el programa estadístico de JAMOVI 2.2.5 para realizar los análisis estadísticos. Primero, se han obtenido los estadísticos descriptivos de la muestra; para conocer la fiabilidad de las escalas se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach; para comprobar la relación de la variable dependiente autoestima y el sexo usando como covariante las horas de dedicación se llevó a cabo el análisis de la covarianza, es decir, un ANCOVA,; por último, para comprobar la relación de la variable dependiente motivación y el sexo usando como covariante las horas de dedicación se realizó el análisis multivariante de covarianza, es decir, un MANCOVA.

RESULTADOS

Fiabilidad de las escalas

En cuanto a la Autoestima, tal como se muestra en la Tabla 2, se obtiene un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,761.

Tabla 2

Estadísticas de fiabilidad de la escala de Autoestima

	α Cronbach
Autoestima	0,761

La motivación, por otro lado, presenta una fiabilidad de 0,919. En esta variable tenemos siete factores, todos ellos con un Alfa de Cronbach mayor de 0,9 (véase la Tabla 3)

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad de la escala de Motivación

	α Cronbach
Motivación	0,919
Motivación Intrínseca Conocimiento	0,913
Motivación Intrínseca Experiencia	0,911
Motivación Intrínseca Logro	0,912
Motivación Extrínseca Regulación Identificada	0,913
Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	0,918
Motivación Extrínseca Regulación Extroyectada	0,918
Desmotivación	0,923

Autoestima

El objetivo de este análisis es conocer si la autoestima está relacionada con el sexo de los participantes y si se encuentra influida por las horas de dedicación.

Los estadísticos descriptivos muestran como los hombres demuestran tener menos autoestima ($M = 9,01$, $dt = 4,26$) que las mujeres ($M = 13,75$, $dt = 4,43$) (Véase Tabla 4).

Tabla 4

Estadísticos descriptivos del factor de autoestima según el sexo

	Sexo	N	Media	Mediana	dt
Autoestima	Hombres	111	9,01	9,00	4,26

Mujeres	85	13,75	14,00	4,43
---------	----	-------	-------	------

Para la comprobación de supuestos se usó la Prueba de homogeneidad de varianzas de Levene y la Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. En ellas se muestra como las varianzas son iguales ($F(1,194) = 0,072$, $p = 0,788$) y como se puede asumir que hay normalidad ($W = 0,990$, $p = 0,162$), es decir, que los datos provienen de una distribución normal.

Mediante el análisis de covarianza se ve que el modelo resulta significativo ($p <,001$) (véase Tabla 5). Las horas semanales no tienen relación significativa con la autoestima ($F(2) = 29,109$, $p = 0,410$), por lo que sugiere que no predicen la autoestima de los deportistas. Por otro lado, hay diferencias significativas en la Autoestima para el sexo, a favor de las mujeres, con un tamaño del efecto pequeño ($F(2) = 29,109$, $p <,001$, $\eta^2p = 0,228$).

Tabla 5

Análisis de la covarianza (ANCOVA) en la variable Autoestima

	Suma de Cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	p	η^2p
Modelo global	1085,0	2	542,5	29,109	<,001	
Sexo	1072,1	1	1072,1	56,940	<,001	0,228
Horas Semanales	12,9	1	12,9	0,682	0,410	0,004
Residuales	3634,0	193	18,8			

Motivación

El objetivo de este análisis es conocer si la motivación está relacionada con el sexo de los participantes y si se encuentra influida por las horas de dedicación.

Los estadísticos descriptivos muestran como los hombres tienen una puntuación media superior en todos los tipos de motivación excepto en la Regulación Identificada (véase la Tabla 6)

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de los factores de motivación según el sexo

	Sexo	N	Media	dt
Motivación Intrínseca Conocimiento	Hombres	111	17,01	5,32
	Mujeres	85	15,07	6,30

Motivación Intrínseca Experiencia	Hombres	111	20,52	3,33
	Mujeres	85	19,20	4,89
Motivación Intrínseca Logro	Hombres	111	19,27	4,93
	Mujeres	85	17,79	6,23
Motivación Extrínseca Regulación Identificada	Hombres	111	16,50	5,56
	Mujeres	85	16,65	4,46
Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	Hombres	111	18,20	5,80
	Mujeres	85	16,47	5,58
Motivación Extrínseca Regulación Extroyectada	Hombres	111	9,76	6,16
	Mujeres	85	8,01	5,07
Desmotivación	Hombres	111	19,38	4,47
	Mujeres	85	17,04	5,49

Para la comprobación de supuestos se usó la Prueba de homogeneidad de matrices de covarianza de Box y la Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. En ellas se muestra como las covarianzas no son iguales, es decir, tienen diferencias significativas ($\chi^2(28) = 0,072$, $p = 0,002$) y como se puede asumir que no hay normalidad ($W = 0,945$, $p <,001$), es decir, que los datos no provienen de una distribución normal.

El estadístico Lambda de Wilks en esta prueba muestra cómo, en el caso del sexo, los resultados son significativos ($F(7,187) = 0,856$, $p <,001$), por lo que la diferencia de motivación en cada grupo sí tiene diferencias según el sexo del participante. En cuanto a las horas semanales, esta covariable no es significativa ($F(7, 187) = 0,620$, $p = 0,739$), por lo que las varianzas de los grupos son iguales y no va a tener interacción con la motivación; esto sugiere que las horas de dedicación del deportista no predicen la motivación.

Mediante el análisis MANCOVA, tal como se ve en la Tabla 7, hay diferencias significativas en la Motivación para el sexo a favor de los hombres, concretamente en la motivación intrínseca al conocimiento ($F(1) = 5,418$, $p = 0,021$), la motivación intrínseca a la experiencia ($F(1) = 5,037$, $p = 0,026$), la regulación introyectada ($F(1) = 4,399$, $p = 0,037$), la regulación extroyectada ($F(1) = 4,516$, $p = 0,035$) y la desmotivación ($F(1) = 20,884$, $p = 0,001$).

Tabla 7

Análisis univariante de la covarianza (MANCOVA) en la variable Motivación

Variable Dependiente	Suma de cuadrados	gl	Media Cuadrática	F	p
----------------------	-------------------	----	------------------	---	---

Sexo	Motivación Intrínseca					
	Conocimiento	180.88	1	180.88	5.418	0.021
	Motivación Intrínseca					
	Experiencia	84.20	1	84.20	5.037	0.026
	Motivación Intrínseca					
	Logro	105.73	1	105.73	3.442	0.065
	Motivación Extrínseca					
	Regulación Identificada	1.11	1	1.11	0.042	0.837
	Motivación Extrínseca					
	Regulación Introyectada	143.67	1	143.67	4.399	0.037
Horas semanales	Motivación Extrínseca					
	Regulación Extroyectada	146.58	1	146.58	4.516	0.035
	Desmotivación	264.28	1	264.28	10.884	0.001
	Motivación Intrínseca					
	Conocimiento	12.06	1	12.06	0.361	0.548
	Motivación Intrínseca					
	Experiencia	5.74	1	5.74	0.346	0.558
	Motivación Intrínseca					
	Logro	3.62	1	3.62	0.118	0.732
	Motivación Extrínseca					
Regulación Identificada	7.71	1	7.71	0.294	0.588	
	Motivación Extrínseca					
	Regulación Introyectada	11.90	1	11.90	0.364	0.547
	Motivación Extrínseca					
	Regulación Extroyectada	74.22	1	74.22	2.287	0.132
	Desmotivación	32.73	1	32.73	1.348	0.247

DISCUSIÓN

Esta investigación ha tenido como objetivo conocer si, tanto la autoestima como la motivación, están relacionadas con el sexo de los participantes así como ver si cada una de estas variables está siendo influida por las horas de dedicación al baloncesto.

Con los resultados obtenidos se puede comprobar como en la autoestima no han influido las horas dedicadas al rendimiento deportivo pero, en cambio, sí que han aparecido diferencias en cuanto al sexo. En investigaciones previas, la estadística ha sido favorable para el sexo masculino, tal y como demuestran diversos autores (Andrade et al., 2005; Block y Robins, 1993; Kling et al., 1999; Murcia et al., 2008; Robins et al., 2002) y explicándolo por

factores como sus logros personales (Block y Robins, 1993; Thorne y Michalieu, 1996). Sin embargo, en este estudio se ha visto una diferencia significativa de autoestima a favor de las mujeres, lo cual estaría dando a entender que no siempre los varones son los más seguros de sí mismos en este deporte. Aunque esta diferencia, al tener un tamaño del efecto pequeño muestra que los grupos no son muy diferentes, por lo que los datos obtenidos no serían muy generalizables.

En cuanto a la motivación, es conocido que influye en la competición significativamente (Pinea-Espejel et al., 2015). En esta investigación en concreto, las horas de dedicación al baloncesto de cada deportista no van a influir en ella. Sin embargo, sí se encontraron diferencias significativas según el sexo de los participantes.

En la motivación, y tal como se ha visto en este estudio, esta diferencia entre sexos va a favor de los hombres, mostrando éstos una mayor motivación que las mujeres, pudiendo esto ser una razón por la que, tal y como algunos autores dicen, las mujeres abandonan más las actividades físico-deportivas (Douthitt, 1994; Jaffee y Ricker, 1993).

Específicamente, en la motivación intrínseca, los resultados muestran que los hombres tienen una mayor motivación intrínseca al conocimiento, así como a la experiencia, lo que significa que ellos buscan descubrir y aprender contenidos o técnicas así como más experiencias emocionantes y estimulantes que las mujeres. Esto, tal y como muestra Moreno et al (2009), podría deberse a que los hombres tienen más motivación intrínseca. Sin embargo, en la motivación intrínseca enfocada en el logro, no se han visto diferencias significativas, por lo que, tanto hombres como mujeres, buscan desarrollar habilidades ligadas al dominio de capacidades propias en el baloncesto.

En cuanto a la motivación extrínseca, algunos autores han visto como los hombres tienen mayor motivación extrínseca (Arbinaga y García, 2003; Balaguer et al., 2007; Moreno et al., 2007; Núñez et al., 2004); esto ha sido corroborado en el presente estudio, pues los hombres muestran una mayor regulación introyectada, que serían aquellas conductas que empiezan a interiorizar, así como una mayor regulación extroyectada, que sería la conducta controlada por fuentes externas. Sin embargo, no hay diferencias entre sexos en la regulación identificada, la cual hace que el individuo identifique metas como propias e importantes.

Por último, también se ha visto que, a la vez, los hombres están más desmotivados que las mujeres, lo cual también lo han descrito diversos autores (Arbinaga y García, 2003; Balaguer et al., 2007; Moreno et al., 2007; Núñez et al., 2004).

En conclusión, la motivación extrínseca, intrínseca y la desmotivación, han resultado favorables para los hombres, lo cual se asemeja a lo visto por otros estudios (Amado et al., 2012; Amado et al., 2014; Moreno et al., 2009). Y, al contrario que lo que dice la literatura científica ya comentada (Andrade et al., 2005; Block y Robins, 1993; Kling et al., 1999; Murcia et al., 2008; Robins et al., 2002), la autoestima se ha visto más favorable en las mujeres.

La principal limitación de este estudio ha sido el tamaño de la muestra, ya que el muestreo ha estado dirigido a un grupo de deportistas específico, lo cual la hace menos representativa.

Como propuesta de futuro sería interesante seguir ampliando la investigación de la autoestima y la motivación en un contexto deportivo, más concretamente en el baloncesto, centrándose en las diferencias de sexo que existen entre los jugadores, pues hay poca investigación en este deporte, pero sobre todo, relacionado con esas áreas en específico.

REFERENCIAS

- Abenza, L., Alarcón, F., Francisco, Piñar, M. I. y Ureña, N. (2009). Relación entre la ansiedad y el rendimiento de un equipo de baloncesto durante la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 51. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/85651>
- Ahmed, M. D. (2013). Estudio comparativo del bienestar, el control del pensamiento, el rendimiento académico y la aptitud física relacionada con la salud de escolares adolescentes activos e inactivos. *Revista Internacional de Ocio*, 2(2), 135-156. <https://doi.org/10.6298/ILR.2013.2.2>
- Ahmed, M.D., Mladenovic, M., Ho, W. K. Y., Lee, K. C. y Khan, B. A. (2014). Explorando la percepción de la autoestima entre los atletas de secundaria. *Revista Sport Logia*, 10(2), 81–88. <https://doi.org/10.5550/sqia.141002.en.004A>
- Allard, F. y Starkes, J. L. (1991). Expertos en habilidades motoras en el deporte, la danza y otros dominios. En A. Ericsson y Smith, J. (Eds.), *Hacia una teoría general de la experiencia: perspectivas y límites*. (pp. 126-152). Prensa de la Universidad de Cambridge.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre., D., y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 250- 265. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2011.02501>
- Altıntaş, A., Aşçı, F. H., Kin-İşler, A., Güven-Karahan, B., Kelecek, S., Özkan, A. y Kara, F. M. (2014). El papel de la actividad física, el índice de masa corporal y estado de madurez en las percepciones relacionadas con el cuerpo y la autoestima de adolescentes. *Anales de biología humana*, 41(5), 395-402. <https://doi.org/10.3109/03014460.2013.857721>
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., González, I., y López, J. M. (2012). ¿Es compatible el deporte en edad escolar con otros roles sociales? Un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 50-52. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34604>
- Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2014). Diferencias de género en la motivación y percepción de utilidad del deporte escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(56), 651-664. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artdiferencias510.htm>
- Andrade, B., Salguero, A., González-Boto, R., y Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 23-34. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93521>
- Arbinaga-Ibarzábal, F., y García, J. M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*

- Arent, S. M. y Landers, D. M. (2003). Excitación, ansiedad y rendimiento: un nuevo examen de la hipótesis de la U invertida. *Investigación Trimestral para Ejercicios y Deporte*, 74(4), 436-444. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609113>
- Auweele, Y. V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V. y Rzewnicki, R. (1993). Rendimiento y personalidad de élite: desde la descripción y la predicción hasta el diagnóstico y la intervención. En R. N. Singer, M. Murphey, y L. K. Tennant (eds.), *Manual de Investigación en Psicología del Deporte* (pp. 257-299). Macmillan.
- Baard, P. P., Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2004). Satisfacción de necesidades intrínsecas: una base motivacional de rendimiento y bienestar en dos entornos de trabajo. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 34, 2045–2068. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67783>
- Bereiter, C. y Scardamalia, M. (1993). *Superándonos a nosotros mismos. Una indagación sobre la naturaleza e implicaciones de la experiencia*. Corte abierta.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J. y Provencher, P. (2009). Cohesión, estilo interpersonal del entrenador y necesidades psicológicas: sus efectos sobre la autodeterminación y el bienestar subjetivo de los atletas. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 10(5), 545–551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.005>
- Block, J. y Robins, R. W. (1993). Un estudio longitudinal de la consistencia y el cambio en la autoestima desde la adolescencia temprana hasta la edad adulta temprana. *Desarrollo Infantil*, 64, 909-923. <https://doi.org/10.2307/1131226>
- Briere, N., Vallerand, R., Blais, R. y Pelletier, L. (1995). Desarrollo y Validación de una Medida de Motivación y Desmotivación Intrínseca, Extrínseca en un Contexto Deportivo La Escala de Motivación en el Deporte. *Revista Internacional de la Psicología del deporte*, 26, 465-489. <https://bit.ly/3nV5mOC>
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Dykinson.
- Carvalho, B. J., Verardi, C. E. L., Maffei, W. S. y Monesso, C. T. (2019). Razones que determinan la práctica de fútbol en atletas de las categorías sub-15 y sub-17 de un equipo del interior del estado de São Paulo RBFF-*Revista Brasileña de Futsal y Fútbol*, 10(41), 720-728. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6816961>
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C. y Martin, K. A. (2011). Autoestima, confianza en uno mismo, ansiedad y supuesta autoimpedimento: un análisis mediacional. *Psicología del*

- Da Silva, W., Thiago, T., Pesca, A., y Cardoso, F. (2021). Validez del constructo de la Escala de autoestima de Rosenberg para el contexto deportivo brasileño. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 14(3), 171-175. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2019.12.008>
- Deci, E. L. y Flaste, R. (1996). *Por qué hacemos lo que hacemos: comprender la automotivación*. Penguin Books.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Investigación psicológica*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano*. Pleno.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2012). Teoría de la autodeterminación. En Kruglanski, A. W., Van Lange, P. A. M. y Higgins, E. T. (Eds.), *Manual de teorías de psicología social* (416-437). Sabio.
- Douthitt, V. L. (1994). Determinantes psicológicos de la adherencia al ejercicio en adolescentes. *Adolescencia*, 115, 711-722. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7832035/>
- Espinoza, O., Rodríguez, F., Gálvez, J., Vargas, P. y Yáñez, R. (2011). Valoración del autoconcepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Revista de Motricidad Humana*, 12(1), 22-26. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1\(2011\)art31](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1(2011)art31)
- Fox, K. R. (2000). Autoestima, autopercepciones y ejercicio. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 31(2), 228-240. <https://bit.ly/3yRBEQF>
- Gálvez, A., Rodríguez-García, P. L., Rosa, A., García-Cantó, E, Pérez-Soto, J. J., Loreto Tárrega, L. y Tárrega, P. (2015). Relación entre el estatus de peso corporal y el autoconcepto en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 723-729. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8467>
- García-Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Sánchez, D., y Amado, D. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 266-276. <https://www.doi.org/10.5232/ricyde2011.02502>
- González, J., Garcés de los Fayos, E., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1), 31-44. <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/276456>
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J, López-Mora, C., Zapata, J. (2016) Personalidad y estilos de toma de decisiones en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de*

Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11(1), 107-112.
<http://hdl.handle.net/10553/19873>

- Hammermeister, J. y Burton, D. (2001). Revisión del estrés, la evaluación y el afrontamiento: examen de los antecedentes del estado de ansiedad competitivo con atletas de resistencia. *El psicólogo deportivo*, 15, 66-90. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.66>
- Jaffee, L., y Ricker, S. (1993). Actividad física y autoestima en niñas: Los años de la adolescencia. Melpomene. *Una revista para la investigación de la salud de la mujer*, 12, 19-26. <https://eric.ed.gov/?id=ED395256>
- Jawaher, M., Dorsa, T., Ines, F., Imen, B. y Abdelaziz, J. (2015) Rendimiento deportivo, autoestima y perfil temperamental: ¿Qué relación? *Tunisie Medicale*, 93(3), 175-180. https://www.latunisiemedicale.com/article-medicale-tunisie_2758_en
- Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J. y Buswell, B. N. (1999). Diferencias de género en la autoestima: un metaanálisis. *Boletín Psicológico*, 125, 470-500. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.4.470>
- Legrand, F. D. (2014). Efectos del ejercicio sobre el autoconcepto físico, la autoestima global y la depresión en mujeres de nivel socioeconómico bajo con síntomas depresivos elevados. *Revistas de cinética humana*, 36(4), 357-365. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0253>
- Marsh, H. W. y O'Mara, A. (2008). Efectos recíprocos entre el autoconcepto académico, la autoestima, el logro y el logro durante siete años de adolescencia: perspectivas unidimensionales y multidimensionales del autoconcepto. *Revistas Sage. Boletín de Personalidad y Psicología Social*, 34(4), 542-552. <https://doi.org/10.1177/0146167207312313>
- Mesagno, C., Harvey, J. T. y Janelle, C. M. (2012). Asfixia bajo presión: El papel del miedo a la evaluación negativa. *Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 13, 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.007>
- Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. Revista Europea de Movimiento Humano*, 18, 79-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274220374005>
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., y Sandín B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211261>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Perfiles motivacionales de jóvenes deportistas. *Revista de ciencia y medicina del deporte*, 6, 172- 179. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3786237/>

- Moreno, J. A., Cano, F., González-Cutre, D., Cervelló, E., y Ruiz, L. M. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: Una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 23-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119250002>
- Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez-Galindo, C. y Marín, L. (2011). Validación de la Escala “Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” en el contexto español en el contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369. <https://www.doi.org/10.5232/ricyde2011.02602>
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., y González, R. M. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 8(1), 171-183. <http://www.um.es/univefd/impoauto.pdf>
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J. y Gregorio, J. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 211-223. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119266007>
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., y González, V. M. (2006). Validación preliminar de una versión española de la Sport Motivation Scale. *Habilidades perceptivas y motoras*, 102, 919-930. <https://www.doi.org/10.2466/PMS.102.3.919-930>
- Ortega, E., Olmedilla, A., de Baranda, P., y Gómez, M. A. (2009). Relación entre el nivel de autoeficacia, indicadores de desempeño y participación en baloncesto juvenil. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18(3), 337-342. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/85771>
- Reeve, J. y Jang, H. (2006). Lo que dicen y hacen los profesores para apoyar la autonomía de los estudiantes durante una actividad de aprendizaje. *Revista de Psicología Educativa*, 98(1), 209–218. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.209>
- Revuelta, L., Esnaola, I. y Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico-deportiva adolescente. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*, 16(12), 561-581. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
- Rigby, C. S., y Ryan, R. M. (2018). Teoría de la autodeterminación en el desarrollo de recursos humanos: Nuevas direcciones y consideraciones prácticas. *Avances en el desarrollo de recursos humanos*, 20(2), 133-147. <https://doi.org/10.1177/1523422318756954>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. y Potter, J. (2002). Autoestima global a lo largo de la vida. *Psicología y Envejecimiento*, 17(3), 423-434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>

- Rodríguez, A. (2008). *El autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia*. Universidad del País Vasco.
- Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Neiva, H., Teixeira, D., Moutão, J., Marinho, D. y Monteiro, D. (2018). ¿Puede el Comportamiento Interpersonal Influir en la Persistencia y Adherencia a la Práctica de Ejercicio Físico en Adultos? La revisión sistemática. *Fronteras en Psicología*, 9(2141). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02141>
- Rodríguez Naranjo, C., y Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 12(3), 389-403. <https://bit.ly/3lw25hS>
- Rosenberg, M. (1965) *La sociedad y la autoimagen del adolescente*. Prensa de la Universidad de Princeton. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Ruiz, L.M. y Sánchez, F. (1997). *Rendimiento Deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes*. Gymnos.
- Ryan, R. (2009). Teoría de la autodeterminación y el bienestar. *Psicología Social*, 84(822).
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Autodeterminación. Teoría: Necesidades Psicológicas Básicas en Motivación, Desarrollo y Bienestar*. Guilford.
- Ryan, R. y Deci, L. (2006). La autorregulación y el problema de la autonomía humana: ¿necesita la psicología elección, autodeterminación y voluntad? *Diario de la personalidad*, 74, 1557-1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Sallis J., Prochaska J., y Taylor W. (2000). Una revisión de los correlatos de la actividad física de niños y adolescentes. *Medicina y Ciencia en el Deporte y el Ejercicio*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Schultheiss, O. y Brunstein, J. C. (2010). *Motivos implícitos*. Oxford University Press.
- Simões, F. y Alarcão, M. (2013). Satisfacción de necesidades psicológicas básicas en niños y adolescentes: adaptación y validación de la ESNPBR. *Psicología: Reflexión y Crítica*, 26(2), 261-269. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200006>
- Simkin, H. Azzollini, S. y Voloschin, C. (2014). Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, adolescencia y juventud. *Revista de investigación en psicología social*, 1(1), 59-96. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/59>
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E., y Fernández-Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas En Psicología*, 14(2), 105-115. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/332>

- Thorne, A. y Michalieu, Q. (1996). Situando el género adolescente y la autoestima con los recuerdos personales. *Desarrollo infantil*, 67(4), 1374–1390. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01802.x>
- Tomás-Sábado, J. y Limonero, J. T. (2008). *Propiedades psicométricas de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra española*. *Psiquiatría*. <http://psiqu.com/1-3318>
- Vallejo-Reyes, F. A., Mena, J. I., Lochbaum, M. R., Duclos-Bastías, D. M., Guerrero-Santana, I., y Carrasco, H. J. (2018). Adaptación y validación de la escala de motivación en el deporte 2 (EMD-2) para estudiantes universitarios chilenos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 63-74. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Vansteenkiste, D., Ryan, M. y Soenens, B. (2020). Teoría de la necesidad psicológica básica: avances, temas críticos y direcciones futuras. *Motivación y Emoción*, 44, 1(31). <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Wagnsson, S., Lindwall, M. y Gustafsson, H. (2014). Participación en deportes organizados y autoestima en la adolescencia: el papel mediador de la competencia deportiva percibida. *Revistas de cinética humana*, 36, 584-594. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0137>
- Watkins, D. y Dawan, N. (1989). ¿Necesitamos distinguir los constructos de autoconcepto y autoestima? *Revista de comportamiento social y personalidad*, 4(5), 555-562. <https://bit.ly/3AFVe3U>
- Wood, J. V., Tesser, A. y Holmes, J. G. (2013). *El yo y las relaciones sociales*. Prensa de Psicología. <https://doi.org/10.4324/9780203783061>
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T. y Dielman, T. E. (1997). Un estudio longitudinal de la autoestima: Implicaciones para el desarrollo de los adolescentes. *Revista de Juventud y Adolescencia*, 26, 117-141. <https://doi.org/10.1023/A:1024596313925>