



UNIVERSIDAD SALESIANA

ESCUELA DE PSICOLOGIA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

“Factores de personalidad del deportista:

¿Existen diferencias de género?”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G I A

P R E S E N T A :

MARIANA GONZÁLEZ PACHECO

DIRECTORA DE TESIS: MTRA. MARTHA LAURA JIMENEZ MONROY

CIUDAÐ DE MÉXICO

2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

A mi familia por ser una fuente de apoyo constante e incondicional en mi vida y en mis años de carrera profesional, siendo lo más valioso que me ha dado la vida, especialmente a mis padres; el Profr. José Luis González C. y la Profra. Alma Rosa Pacheco A., por su amor, trabajo y sacrificios durante todos estos años, por ser los más grandes modelos a seguir que he tenido durante toda mi vida, por ser grandes profesionistas, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Gracias por enseñarme a lograr mis objetivos y ser una persona de bien. Del mismo modo al R.P. Gabino Hernández Paleta SDB ya que su incondicional y cotidiano apoyo han sido un pilar importante en mi carrera.

Agradezco también a mis profesores, principalmente a la Mtra. Martha Laura Jiménez Monroy, por su esfuerzo y dedicación no solo durante el proceso de la elaboración de tesis, sino durante estos cuatro años de carrera. Ya que por su paciencia, persistencia y motivación, que han sido fundamentales para mi formación, ha sido capaz de ganarse mi lealtad y admiración. Quisiera hacer extensiva mi gratitud a mis compañeros de carrera y todos con quienes compartí mis años universitarios, dentro y fuera del aula.

“Para trabajar con éxito, téngase caridad en el corazón y paciencia en la ejecución”

San Juan Bosco

Este es el mensaje que recibes de los jueces masculinos: “en vez de poner tanto músculo, sería mucho mejor que fueras más femenina”. Yo no quería ser un hombre... me sentía como en tierra de nadie...

-Mujer culturista-

INDICE

Dedicatoria

| | |
|--|-----|
| Resumen..... | III |
| Introducción..... | IV |
| I. Deporte..... | 5 |
| 1.1 Conceptualización..... | 5 |
| 1.2 Deporte como fenómeno de masas..... | 7 |
| 1.3 Rendimiento deportivo..... | 9 |
| 1.4 Deporte en equipo..... | 11 |
| 1.5 Psicología del deporte..... | 13 |
| II. Deporte y Género..... | 17 |
| 2.1 ¿Diferencias de género?..... | 17 |
| 2.2 El papel del género en el deporte..... | 19 |
| 2.3 Mujer y deporte..... | 20 |
| III. Personalidad y deporte..... | 23 |
| 3.1 Concepto de personalidad..... | 23 |
| 3.2 Teoría de Cattell..... | 24 |
| 3.3 Medición de personalidad..... | 26 |
| 3.4 Personalidad y deportistas..... | 30 |
| IV. 16 Factores de Personalidad..... | 35 |
| 4.1 Caracterización..... | 35 |
| 4.2 Antecedentes..... | 36 |
| 4.3 Factores de personalidad de Cattell (16 FP)..... | 37 |

| | |
|----------------------------------|----|
| V. Metodología..... | 40 |
| 5.1 Diseño de investigación..... | 40 |
| 5.2 Objetivo general..... | 40 |
| 5.3 Hipótesis..... | 40 |
| 5.4 Variables..... | 40 |
| 5.5 Población..... | 40 |
| 5.6 Procedimiento..... | 41 |
| Resultados..... | 43 |
| Análisis de Resultados..... | 46 |
| Conclusiones..... | 52 |
| Referencias..... | 56 |

RESUMEN

El deporte es una actividad que, se ha demostrado (Calderón,1999) contribuye al desarrollo integral del individuo; sin embargo por mucho tiempo, las mujeres deportistas, no se han desarrollado lo suficiente, llegando incluso a ser discriminadas (Coakley, 1990), particularmente de algunos deportes, señalándose que tienen limitaciones a nivel físico e incluso, proponiendo que sus características de personalidad no son favorecedoras para desempeñarse en este rubro. Por ello, el objetivo principal de este trabajo fue identificar diferencias en los factores de personalidad entre hombres y mujeres deportistas. Para tal efecto, se aplicó la prueba 16 FP a hombres y mujeres que practican football americano y football flag de 3 diferentes equipos de la CDMX, con un rango de entre 18- 21 años de edad, a fin realizar un análisis de resultados general con base al género. Con este estudio se encontró que si bien existen algunas diferencias en rasgos de personalidad en hombres y mujeres deportistas, en general las similitudes existentes, predominan entre estos. Por lo que el deportista, se describe como despreocupado, con agrado por trabajar con otras personas, no descuida sus objetivos, teniendo una buena estabilidad emocional y gran adaptación al ambiente que les rodea. Tiene iniciativa y es autoritario y sumamente competitivo, es tolerante, con gran ambición y se esfuerza por lograr su cometido. Es objetivo y realista, tiene una visión muy positiva de su persona y no es propenso a sentir culpa, se distingue por ser autentico genuino y espontaneo, impresiona al otro sin esforzarse por ello. Con necesidad de sentirse parte del equipo aceptando lo establecido sin cuestionarlo aunque no le es fácil ya que muestra cierta resistencia al cambio. A pesar de esto, experimenta niveles extremos de tensión por motivos de la dependencia hacia el otro al momento de competir. Sin embargo, las mujeres deportistas muestran mayor independencia, asertividad, estabilidad emocional y agresividad a diferencia de los hombres que practican deporte. Lo que les ayuda a alcanzar sus objetivos dentro del campo dejando de lado las diferencias existentes entre compañeras de equipo. Por otro lado, los hombres tienen mayor capacidad de comprensión y de aprendizaje, siendo más intelectuales, por lo que son más hábiles para resolver problemas inesperados dentro del campo.

INTRODUCCION

La mujer, a través de la historia ha sido objeto de marginación en diversos aspectos culturales, económicos e incluso, se ha enfrentado a excesivas limitantes en la adquisición de conocimientos, así como en cuanto a la posibilidad de cuidar y fortalecer su cuerpo a través del deporte. A pesar de ello, ha ido escalando peldaños, que le han permitido obtener un importante papel incluso en competencias deportivas, brindando así, inolvidables espectáculos y ganando admiración y reconocimiento, no solo de otras mujeres, también de hombres.

A pesar de este auge de la participación femenina en el deporte, se ha sugerido (Olivera, 2009) que las diferencias físicas, culturales que existen entre hombres y mujeres implican que el trabajo deportivo es también distinto. Por otra parte, usualmente se ha considerado que el practicar algún deporte está asociado con ciertos rasgos de personalidad; por ello, en este trabajo se pretende identificar si efectivamente existen diferencias entre los factores de personalidad de hombres y mujeres que practican alguna disciplina deportiva.

Para ello, en el primer capítulo, se incluirán conceptos importantes como el relativo al deporte, reconocer a que se hace referencia con rendimiento deportivo, identificar qué es un equipo en los deportes y un deporte en equipo. Se incluirá también información relativa a la psicología del deporte.

En el capítulo dos, se abordaran temas como las diferencias sexuales, el papel del género y de la mujer en el deporte, haciendo énfasis en los inicios de la categoría femenil en los juegos olímpicos y el rol que las mujeres han tenido que vivir por las normas sociales dentro del ámbito familiar, laboral y social.

Posteriormente, en el capítulo tres, se hablará acerca de la personalidad vinculada con el deporte y las diferentes características que los deportistas tienen en común unos con otros y que por el contrario no comparten con personas que no practican actividad física de alto rendimiento. Se definirá la personalidad, para conocer cuáles son sus características y cómo es que ésta se compone, especificando el significado de la misma con base a la teoría de Cattell

En el capítulo cuatro, se mencionarán las características de la prueba para medir personalidad "16 FP", sus fases y versiones se describirán los factores que mide la prueba y cómo se clasifican y agrupan.

Finalmente, en el capítulo cinco se incluirán resultados, análisis de resultados y posteriormente conclusiones.

I. DEPORTE

1.1 Conceptualización

El deporte ha sido uno de los fenómenos socioculturales más importantes, contradictorios e influyentes, particularmente desde el S.XX. Hoy en día, el deporte se analiza desde diversos puntos de vista, tanto desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la Sociología, Psicología, Filosofía, Biomecánica, Educación, Historia, etc. García Ferrando (1990) afirma que el deporte ocupa diferentes órdenes de nuestra sociedad, es así que en los últimos años se habla que la industria deportiva ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El término deporte, que es claro y evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocido, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinantes y complejos por definir (Paredes, 2002).

Por esto es importante destacar la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de “deporte”, debido a su amplitud en los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.). De hecho, Olivera (2006) menciona que a pesar de tantos intentos por parte de diferentes asociaciones del deporte, de autores de renombre y organizaciones académicas internacionales, para dar una definición clara y completa al concepto, éste, por su complejidad simbólica, cultural y realidad social, resulta indefinible.

El Diccionario de la Real Academia Española (1992), dice en primera instancia que el término deporte significa “*recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre*” (p.482). Por otro lado, en su segundo significado destaca la “*actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*” (p. 482). Por tanto, el término “deporte” se caracteriza por aspectos como: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) nos advierte que la comprensión del concepto deporte está sometida a cambios históricos y no puede determinarse. Este diccionario no hace referencia a una definición concreta del término, sin embargo, no omite los diferentes medios en los cuales se practica.

Es así que, el deporte se practica en:

- Disciplinas deportivas (clubes deportivos, Federaciones Deportivas, etc.)
- La escuela (deporte escolar)
- Ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.)
- Instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.)
- Grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.)
- Formas de organización (artística; danza, bailes de salón, etc.)

Autores como Cagigal (1981), estipulan que *“nadie ha podido definir con aceptación general en qué consiste el deporte”* (p.29), siendo cada vez más difícil definirlo, según dicho autor porque *“el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social”* (p.24)

Del mismo modo para Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994), restaurador de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es *“culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”* (p.14). Según José María Cagigal (1985, Ponencia que iba a exponer en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente) *“deporte, es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí*

mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo” (citado por COPARMEX).

Castejón (2001), aporta nuevas palabras a la definición del deporte, ésta bastante amplia en la cual tiene cabida cualquier disciplina deportiva:

“Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo” (p. 17).

La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como *“todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles” (p.574).*

Así, entonces, puede señalarse que el deporte es una actividad esencial practicada por el hombre desde hace mucho tiempo, la mayoría de las veces en busca de saber quién es el mejor y también como una práctica de superación personal, por esta razón el deporte no ha dejado de existir desde su creación.

1.2 Deporte como fenómeno de masas

El deporte ha conquistado al mundo, su magnitud es tal que se asegura que este fenómeno es uno de los más grandes descubrimientos de los tiempos modernos. También se afirma que el deporte es uno de los muchos hábitos distintivos en la actualidad.

Si se analiza con detenimiento, el deporte es la clave de una época que va más allá de la propaganda, la igualdad del hombre, etc, es así que el deporte también es dinamismo, velocidad y vitalidad. Por ello, se vuelve evidente que las características que definen el mundo moderno son también las que definen, a grandes rasgos al deporte. Sirve éste para unir a los pueblos sobre fronteras y diferencias políticas o religiosas, creando un sentido de pertenencia.

El deporte, es una fuente constante de información y como fenómeno de masas, éste es además una forma de expresión, un medio de comunicación universal, quizá el más importante entre los pueblos del mundo debido a que, cuando un atleta ejecuta un ejercicio, basta con que las personas vean para saber lo que está haciendo, incluso si la gente no conoce las reglas de cierto deporte, es la expresión facial del deportista la que transmite que se encuentra en una situación de esfuerzo o incluso de sufrimiento. Es un lenguaje de imágenes, por lo que es oportuno mencionar la expresión popular que afirma que “una imagen vale más que mil palabras”. Si la vitalidad del deporte se transforma en algo mecánico, monótono, éste queda sujeto al estímulo del récord como único modo de terminar con la rutina.

José María Cagigal (1981) aseguraba que “*el deporte no era más importante ni mejor que la vida seria*”. Sin embargo, la vida seria sin algún tipo de juego deportivo, sería muy tediosa y el hombre habría perdido una manera natural de entretenerse. Según Emilio Calderón (1999) el mayor logro del deporte es que “*permite entendernos con nuestro cuerpo, nuestro espíritu y nuestros semejantes, todo al mismo tiempo*” (p.96).

1.3 Rendimiento Deportivo

En la Antigua Grecia se tenía el ideal de que los atletas lograrían sus triunfos mediante su propio esfuerzo, es decir, que lo conseguirían con sus propias capacidades naturales, sin necesidad de recurrir a procedimientos con los cuales obtuvieran ventajas injustas ante otros. Sin embargo esto no excluía la realización de ciertos entrenamientos y aprendizaje de nuevas estrategias para un mejor dominio de la disciplina que practicaban, todo esto bajo la dirección de expertos. Su dieta era un componente importante durante su preparación para las olimpiadas.

Los deportistas de la actualidad aprenden a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Expertos en el deporte y especialistas en nutrición deportiva, fisiólogos deportivos, biomecánicas deportivos, farmacólogos deportivos y psicólogos deportivos han realizado múltiples investigaciones para mejorar el rendimiento en el deporte.

Estos procedimientos especiales ya mencionados que son para mejorar la actuación deportiva son denominados como ayudas ergo génicas, que se refiere al aumento del ritmo de trabajo y estas proporcionan unas ventajas justas fisiológicas, biomecánicas y psicológicas. Las barreras fisiológicas limitan la producción de energía. Las barreras biomecánicas limitan la capacidad para utilizar la energía de manera eficaz y las barreras psicológicas limitan la capacidad para controlar la energía. Estos 3 tipos de barreras no dependen uno del otro, y así una barrera psicológica puede interferir en la producción de energía y en la correcta utilización de la misma (José L. González, 1992).

Para un mejoramiento del rendimiento deportivo, se debe beneficiar la producción, el control y el uso eficaz de la energía humana. Aunque las 3 dimensiones de la energía son importantes, en cada caso puede ser primordial una de ellas.

Los sistemas de la energía humana durante la actividad física están controlados por el cerebro y la médula espinal, conocido como sistema nervioso central. El

control de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo como han informado multitud de campeones, quienes han utilizado el poder de la mente para mejorar su actuación deportiva.

Es sabido que los deportistas más destacados poseen como secreto; un trabajo increíblemente duro. La calidad y la cantidad de entrenamiento que realizan los atletas que han llegado a la cima de su deporte sobre pasa barreras. Entrenar duro, repetir, repetir y repetir. Trabajar duro es imprescindible. Sin embargo, no es la única condición para lograr el máximo rendimiento.

Los procesos psicológicos no solo actúan en el aprendizaje de destrezas elementales sino también en mejorar las ya poseídas y adquirir otras nuevas en los niveles de alto rendimiento.

El atleta no solo necesita adquirir los conocimientos y las técnicas adecuadas para controlar su rendimiento deportivo. Ni tampoco se puede atribuir a factores misteriosos los fracasos deportivos. Es ilógico relacionar los fallos exclusivamente con factores psicológicos y no tratar de encontrarles remedio en su verdadera fuente.

Hechos tales como que un deportista rinda a un gran nivel durante los entrenamientos, pero que no consiga actuaciones similares en competición, puede tener solamente una explicación psicológica y el remedio ser igualmente solo psicológico, no se refiere únicamente a hacer más ejercicio para no fallar.

El control psicológico puede cambiar de un momento a otro. Del mismo modo no se adquieren o se pierden de forma repentina la fuerza o habilidades nuevas, preparación y estrategias, durante una competición. Sin embargo, un incidente puede provocar la falta de concentración, ira o ansiedad e interferir de forma inmediata en el rendimiento.

Se podría mencionar una lista de varios atletas de diferentes modalidades deportivas que han puesto de manifiesto su forma de utilizar diversos recursos psicológicos para incrementar el rendimiento en sus respectivos deportes.

1.4 Deporte en equipo

En los deportes, un equipo es un conjunto de personas que buscan obtener grandes victorias en partidos o diferentes competencias. Incluso cuando se trata de un deporte en el cual, dentro de la competencia esta parece ser individual, existe un grupo de personas detrás del competidor que pasa a ser su equipo de trabajo, logrando así el éxito que buscan.

Por otro lado, un deporte en equipo se refiere al tipo de deporte en donde la prueba se realiza entre dos equipos rivales, cada uno compuesto por la misma cantidad de jugadores, y que tienen como fin interactuar directamente y de manera simultánea para lograr un objetivo.

Para comprender el trabajo de equipo en el ámbito deportivo, se debe comprender la naturaleza de los grupos que se forman en este. Es por ello que por un lado, podría ser bastante sencillo definir lo que es un grupo. Sin embargo, a veces resulta muy complejo. Su característica clave es la *interacción* entre los miembros que conforman al mismo.

Dentro de los grupos se comparte el mismo objetivo y debe existir una buena comunicación entre los integrantes de este. Dentro de estos también se exhibe cierta interdependencia, obligando a cada miembro del equipo a interactuar para cumplir su cometido. Esto es, que a cada parte de un equipo le toca realizar una tarea específica, de la cual dependan unos de otros. Sin embargo, es aún más importante crear ese sentido de identidad colectiva, el cual incluye que sus miembros consideran al grupo como una unidad en sí mismo, y es así que trabajan juntos para alcanzar sus objetivos, tanto individuales como colectivos (Gould, 1996).

Por otra parte, no necesariamente un grupo de deportistas forman un equipo, ya que esto resulta ser un proceso realmente evolutivo, el cual consta de 4 fases, que su duración puede variar dependiendo el proceso de desarrollo de que cada equipo pueda tener, estas fases incluyen:

- **Constitución:** esta consiste en la familiarización de los miembros del grupo, unos con otros. Los integrantes intentan determinar si pertenecen o no a este, y en caso de ser así, determinan el papel que se asignaran para cumplir. Después de esto se constituyen y ponen a prueba las relaciones interpersonales, incluyendo las que se crean entre los líderes y el resto de los integrantes. Es así que, a los miembros que carezcan de una identificación fuerte con el mismo les costará construir relaciones positivas con sus compañeros y es ahí en donde los entrenadores, que son parte de los líderes del grupo, pueden intervenir con el desarrollo de estrategias que faciliten la interacción de equipo.
- **Conflicto:** esta se caracteriza por la rebelión contra el líder, la resistencia al control por parte del equipo, ocasionando conflictos interpersonales, pudiendo surgir altercados en la medida que los jugadores rivalizan por un puesto en el equipo.
- **Normalización:** en esta fase la cooperación y solidaridad sustituyen a la hostilidad, y la preocupación por el bienestar personal cambia al trabajo en equipo realizando eficazmente sus tareas correspondientes para alcanzar los objetivos comunes, uniendo los esfuerzos de cada integrante del grupo para construir así, la unidad del equipo.
- **Ejecución:** en esta última fase los miembros del equipo se unen para canalizar sus energías con el fin de lograr el éxito del equipo. Los papeles están bien definidos y los jugadores se ayudan unos a otros para triunfar. Y el trabajo del entrenador es asegurarse que nadie se sienta excluido.

Dentro de un equipo deportivo, se determinan papeles formales en los que se encuentran los nombres de entrenadores, capitanes, director deportivo, etc. Y los papeles informales los cuales evolucionan a partir de las interacciones que realizan los miembros de un grupo. Estos también pueden fungir como

mediadores en deportes de choque y contacto, y su característica primordial es evitar que coaccionen e incluso que intimiden a ningún integrante del equipo.

La eficacia de un equipo se puede mejorar garantizando que los jugadores comprenden con claridad y aceptan sus roles. Por lo general, las personas que tienen un papel específico, adoptan una perspectiva de las exigencias de este, distinta a la que otros miembros del equipo tienen.

De otro modo, la comunicación franca puede dejar claro para todos, el papel de cada uno. Dice Weinberg (1996) que con la ayuda del entrenador al agrupar a sus jugadores y expresándole a cada uno de ellos lo que espera en cuanto a su rendimiento individual describiendo que ese papel encaja en la idea del equipo, no solo deberán conocer y aceptar su propio papel dentro del equipo, sino también el de sus compañeros.

1.5 Psicología del deporte

La Psicología del Deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el ambiente deportivo y actividad física. Se define como *“la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y del rendimiento deportivo”* (Roca, 1995. p.12), así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva. Esta rama de la Psicología señala los principios y directrices que los profesionales llegan a utilizar para así ayudar a personas, ya sean niños o adultos, a realizar actividades deportivas y a beneficiarse de las mismas.

No fue sino hasta 1965 que la psicología del deporte, durante la celebración del Primer Congreso Mundial de la Psicología del Deporte, obtuvo reconocimiento oficial, a pesar de que a finales del siglo pasado ya se contaba con una serie de trabajos pioneros en Europa y Estados Unidos. Es así, que aunque sea una disciplina con reciente reconocimiento académico e institucional, es importante saber de sus inicios para, como en todos los casos comprender mejor de que se

trata el concepto actual y las nuevas vertientes de la misma así como sus áreas de investigación y aplicación.

Dentro de los antecedentes de la psicología del deporte, que datan de 1920- 1945, se le atribuye a Coleman Griffith la paternidad de la psicología del deporte americano (Kroll y Lewis, 1970), ya que fundó en 1925 en la Universidad de Illinois el *Athletic Research Laboratory*, del cual fue director hasta 1932. Este laboratorio contaba con un par de salas de investigación, de las cuales una de ellas estaba dedicada a la investigación fisiológica y otra a la psicológica; siendo así el primer laboratorio de psicología del deporte en Estados Unidos y uno de los primeros en el mundo.

De acuerdo a Weinberg y Gould (1996), los estudios de Psicología del deporte se dirigen a dos objetivos los cuales son:

- Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.
- La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta la evolución, la salud y el bienestar personal.

La Psicología del deporte se aplica a una amplia parte de la población. Sin embargo, algunos profesionales la utilizan para ayudar a que los deportistas de elite alcancen su máximo rendimiento, muchos otros se centran en los niños, personas físicas o mentalmente discapacitadas y personas mayores.

Recientemente estos profesionales se han centrado más en los factores psicológicos que se relacionan con la actividad física, desarrollando estrategias para incitar a gente sedentaria a practicar ejercicio o evaluando la eficacia de éste como tratamiento para la depresión. Es por ello que para reflejar este nuevo y amplio abanico de intereses, la disciplina es ahora conocida como *Psicología del deporte y el ejercicio físico*.

Los psicólogos del deporte desempeñan 3 papeles principales:

- Investigación: dirigida a conocer a fondo acerca del seno de la misma disciplina. Especialmente se realiza durante estudios universitarios, posteriormente estos hallazgos se comparten con colegas interesados en esta rama, es así que se permite el avance y el debate saludable en reuniones y publicaciones profesionales.
- Enseñanza: muchos especialistas de esta rama se dedican a dar diversos cursos dirigidos a estudiantes de licenciatura o de postgrado. Del mismo modo impartir cursos como psicología de la personalidad o psicología del desarrollo, sociología deportiva si participan en un programa de ciencias el deporte.
- Asesoramiento: esto se refiere al asesoramiento a deportistas individuales o a equipos para desarrollar psicológicas a fin de aumentar el rendimiento en competición y en el entrenamiento. Esto no solo para los participantes del deporte ya sea en equipo o individual, es por esto que muchos profesionales trabajan con los entrenadores en jornadas (*clinics*) o seminarios de coaching. Este papel de asesoramiento también se inclina hacia la salud y acondicionamiento físico y psicológico, convirtiendo a estos profesionales en personal adjunto de apoyo en clínicas de medicina deportiva o de fisioterapia, proporcionando asistencia psicológica a deportistas lesionados.

Weinberg (1996) hace referencia a que no todos los psicólogos del deporte han seguido el mismo proceso de formación. Los psicólogos del deporte clínicos se han preparado específicamente en psicología para tratar a deportistas y practicantes de ejercicios físicos que presentan trastornos emocionales, así como el abuso de sustancias o trastornos de la conducta alimentaria. Por otro lado, los psicólogos del deporte educativos reciben formación de educación física y ciencia deportiva, educando en el área de destrezas psicológicas y su desarrollo a deportistas y practicantes de ejercicios físicos. En los enfoques que se llevan a cabo junto con la psicología del deporte se incluyen las orientaciones conductuales, psicofisiológicas y cognitivo- conductuales.

Por encima de todo, la Psicología del deporte es una ciencia. Y es relevante comprender que la ciencia es dinámica: algo que *hacen* los científicos (Kerlinger, 1973). La ciencia no es la mera recolección de hechos descubiertos, esto va más allá con métodos de aprender del mundo a través del filtrado sistemático, controlado, empírico y crítico del conocimiento adquirido a partir de la experiencia.

II. DEPORTE Y GÉNERO

Dadas las controversias que existen en cuanto a la compatibilidad de deporte y el género de quien lo practique, en este capítulo se hará una revisión y análisis de su interacción, para lo que se considerarán los siguientes aspectos: Diferencias sexuales, el papel de género, mujer y deporte y el papel de la mujer en el deporte.

2.1 ¿Diferencias de género?

Las *diferencias de género* se refieren a características y conductas psicológicas asociadas a unos y otras (Gill, 1992). Sin embargo el *papel de género* hace referencia al modelo de creencias, actitudes, conductas, destrezas e intereses que una cultura identifica como reflejo de la feminidad o la masculinidad.

Debido a que los primeros trabajos que investigaban las diferencias entre hombres y mujeres en el deporte y el ejercicio físico, centraban su atención en diferencias biológicas, Maccoby y Jacklin (1974) revisaron más de 2.000 libros y artículos para determinar qué opiniones sobre diferencias sexuales biológicas en la conducta social, capacidad intelectual y motivación estaban respaldadas empíricamente.

Cuando existen distinciones evidentes en las percepciones y conductas de hombres y mujeres, los papeles situacionales desempeñan un papel decisivo (Jacklin, 1989).

En la actualidad, los psicólogos tienden a estudiar las diferencias de género de base psicosocial, ya que un enfoque biológico en el estudio de las diferencias entre hombres y mujeres pasa por alto la complejidad y las variaciones en la conducta relativa al género.

Los adultos y la sociedad tratan de manera distinta a hombres y mujeres desde su nacimiento. Por un lado a los niños se les da mayor libertad para explorar su entorno. Las chicas suelen tener más restricciones en cuanto al tiempo que

pueden pasar fuera de casa, lo cual pone trabas a su libertad de participar en deportes y juegos competitivos.

Las hijas son las “pequeñas” de papá y las “ayudantes” de mamá, protegidas y alentadas a ser hogareñas, educadas y cuidadosas (Coakley, 1990). Estos papeles pueden disuadir a las chicas a desarrollar la independencia social y la competencia en el deporte.

Conforme las chicas se van acercando a la adolescencia, aprenden por lo general que formar parte de un deporte de contacto cuyo nivel de fuerza y potencia sea elevado, puede poner en riesgo la estima social de la cual son objeto, por lo que les dan menor prioridad (Coakley, 1990). Se ha demostrado que cuando las chicas eligen participar en algún deporte, a menudo sufren discriminación.

Se ha utilizado varios mitos sobre las consecuencias de la participación deportiva y sobre las capacidades físicas y psicológicas de las mujeres para racionalizar la desigualdad de oportunidades en el ámbito deportivo. Estos son algunos de los que la investigación médica y deportiva ha demostrado la falsedad y falta de fundamento (Weinberg y Gould, 1996).

- La participación activa en el deporte puede provocar problemas a la hora de tener hijos.
- En muchos deportes, la actividad lesiona los órganos reproductores o los pechos de la mujer.
- Las mujeres tienen una estructura ósea más frágil que los hombres, lo que aumenta la probabilidad de lesiones.
- La implicación intensa en el deporte causa problemas menstruales.
- La participación deportiva da lugar al desarrollo de músculos abultados y poco atractivos.
- La participación en deportes de contacto corporal agresivos disminuye la feminidad.

2.2 El papel de género en el deporte

Las especulaciones acerca de que los hombres han de tener características masculinas, y las mujeres femeninas han provocado el análisis y el debate tanto dentro y fuera del ámbito deportivo. Debido a esto, según Wenberg y Gould (1996) se califica como “*conducta inadecuada*”, la conducta de hombres interesados y no interesados por el deporte y de las mujeres interesadas por el mismo. Ya que durante mucho tiempo, se ha entendido que el deporte era una actividad masculina.

Bem (1974) menciona que a pesar de que las características masculinas son normalmente más deseables para los hombres, y las femeninas lo son las para las mujeres, no existe exclusividad. También existen varias similitudes en características de personalidad en los deportistas ya sean hombres o mujeres, como que los deportistas tienen niveles superiores de competitividad no relacionados con el género (Gill y Dzewaltowski, 1988).

Sin embargo, se ha sospechado que muchas mujeres creen afectar su feminidad por participar en el deporte competitivo, Allison (1991) menciona que los ideales victorianos de las mujeres (sumisión, belleza y pasividad) no eran compatibles con las imágenes ideales del deporte de competencia (agresividad, fuerza, dureza y logro). Y así parece que las mujeres deportistas se encuentran en un gran dilema, el cual consiste en que si tienen éxitos en el deporte competitivo, pondrán en peligro su sentido de feminidad. Y así, como lo afirman Bouutilier y SanGiovanni (1983):

“preguntar si una mujer puede seguir siendo tal y al mismo tiempo practicar deporte, significa que se tiene en mente un concepto de la mujer y del deporte que acepta las definiciones construidas socialmente de esas dos realidades como contradictorias y conflictivas” (p. 109).

2.3 La mujer y el deporte

Si bien los juegos olímpicos iniciaron desde 1896 en Atenas, fue hasta 1912 en Estocolmo que la mujer participó por primera vez en ellos, aun cuando solo pudieron participar en las pruebas de natación. En 1917 Alice Melliat fundó la Federación de Sociedades Femeninas de Francia (FFSF) y posteriormente, el 31 de octubre de 1921, con el apoyo de Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Checoslovaquia y Francia, organizó la Federación Internacional Deportiva Femenina (FSFI).

Al ver que la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) no escuchaba propuestas para incluir pruebas femeninas en los Mundiales de Atletismo, la FSFI organizó los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922. Gotemburgo, Suecia en 1926 es sede de los segundos Juegos Olímpicos femeninos, evento que comenzó a ser seguido por los organizadores y dirigentes de los Juegos Olímpicos, así la IAAF pretendió acabar con la organización incluyendo los 100m y 800m, el salto de altura, el lanzamiento de disco y los relevos de 4x1000m, en los Juegos Olímpicos de 1928 en Ámsterdam y firmando un protocolo de acuerdo con la IAAF.

La FSFI se disolvió en 1938 debido a que las pruebas femeninas se fueron incluyendo en los Juegos Olímpicos y el atletismo femenino definitivamente irrumpe triunfalmente en el programa de la IAAF.

La mujer ha sido objeto de marginación durante siglos, puesto que ha tenido limitado el conocimiento y el desarrollo de su propio cuerpo, sin embargo, la mujer ha ido logrando su importante papel en los juegos, brindando grandes espectáculos y logrando la admiración y expectación del mundo.

Era común que la mujer tuviera como actividad profesional ser ama de casa y madre. En la actualidad, logra integrarse en el mercado laboral, por lo general, con grandes diferencias con el género masculino. El deporte, es uno de los sectores en el que la mujer se ve más excluida, no porque no pueda practicarlo con normalidad, sino porque para que una mujer pueda dedicarse profesionalmente al

deporte, es necesario contar con buenos financiamientos tanto del sector privado como público y hoy en día estos, son inexistentes. Asimismo, otro factor que obstaculiza su adecuado desenvolvimiento en esta actividad, es justamente su rol como madre y como coordinadora de la relación familiar. La situación de la mujer en el deporte ha ido cambiando progresivamente, aunque aún no se le da tanta importancia a un éxito conseguido por un equipo femenino que uno masculino.

En el mundo del deporte se utiliza el cuerpo de la mujer como espectáculo, es decir que, la mujer es en el deporte mera decoración y atracción de espectadores; porristas, edecanes, etc. Las mujeres han conseguido múltiples victorias y medallas para empezar a ser reconocidas tanto por los medios de comunicación como por la sociedad en general.

En épocas pasadas, la mujer no disponía de su cuerpo para sí, ya que tenía como única obligación dedicarse a la maternidad y la imagen de su cuerpo se medía con otros valores ya que éste era precisamente el único papel que la sociedad le tenía reservado. Sin embargo, hoy en día la imagen de mujer ideal se mide por la belleza, delgadez y juventud. Entonces tenemos “La industria femenina” que abastece el mercado con productos de belleza, tratamientos, alimentos bajas calorías, etc.

Así llegamos al gran tema del deporte. Que evidentemente, se aleja de aquello con lo que la sociedad espera que la mujer se identifique. La actividad física es aquella que puede hacer a la mujer más linda, más delgada o más joven y encima es una fuente de diversión.

Olivera (2009), menciona que el deporte no parece cumplir con el objetivo de mejorar esta imagen para que sea aceptada por la sociedad, en especial la de la mujer, por cuanto lo que se espera del trabajo físico deportivo es el desarrollo de una gran masa muscular, la masculinización y la manifestación de patrones de conducta característicos del sexo masculino. Hoy en día, la relación de la mujer con el deporte es sinónimo de la flexibilidad, la expresividad, la gracia, la rítmica,

etc. Mientras se piensa que los hombres practican un deporte donde se dé la fuerza, la potencia, la resistencia.

Desde la infancia existen estereotipos que marcan varios condicionantes en las niñas, desde que son pequeñas. Esto provoca que se espere un menor rendimiento de ellas así como una menor predisposición para practicar deporte.

Por todo esto se puede decir que el género no es limitación alguna dentro del deporte, simplemente el deporte femenino y el masculino son diversos por causas biológicas. El cuerpo de un hombre y el de una mujer son evidentemente diferentes, ninguno es superior al otro. Hay quienes defienden que, en los inicios de nuestra especie la mujer y el hombre contaron con cierta fuerza parecida. Fue posteriormente que a la mujer se le atribuyó socialmente que su desarrollo físico no corría al parejo que el del hombre, de modo que el hombre terminó mal interpretando las diferencias biológicas entre su cuerpo y el de la mujer. Y así, le asignó a la mujer el “sexo débil”, apropiándose de la fortaleza, la actividad y agresividad, hasta convertirse en el mal llamado “sexo fuerte”.

III. Personalidad y Deporte

En este apartado se hablará del concepto de personalidad y la teoría de Catell para la medición de la misma, y así entender la relación entre deporte y personalidad.

3.1 Concepto de Personalidad

Los investigadores de la personalidad han dedicado gran esfuerzo en identificar las formas en que las personas son diferentes entre sí. Por ello se han sugerido muchas maneras de describir las diferencias individuales. (Cloninger, 2005).

Lasern y Buss (2005) definen personalidad como el *“conjunto de rasgos psicológicos y mecanismos dentro del individuo que son organizados y relativamente estables, y que influyen en sus interacciones, y adaptaciones al ambiente intra psíquico, físico y social”* (p. 19).

El término *“rasgos psicológicos”*, como extroversión, introversión, etc., hace referencia a las características que se utilizan para describir las diferencias y similitudes de las personas, tanto como sus deseos, motivaciones, emociones, sentimientos y los mecanismos para afrontar la vida.

Los *“mecanismos psicológicos”* son parecidos a los rasgos, excepto que este término se refiere más a los procesos de la personalidad. Como por ejemplo, que implican una actividad de procesamiento de información. Estos tienen tres ingredientes esenciales: *entradas* (hace a las personas más sensibles a ciertas clases de información del ambiente), *reglas de decisión* (probabilidad de hacer pensar acerca de opciones específicas) y *efectos* (guiar su comportamiento hacia ciertas categorías de acción).

Es decir, que la personalidad es la forma en que se piensa, se siente, la manera en que el individuo se comporta e interpreta su realidad. Esta es determinada por los genes, en su gran mayoría, lo cual nos da una variedad de predisposiciones.

Sin embargo, el ambiente y las experiencias de la vida, se encargan de ir moldeando todas aquellas posibilidades en una dirección u otra.

También, es importante mencionar que existe una tendencia a comportarse a través del tiempo de una forma determinada, pero esto no significa que una persona se comporte de esa manera en todos los casos, ya que el estado de ánimo influye igualmente en la conducta, de modo que una persona puede variar en función de sus cambios de humor, lo que es considerado como salud psicológica (siempre y cuando esto no vaya a los extremos), ya que indica flexibilidad y capacidad de adaptación a distintas situaciones.

Para explicar la personalidad han surgido diferentes teorías, a continuación se presenta la de Cattell, que será el fundamento para esta investigación

3.2 Teoría de Cattell

La definición de personalidad de Cattell (1950) resume su enfoque teórico y empírico; *“Personalidad es lo que permite hacer una predicción de lo que hará una persona en una situación dada”* (p.2). Lo que una persona hace, es en función de la situación y de su personalidad.

El trabajo de Cattell se ha orientado al descubrimiento de elementos que componen la personalidad, y al desarrollo de pruebas para poder valorar estos elementos o rasgos. Del mismo modo ha definido que la forma de conseguir ambas metas es con la utilización del análisis factorial. Esta es la herramienta esencial de las teorías analítica- factoriales de los rasgos, el cual es un procedimiento estadístico, destinado a identificar grupos de aditamentos que componen un cuestionario psicológico basado en el concepto de la correlación. Cada uno de estos grupos se denomina “un factor”. Así mismo, el elemento estructural básico de la personalidad es el rasgo, que implica tendencias reactivas generales y hace referencia a características relativamente permanentes.

Para Cattell, los rasgos eran conceptos abstractos, herramientas conceptuales útiles para propósitos predictivos, que no correspondían a una realidad física específica necesariamente. Cattell (1979) define rasgo, como “*aquello que nos dice lo que una persona hará cuando se encuentre en una situación determinada*” (p. 98).

Cattell considera que existen diferentes tipos de rasgos:

- De acuerdo con su origen: rasgos constitucionales (determinados biológicamente) y rasgos ambientales (debidos a la experiencia, a la interacción con el ambiente).
- De acuerdo con su contenido: rasgos de capacidad aptitudinales (recursos para solucionar problemas), rasgos de personalidad o temperamentales (forma peculiar de comportamiento de cada persona o tendencia estilística), y rasgos dinámicos (relacionados con la motivación o causa del comportamiento).
- De acuerdo con su rango de aplicación: rasgos comunes (aplicables a todos los individuos) y rasgos específicos (exclusivos de una persona). El trabajo de Cattell se centra en los primeros.
- De acuerdo con su significación: rasgos superficiales (conductas que, aparecen unidas a nivel superficial pero que realmente no covarían ni tienen raíz causal común) y rasgos fuente o profundos (determinados por conductas que covarían, de forma que constituyen una dimensión de personalidad unitaria e independiente). Cattell estudia los segundos, ya que considera que son la base de la personalidad, utilizando análisis factorial para descubrirlos y poder describir la esfera de la personalidad constituida por estos rasgos.

A pesar de la importancia que le confiere al análisis factorial, creía que los rasgos de personalidad no eran fenómenos puramente estadísticos. Lo cual lo llevó a

creer que *“los rasgos existen como determinantes de la conducta”* (p.98), a pesar de que su método era correlacional más que experimental.

Cattell (1957) consideraba el análisis factorial como *“una herramienta de investigación tan importante para la Psicología, como el microscopio para la Biología”* (p.4).

3.3 Medición de Personalidad

Gracias a nuevas herramientas y dispositivos de medición, la ciencia y las investigaciones de la personalidad han avanzado considerablemente, Cattell no solo proporciona un conjunto de nuevos instrumentos para suplantar los inadecuados, también exigía que los test de personalidad fueran probados para proporcionar una gran evidencia de confiabilidad y validez antes de utilizarlos para tomar decisiones sobre las personas. (Pope, 1993- 1994).

La medición de la personalidad implica definir de manera operacional constructos teóricos, especificando cómo serán evaluados. Una medición inadecuada puede comprometer seriamente la investigación. Sin embargo, muchas pruebas utilizadas son mínimamente inadecuadas en el menor de los casos (West, 1986).

A pesar de que varios investigadores prefieren ciertos métodos a otros, la personalidad puede ser estudiada y medida a través de una variedad de métodos. (Duke, 1986).

Morris (2005) plantea los siguientes métodos que permiten medir la personalidad de un individuo:

- Entrevista Personal: Conversación con la finalidad de reunir información del entrevistado, se emplea en situación única.
- Test Objetivos: Llamados inventarios de personalidad, probar escritos que se aplican a los sujetos y que se califican atendiendo a un método normalizado.

- Test Proyectivos: Estos Test constan de estímulos ambiguos sencillos que provocan un número infinito de respuestas.

La proposición de Whitaker (1988) pasa por la utilización del:

- Test de Proyección: el cual trata de medir el carácter global o total de la personalidad en contraste con los inventarios del punto de vista de los rasgos de la personalidad.

Papalia y Wendkos, (2009) proponen formas de medir la personalidad de los individuos a través de dos tipos de Test de Personalidad:

- Test Objetivos: Requieren respuestas cortas, constatadas por escritos, serie de preguntas estandarizadas.
- Test Proyectivos: Relativamente poco estructurados tratan de descubrir qué y cómo piensa una persona tanto a nivel consciente como inconsciente.

Para Sperling (2004) y Feldman (2002), la medición de la personalidad pasa por el uso de:

- Pruebas de Proyección de la Personalidad: en el que se confrontan al individuo con una tarea que requiere el uso de la imaginación, podemos analizar el producto de su fantasía para determinar sus formas características de pensar y de sentir. Una persona tiene mayor tendencia a ser ella misma cuando se empeña en una actividad libre, sin restricciones.

Cattell (1957), descartó la entrevista, vieja técnica a la cual describió como *“un anacronismo en Psicología, para cuya preservación, como dispositivo de evaluación, existen muchas excusas, pero pocas justificaciones”* (p.761). Dawes (1994), confirma el pesimismo de Cattell acerca del valor de la entrevista para tomar decisiones de diagnóstico clínico, ya que estas pueden ser útiles para obtener datos, pero para hacer predicciones es mejor confiar en un modelo de computadora. Cattell fue pionero en ese método.

Por otro lado, Cattell también argumentaba que en psicología se obtiene datos de múltiples formas, pero debido a que ninguna es completamente satisfactoria,

conviene utilizar distintos procedimientos para compensar los aspectos negativos de unos con los positivos de otros.

Según Cattell hay tres fuentes de datos para descubrir rasgos: Datos L (life o vida) hacen referencia a hechos de la vida real que son contrastables (edad, nivel educativo, etc.). Datos Q (questionnaire o cuestionarios) son datos informados por la persona, que puede mentir o auto engañarse. Datos T (objectivetests o pruebas objetivas), los preferidos por Cattell, que hacen referencia a pruebas en las que la persona evaluada no es consciente de la relación existente entre su respuesta y la característica de personalidad que se pretende medir. (Cloninger, 2005).

Estas mediciones deben cumplir ciertas características básicas que les permitan tener un carácter científico y, por tanto darle credibilidad a los resultados por ellas generadas: confiabilidad, validez y generabilidad, que son aplicables a todos los métodos de medición psicométricos dentro de la investigación de la personalidad. (Lassern y Buss, 2005).

Confiabilidad: esta se puede definir como el grado en que una medida obtenida representa el nivel verdadero del rasgo a medir. Debido a que nunca se podrán medir con exactitud los niveles de los rasgos, nunca se calcularán con exactitud qué tan confiables son las medidas reales. Sin embargo, existen varias formas de estimar la confiabilidad.

Una de ellas es por medio de la medición repetida, la cual consiste en repetir una medición a la misma muestra de personas a lo largo del tiempo, si las pruebas se correlacionan mucho entre la primera y la segunda, dando como resultado puntuaciones parecidas para la mayoría de las personas, se dice que por lo tanto la medida resultante tiene una confiabilidad de prueba y repetición de la prueba alta.

Otra forma de determinar la confiabilidad de una escala, es examinar las relaciones entre los reactivos en sí en un solo punto en el tiempo. Si estos se correlacionan bien entre sí, vistos como una forma de medición repetida, será una escala con confiabilidad de consistencia interna alta. Esta se denomina interna, porque se evalúa dentro de la misma prueba.

Una tercera forma de medir la confiabilidad, aplicable solo al uso de medidas de personalidad basadas en un observador, es obtener mediciones de varios observadores. Cuando estos coinciden entre sí, se dice que la medida tiene una confiabilidad de jueces alta.

Validez: se refiere al grado en que una prueba mide lo que afirma medir (Cronbach y Meehl, 1955; Wiggins, 2003). Establecer si una prueba en verdad mide lo que está diseñada para medir, es una difícil y desafiante tarea. Existen cinco tipos de esta: aparente, predictiva, convergente, discriminante y de constructo.

La validez aparente, es la faceta más simple de la validez, esta se refiere a si superficialmente la prueba, parece medir lo que dice que mide. Este es, posiblemente, el aspecto menos importante de la validez. De hecho muchos afirman que esta no es más que una suposición y no evidencia de validez real.

Validez predictiva, esta se refiere a si la prueba predice ciertos criterios externos a la prueba (por lo que en ocasiones se le llama validez de criterio). Las escalas que predicen con éxito lo que deberían predecir, tienen una validez predictiva alta.

Validez convergente, es que si una prueba se correlaciona con otras medidas con las que debería correlacionarse. Esta se considera alta según el grado en que las medidas alternativas del mismo constructo, se correlacionen o convergen con la medida objetivo.

La validez discriminante, con frecuencia se evalúa simultáneamente con la validez convergente. Mientras que la convergente se refiere a que a aquello con lo que una medida debería correlacionarse, la validez discriminante se refiere a aquello con lo que una medida no debería correlacionarse. Parte de saber qué mide en realidad una medida consiste en saber qué no mide.

La validez de constructo es el tipo final de esta, definida como una prueba que mide lo que afirma medir, se correlaciona con lo que supone se correlaciona, y no se correlaciona con lo que no debe correlacionarse. Por tanto, es evidente que la validez de constructo es el tipo más amplio de validez, se llama así porque se basa en la noción de que las variables de personalidad son constructos teóricos. Los cuales son útiles para que los psicólogos describan y expliquen las diferencias

entre personas. Determinar si las medidas reales pueden afirmar que son formas válidas de evaluar constructos es la esencia de la validez de constructo.

Generabilidad: esta es el grado en que la medida conserva su validez a lo largo de varios contextos. También se refiere a diferentes condiciones, las escalas tienen una generabilidad alta según el grado que se apliquen en forma amplia en diferentes situaciones y condiciones.

También, los conceptos de confiabilidad y validez se pueden incluir en el concepto de generabilidad. La confiabilidad de la prueba y repetición de la prueba, por ejemplo, pueden verse como generabilidad a lo largo del tiempo. La validez predictiva puede verse como generabilidad en diferentes situaciones. Por tanto, empezando con un conjunto de puntuaciones de escala, los contextos incluyen la persona, la situación, la cultura y el tiempo.

El punto es que una mayor generabilidad no siempre es mejor; más bien, lo importante es determinar de manera empírica los contextos en los que la medida particular es aplicable y en los que no lo es. (Larsen y Buss, 2005).

3.4 Personalidad y deportistas

Recientemente los psicólogos del deporte han profundizado sobre las relaciones entre la personalidad y el ejercicio físico. Así, por ejemplo, se han examinado la relación de estas y dos características de personalidad:

- Conducta "Tipo A"; que se caracteriza por un fuerte sentido de urgencia, una sencilla activación de la hostilidad y un exceso de competitividad. A lo que en un inicio se le atribuyó un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo esto no se ha determinado de modo concluyente ya que existen varias pruebas que apuntan al entorno sociocultural. (Girdano, Everly y Dusek, 1990).

En este sentido se hicieron esfuerzos para cambiar la conducta de Tipo A por medio del ejercicio físico, y han tenido diversos resultados; como no solo en reducciones de esta conducta, sino que también ayudaba significativamente

a la disminución de reactividad cardiovascular al estrés (Blumenthal, 1988). Es así que estas modificaciones en los patrones de conducta de Tipo A por medio del ejercicio físico han sido en beneficio a la salud.

- Auto concepto; es posible que el ejercicio físico tenga también una relación positiva con el auto concepto (Sonstroem, 1984). Sonstroem sugirió que las modificaciones en el auto concepto estarían más asociadas a la percepción de mejoras en estado de forma física que en cambios reales del mismo, y esto conduce a importantes incrementos en la autoestima, sobre todo en personas con niveles de ésta muy bajos.

Debido a los más de 1000 artículos publicados, en su mayoría durante los años sesentas y setentas, sobre aspectos relativos a la personalidad en el deporte, se pone de manifiesto la importancia que los investigadores y profesionales aplicados daban al papel de la personalidad en el ámbito del deporte y la actividad física (Ruffer, 1976).

Los investigadores han indagado varias causas de que muchos alumnos, por ejemplo, no se entusiasman con sus clases de actividad deportiva, tanto que, muchos de ellos ni siquiera se molestan en vestirse adecuadamente para la ocasión. Es por ello que Weinberg y Gould (1996) dicen que se deberían utilizar test de personalidad para elegir a los miembros de los equipos deportivos; probablemente así podrían existir victorias predecibles en el deporte a partir del tipo de personalidad de sus protagonistas.

Varios teóricos han intentado definir la personalidad, aparte de saber que existen tipos de esta, y han coincidido en una descripción: *unicidad*. Es decir, que en efecto, la personalidad se refiere a las características, o combinación de las mismas, que hacen que una persona sea única.

Menciona Hollander (1967) que se piensa en la personalidad como algo dividido en tres niveles y a su vez, estos relacionados entre sí:

- Núcleo psicológico: se denomina como el nivel más básico de la personalidad ya que incluye los valores y actitudes, intereses y motivos, y pensamientos sobre uno mismo y auto valía. Este representa “el yo real” y no “el que quiero que los demás piensen que soy.
- Respuestas típicas: estas son vías por las cuales normalmente reaccionamos ante el mundo que nos rodea. Por lo general, éstas son buenos indicadores del núcleo psicológico. Sin embargo, podrían ser o no respuestas típicas dependiendo de las situaciones sociales.
- Conducta relacionada con el papel social: equivale a la “conducta relativa al rol”, siendo esta el aspecto más variable de la personalidad; ya que la conducta cambia a medida que cambian las percepciones del entorno.

Algunas otras investigaciones (Weinberg, 2010) han mencionado la influencia de diversas habilidades en el éxito deportivo:

- Establecimiento de metas: es importante tener en claro cuáles son los objetivos que se persiguen y que se hará para conseguirlos. Para que sean eficaces, los objetivos han de ser concretos, reales, medibles y controlables.
- Preparación y ensayo mental previo a la competición: Es positivo preparar la competición, seleccionar la estrategia a usar, anticipar posibles adversidades, cómo afrontarlas, etc.
- Mantener la concentración: Es esencial mantener la atención ante los estímulos relevantes, qué hay que hacer y no fijarse en estímulos irrelevantes (ej: gritos desde las gradas), no controlables (ej: actuaciones arbitrales) o negativos (ej: fallo cometido). Por ello es conveniente entrenar rutinas que permitan al deportista lidiar con las distracciones.
- Control de pensamientos: Cuanto mayor sean los pensamientos positivos o imágenes positivas mejor será el rendimiento del deportista, ya que favorece su motivación y su esfuerzo.

- Manejo de la excitación y ansiedad: Es importante que el nivel de activación sea el mejor para obtener un buen rendimiento.
- Afrontamiento de obstáculos: Relacionada con la fuerza mental y con la tenacidad de una persona. Para esto es necesario anticipar y ensayar posibles estrategias para prevenir.

Por otro lado, en las investigaciones se pone de manifiesto que estas habilidades han de ser interiorizadas, de tal manera que su manejo se haga de forma automática, igual que la realización de los gestos técnicos.

Ser deportista no solamente es pertenecer a un equipo universitario, correr para perder peso o quien solo demuestra tener cierto nivel de destrezas.

Se utilizó el Test 16 FP de Cattell, para evaluar a casi 2.000 estudiantes universitarios masculinos para realizar un estudio comparativo de deportistas y no deportistas (Schurr, Ashley y Joy, 1977). Dentro de esto no se observó ningún perfil individual de personalidad que diferencia a los deportistas y a los no deportistas. Sin embargo, cuando se clasificó a los primeros por deportes, hubo varias diferencias. Un ejemplo es que en comparación con los no deportistas, los que jugaban en deportes de equipo exhibían:

- Menor razonamiento abstracto
- Mayor extroversión
- Mas dependencia
- Menor fuerza de ego

Por otro lado, en comparación con los no deportistas, los que practicaban deportes individuales exhibían:

- Niveles elevados de objetividad
- Mayor dependencia

- Menor ansiedad
- Menor pensamiento abstracto

A pesar de que existen diferencias de personalidad que distinguen a los deportistas de los no deportistas, estas no se pueden considerar como definitivas. Schurr, Ashley y Joy (1977) observaron que los deportistas de equipo eran más dependientes, extrovertidos e inquietos, aunque menos imaginativos, que los que participaban en deportes individuales. Desde luego, es evidente que ciertos tipos de personalidad sientan atracción hacia un deporte concreto antes que la participación en un deporte cambie de algún modo nuestra personalidad, pero las razones de estas diferencias continúan sin estar claras.

Por otra parte, a medida que va aumentando el número de mujeres dentro del ámbito deportivo, es más importante conocer su perfil de personalidad. Williams (1980) encontró que las mujeres deportistas diferían notablemente de la “mujer normal” en cuanto a su perfil de personalidad.

En comparación con las no deportistas, se encontró que las mujeres deportistas eran más:

- Orientadas hacia el logro
- Independientes
- Agresivas
- Emocionalmente estables
- Asertivas

La mayoría de estos rasgos, en el ámbito del deporte son deseables. Al parecer, los deportistas destacados presentan características de personalidad similares, con independencia de si son hombres o mujeres.

IV. 16 Factores de Personalidad

A lo largo de la historia, la investigación de la personalidad ha empleado varios métodos de investigación favoritos: escalas de personalidad y cuestionarios, técnicas proyectivas, juicios de observadores y métodos de laboratorio. (Craik, 1986).

Sin embargo, Cattell avanzó un paso más y desarrolló cuestionarios para medir los rasgos de origen de manera tan directa como fuera posible. Descubrió que varios de los test ya existentes eran influidos por múltiples factores.

4.1 Caracterización

La prueba de personalidad mejor conocida de Cattell, es el 16FP. La cual consta de 16 escalas de opción múltiple, este cuestionario “*representa la culminación de muchos estudios analítico- factoriales*”. (Cattell, Eber y Tatsuoka, 1970). Cada factor es identificado con una letra que indica el orden en que emergió el análisis factorial. Aunque en este inventario existen 16 rasgos de origen, es decir, rasgos sólidos, los cuales reaparecen una y otra vez, los primeros doce son los más importantes en la descripción de las diferencias individuales.

El objetivo de esta prueba es medir la personalidad en aquellas dimensiones que son útiles en la descripción y predicción de la conducta de individuos, con el fin de proveer un perfil de la persona evaluada.

Los resultados del 16FP le permitirán obtener información de la persona evaluada en forma muy rápida y precisa. Entre los resultados se encuentran:

- Estilo de Personalidad o tendencia para cada uno de los 16 factores.
- Grado de alineación a un perfil previamente definido.

4.2 Antecedentes

El desarrollo de esta prueba se inicia con un proceso de selección y eliminación de sinónimos que calificaban a la personalidad. En la estructura de la personalidad, Cattell se basó en un estudio de Allport y Odbert (1936), en el que recopilaron casi 4000 términos en inglés, lo cual dio la pauta para que este sintetizara, en 1943 (BriketCattell, 1989) 171 de la lista original. Cien adultos fueron evaluados en estas variables y el análisis factorial arrojó la existencia de 36 dimensiones. Las cuales se pasaron a una amplia muestra de adultos para que las evaluaran y el análisis factorial arrojó 12 factores.

La segunda fase consistió en ver si era posible encontrar los mismos factores. Se construyeron cuestionarios que fueron aplicados a grandes grupos obteniéndose 16 factores, de los cuales 12 eran comunes a ambos métodos.

Estas dimensiones de la personalidad fueron estudiadas empíricamente, en grupos de personas normales y con otras que tenían atención clínica; con ello pudo analizar de manera diferencial a personas de diferente género, a estudiantes y trabajadores en diversos oficios o profesiones. Estos trabajos permitieron clasificar diversos perfiles y por eso que se clasifica de forma diferente a hombres y mujeres.

En 1949, Cattell presenta la primer versión del 16 FP, y a partir de ahí se han desarrollado varias versiones para el instrumento, las denominadas formas A, B, C, D y E (Nuñez y Aleman, 2005). Cuya diferencia primordial es la aplicación y la forma de calificar, el Cuestionario de Personalidad para Preparatoria o High School Personality Questionnaire (HSPQ) para adolescentes (Cattell, y Beloff, 1966), el Cuestionario de Personalidad Infantil (CPQ) para niños (Porter y Rutherford y Cattell, 1992) y al quinta revisión (16FP-5, introducida en 1993) “*que amplio algunos factores a explorar*” (Cattell, 1995).

4.3 Factores de Personalidad de Cattell (16 FP).

Cattell partió del análisis del lenguaje para obtener los rasgos fundamentales de personalidad, ya que consideraba que el idioma dispone de palabras que recogen cualquier cualidad. Pero estaba en contra de la utilización de términos del lenguaje común para denominar a los rasgos porque podían llevar a confusión al estar cargados de juicios de valor y connotaciones.

Factores

| | Factor | Descripción |
|---|--|--|
| A | Sociabilidad+ Soliloquia- | -Amistoso, cálido, sociable -desapegado, frío, distante |
| B | Inteligencia+ Inteligencia- | -habilidad intelectual general alta -habilidad intelectual general baja |
| C | Fuerza del yo+ Inestabilidad emocional- | -emocionalmente estable -emocionalmente inestable |
| E | Dominancia+ Sumisión- | -asertivo, competitivo -humilde, complaciente |
| F | Impulsividad+ Retraimiento- | -entusiasta, bromista -serio, callado |
| G | Lealtad grupal+ Súper ego débil- | -conciencioso, moral -oportuno, quebranta la ley |
| H | Audacia+ Timidez- | - audaz, atrevido - cohibido, tímido, se asusta con facilidad |
| I | Emotividad+ Severidad- | -sensible, bondadoso -confiado en sí mismo, duro, realista |
| L | Desconfianza+ Confianza- | -suspicaz, paranoide -confiado |
| M | Subjetividad+ | -imaginativo, distraído |

| | | |
|----|---|---|
| | Objetividad- | -practico, convencional |
| N | Astucia+ Ingenuidad- | -Socialmente consciente, astuto -directo, socialmente torpe, ingenuo |
| O | Conciencia+ Adecuación serena- | -aprehensivo, se hace reproches -tranquilo, seguro |
| Q1 | Radicalismo+ Conservadurismo- | -liberal, libre pensador -conservador, tradicional |
| Q2 | Autosuficiencia+ Dependencia grupal- | -ingenioso, confiado en sí mismo -seguidor, dependiente del grupo |
| Q3 | Control + Indiferencia- | -controlado, compulsivo -impulsivo |
| Q4 | Tensión + Tranquilidad- | -tenso, frustrado, motivado -relajado |

El conjunto de las puntuaciones en todos los factores obtenidos, es el perfil de una persona. La cual se puede graficar y así, el investigador o clínico interpreta el perfil para hacer afirmaciones acerca de la personalidad del individuo. Según Karson y O'Dell (1975), esta interpretación puede ser hecha *"incluso por computadora"*.

Los 16 factores de personalidad no son totalmente independientes entre sí, ya que existe correlación entre ellos. Es por eso que es posible reducir aún más, el número de factores, analizando factorialmente las puntuaciones de los 16 factores. Ese es llamado análisis factorial de segundo orden, ya que sus datos son puntuaciones de factores. La mayor parte de la investigación coincide en cinco factores de segundo orden (Argentero, 1989). Y así, los resultados de este análisis factorial incluyen dos dimensiones de personalidad particularmente interesantes, la extroversión (cargas altas en el factor A, F y H) y ansiedad (mayor carga en factor C, O, L, Q3 y Q4). Estos factores de segundo orden son más amplios los cuales agregan conceptos suplementarios y se obtienen de la correlación y conjunción de los valores primarios.

Para su identificación, los factores de segundo orden se denominan con las letras “QS” y su numeral. Considerados así “factores secundarios” y “factores primarios relacionados”.

V. METODOLOGIA

5.1 Diseño de investigación

Metodología de tipo descriptivo comparativo

5.2 Objetivo general

Identificar diferencias importantes en factores de personalidad entre hombres y mujeres deportistas.

5.3 Hipótesis

Existen diferencias significativas en cuanto a los factores de personalidad medidos por el test 16PF, entre hombres y mujeres deportistas.

Hipótesis Nula: No existen diferencias significativas en cuanto a los factores de personalidad medidos por el test 16PF, entre hombres y mujeres deportistas.

5.4 Variables

Variable Independiente: género.

Variable Dependiente: factores de personalidad.

5.5 Población

La población objetivo está conformada por hombres y mujeres de entre 17 a 23 años de edad, que practican football americano y football flag “tocho bandera” de 4 equipos diferentes de la categoría “juvenil A” y “mayor” (femenil y varonil) del Distrito Federal. Estos fueron elegidos por sus entrenadores correspondientes dependiendo de cómo habían trabajado ese día, sin dejar de lado la titularidad de cada miembro del equipo.

La distribución de la población fue de la siguiente forma:

| Género y edad | Paladines | Huracanes | Salesiano |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Mujeres 18 | 3 | | |
| Mujeres 19 | 3 | | |
| Mujeres 20 | | | 5 |
| Mujeres 21 | | | 6 |
| Hombres 17 | | 2 | |
| Hombres 18 | | 4 | |
| Hombres 19 | | 2 | |
| Hombres 20 | 3 | | |
| Hombres 21 | 6 | | |

5.6 Procedimiento

Después de que se platicó con las personas que contactaron con los coaches de los equipos para explicarles el motivo de aplicar la prueba a sus deportistas, en primer lugar se acudió al campo de “Pumitas A.C.” ubicado en el nuevo Parque Ecológico de Xochimilco, lugar en donde entrena el equipo “Paladines” de categoría femenil juvenil A.

El segundo equipo en realizar la prueba fue el equipo femenil de tocho bandera de la Universidad Salesiana justo después de terminar un partido de práctica, esto fue en el campo “El Látigo” el cual se encuentra dentro de la unidad deportiva de Velódromo.

En cuanto a los equipos varoniles, los primeros en realizar la prueba fueron miembros del equipado juvenil A “Huracanes”, quienes entrenan en las instalaciones de Fragata, en Coyoacán.

Los últimos en realizar la prueba fueron los chicos pertenecientes al equipo mayor de "Paladines", quienes del mismo modo que el femenino flag "Paladines", entrenan en el campo "Pumitas A.C."

Al llegar con los entrenadores, quienes ya estaban previamente informados del propósito de la aplicación de la prueba, únicamente pidieron un par de minutos para llamar a quienes realizarían la prueba, ya que era poco probable que todos la resolvieran, por motivos de tiempo, castigos, etc, dependiendo del coach y del equipo.

La prueba fue realizada en grupos de igual forma en los 4 equipos, se les expusieron los motivos por el cual la resolverían, se les entregó el cuestionario y la hoja de respuesta a cada uno y después se les explicaron las instrucciones.

Al finalizar el tiempo estipulado dentro de las instrucciones, todos habían entregado su hoja de respuestas.

RESULTADOS

A continuación se muestran los resultados obtenidos con la aplicación de la prueba 16 FP.

| SUJETO | EDAD | SEXO | DEPORTISTA/ NO | A | B | C | E | F | G | H | I | L | M | N | O | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 |
|--------|------|------|----------------|---|----|---|---|----|---|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 18 | F | 1 deportista | 5 | 7 | 4 | 6 | 8 | 6 | 7 | 7 | 7 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 |
| 2 | 21 | F | 1 deportista | 8 | 8 | 9 | 5 | 9 | 4 | 10 | 5 | 1 | 8 | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 3 | 17 | M | 2 deportista | 5 | 7 | 6 | 6 | 8 | 3 | 6 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 | 7 |
| 4 | 18 | M | 2 deportista | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 2 | 5 | 5 | 1 | 7 | 4 | 7 | 2 | 9 |
| 5 | 18 | M | 2 deportista | 5 | 10 | 5 | 8 | 4 | 3 | 5 | 5 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| 6 | 18 | M | 2 deportista | 3 | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 8 | 2 | 2 | 5 | 4 | 7 | 3 | 7 |
| 7 | 17 | M | 2 deportista | 2 | 9 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 7 | 2 | 6 |
| 8 | 20 | M | 2 deportista | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 |
| 9 | 19 | M | 2 deportista | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 2 | 5 | 8 | 6 | 6 | 3 | 7 | 7 | 4 | 6 | 9 |
| 10 | 21 | F | 1 deportista | 6 | 5 | 5 | 9 | 9 | 7 | 7 | 9 | 9 | 2 | 6 | 7 | 3 | 5 | 3 | 8 |
| 11 | 20 | F | 1 deportista | 2 | 7 | 6 | 8 | 9 | 1 | 7 | 10 | 6 | 6 | 7 | 4 | 5 | 7 | 2 | 7 |
| 12 | 21 | M | 2 deportista | 5 | 9 | 2 | 8 | 9 | 1 | 5 | 2 | 8 | 8 | 1 | 5 | 6 | 6 | 3 | 10 |
| 13 | 20 | M | 2 deportista | 6 | 7 | 7 | 6 | 9 | 3 | 7 | 6 | 5 | 1 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| 14 | 19 | M | 2 deportista | 2 | 10 | 6 | 9 | 7 | 1 | 6 | 5 | 8 | 3 | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 15 | 21 | M | 2 deportista | 6 | 9 | 6 | 7 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| 16 | 21 | M | 2 deportista | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 3 | 6 | 1 | 3 | 2 | 4 | 8 | 3 | 9 |
| 17 | 20 | M | 2 deportista | 6 | 5 | 7 | 8 | 7 | 5 | 8 | 9 | 8 | 1 | 4 | 6 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| 18 | 20 | F | 1 deportista | 7 | 9 | 9 | 6 | 9 | 5 | 9 | 4 | 1 | 8 | 4 | 2 | 5 | 6 | 4 | 3 |
| 19 | 20 | F | 1 deportista | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 |
| 20 | 19 | F | 1 deportista | 5 | 6 | 3 | 6 | 9 | 5 | 5 | 9 | 10 | 5 | 4 | 5 | 7 | 4 | 4 | 8 |
| 21 | 21 | F | 1 deportista | 1 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 6 | 6 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 |
| 22 | 18 | F | 1 deportista | 6 | 2 | 1 | 6 | 5 | 6 | 4 | 10 | 8 | 1 | 3 | 9 | 3 | 5 | 4 | 10 |
| 23 | 21 | M | 2 deportista | 4 | 6 | 5 | 8 | 8 | 1 | 7 | 3 | 5 | 8 | 2 | 2 | 6 | 10 | 4 | 2 |
| 24 | 20 | F | 1 deportista | 5 | 7 | 3 | 7 | 9 | 5 | 7 | 7 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 2 | 2 | 10 |
| 25 | 21 | F | 1 deportista | 7 | 3 | 5 | 8 | 10 | 5 | 8 | 7 | 10 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 26 | 21 | F | 1 deportista | 6 | 5 | 5 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 3 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 7 |
| 27 | 20 | F | 1 deportista | 3 | 7 | 5 | 7 | 8 | 1 | 7 | 9 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 6 | 3 | 6 |
| 28 | 19 | F | 1 deportista | 7 | 7 | 8 | 5 | 9 | 5 | 9 | 6 | 2 | 7 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 4 |
| 29 | 19 | F | 1 deportista | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 6 | 9 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 7 |
| 30 | 21 | F | 1 deportista | 8 | 9 | 8 | 5 | 9 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 31 | 18 | F | 1 deportista | 6 | 4 | 3 | 7 | 9 | 6 | 8 | 6 | 9 | 5 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 32 | 21 | M | 2 deportista | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 7 | 3 | 4 | 5 | 4 | 7 | 5 | 9 |
| 33 | 21 | M | 2 deportista | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 7 | 4 | 7 | 6 | 9 |
| 34 | 18 | M | 2 deportista | 6 | 8 | 4 | 8 | 4 | 3 | 4 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 8 |

Se aplicó T de Student a fin de comparar datos y se obtuvo los siguientes resultados:

1= mujeres deportistas 2=hombres deportistas N= número de participantes

| Estadísticas de grupo | | | | | |
|-----------------------|------|----|--------|---------------------|-------------------------|
| Sexo | | N | Media | Desviación estándar | Media de error estándar |
| escalaA | 1.00 | 17 | 5.4706 | 1.94029 | .47059 |
| | 2.00 | 17 | 4.7647 | 1.64048 | .39787 |
| escalaB | 1.00 | 17 | 5.9412 | 1.98339 | .48104 |
| | 2.00 | 17 | 7.4118 | 1.66053 | .40274 |
| escalaC | 1.00 | 17 | 5.2941 | 2.28486 | .55416 |
| | 2.00 | 17 | 5.1176 | 1.53632 | .37261 |
| escalaE | 1.00 | 17 | 6.5294 | 1.23073 | .29850 |
| | 2.00 | 17 | 6.9412 | 1.34493 | .32619 |
| escalaF | 1.00 | 17 | 8.3529 | 1.16946 | .28364 |
| | 2.00 | 17 | 6.3529 | 1.61791 | .39240 |
| escalaG | 1.00 | 17 | 4.8235 | 1.66716 | .40434 |
| | 2.00 | 17 | 3.5294 | 1.58578 | .38461 |
| escalaH | 1.00 | 17 | 7.4706 | 1.46277 | .35477 |
| | 2.00 | 17 | 5.8824 | 1.16632 | .28287 |
| escalal | 1.00 | 17 | 7.0588 | 1.95162 | .47334 |
| | 2.00 | 17 | 4.8824 | 2.08813 | .50645 |
| escalaL | 1.00 | 17 | 6.2941 | 3.05706 | .74144 |
| | 2.00 | 17 | 6.3529 | 1.49755 | .36321 |
| escalaM | 1.00 | 17 | 5.1176 | 2.08813 | .50645 |
| | 2.00 | 17 | 4.2941 | 2.22948 | .54073 |
| escalaN | 1.00 | 17 | 4.0588 | 1.71284 | .41542 |
| | 2.00 | 17 | 3.3529 | 1.72993 | .41957 |
| escalaO | 1.00 | 17 | 4.8235 | 2.12824 | .51617 |
| | 2.00 | 17 | 5.2353 | 1.43742 | .34863 |
| escalaQ1 | 1.00 | 17 | 4.7059 | 1.15999 | .28134 |
| | 2.00 | 17 | 4.9412 | 1.02899 | .24957 |
| escalaQ2 | 1.00 | 17 | 4.3529 | 1.45521 | .35294 |
| | 2.00 | 17 | 5.7647 | 2.01648 | .48907 |
| escalaQ3 | 1.00 | 17 | 3.8824 | 1.31731 | .31949 |
| | 2.00 | 17 | 3.8235 | 1.28624 | .31196 |
| escalaQ4 | 1.00 | 17 | 6.4706 | 1.97223 | .47834 |
| | 2.00 | 17 | 7.3529 | 1.90201 | .46131 |

Con la finalidad de contrastar las hipótesis, a continuación se resumen los datos obtenidos

| ESCALAS | MEDIA MUJERES | MEDIA HOMBRES | T CALCULADA | T TABLA |
|---------|---------------|---------------|-------------|---------|
| A | 5.47 | 4.76 | 1.145 | 1.70 |
| B | 5.94 | 7.41 | -2.344 | 1.70 |
| C | 5.29 | 5.11 | .264 | 1.70 |
| E | 6.52 | 6.94 | -.931 | 1.70 |
| F | 8.35 | 6.35 | 4.131 | 1.70 |
| G | 4.82 | 3.52 | 2.319 | 1.70 |
| H | 7.47 | 5.88 | 3.500 | 1.70 |
| I | 7.05 | 4.88 | 3.140 | 1.70 |
| L | 6.29 | 6.35 | -.071 | 1.70 |
| M | 5.11 | 4.29 | 1.112 | 1.70 |
| N | 4.05 | 3.35 | 1.196 | 1.70 |
| O | 4.82 | 5.23 | -.661 | 1.70 |
| Q1 | 4.70 | 4.94 | -.626 | 1.70 |
| Q2 | 4.35 | 5.76 | -2.341 | 1.70 |
| Q3 | 3.88 | 3.82 | .132 | 1.70 |
| Q4 | 6.47 | 7.35 | -1.328 | 1.70 |

Análisis de los Resultados

Con los resultados obtenidos puede decirse que existieron ciertas diferencias notorias al comparar las siguientes escalas:

En la escala "B" que mide habilidad intelectual se muestra que los hombres tienen mayor puntuación en la media, pero no precisamente enfoca a estos, ser más inteligentes que las mujeres. A pesar de que esta escala sugiere una capacidad mental general alta, buena comprensión, rapidez de aprendizaje, intelectualmente adaptables, de tendencia a intereses más intelectuales, mayor inteligencia y moral, sirve básicamente para elecciones vocacionales junto con otras escalas (Fernández, 2011). Ya que, al aplicar esta prueba a personas deportistas, es evidente que, por tratarse de un deporte que resta varios puntos a la feminidad de las mujeres, según la sociedad, es catalogado como deporte "masculino", así, los resultados pueden ser atribuidos a que los hombres muestran y presumen más abiertamente que las mujeres su vocación y facilidad que tienen hacia este e incluso más deportes.

Del mismo modo en la escala "F" que mide impulsividad y retraimiento, las mujeres muestran ser más impetuosas que los hombres, teniendo la capacidad de mayor liderazgo siendo estas electas por los demás y del mismo modo suelen hacer comentarios favorables a los grupos en los cuales se encuentren, son aceptadas con facilidad, tienden a ser despreocupadas a comparación de los hombres y logran ser oradoras eficientes. Estos hallazgos coinciden con lo que Williams (1980) menciona en sus estudios, en cuanto a que las mujeres deportistas tienden a ser más asertivas y bien orientadas al logro. Siendo los hombres serios, mostrando mayor preocupación de los acontecimientos que existen en su ambiente. Ya que los hombres deportistas, que practican deporte en equipo, son más dependientes y con mayor debilidad del ego. Es por ello que no se consideran buenos en liderazgo a menos que practiquen deporte individual.

Aun cuando se muestra una media baja de la escala "G" que mide lealtad grupal y súper ego débil, con una diferencia estadística levemente significativa entre

géneros, dado que las mujeres obtienen un mayor puntaje, se puede mencionar que se trata de personas que cumplen su cometido, principalmente las mujeres. Como se puede observar en la tabla de resultados, suelen aceptar la opinión de los demás e involucrarse de una manera más efectiva en su actividad deportiva. Lo cual es evidente, aunque, pues como ya se había mencionado, los deportistas tienden a ser, dentro del equipo, personas con iniciativa para estrategias nuevas. Asimismo, tienden a realizar estrategias bien estructuradas por el otro, es decir, su entrenador.

También es evidente la gran diferencia que existe en la media de la escala "H" que mide audacia y timidez, ya que en esta se muestra que las mujeres son personas con tendencia a recordar temas emocionales. Sin embargo, muestran poca inhibición ante la amenaza emocional, son en la mayoría de los casos personas electas para dirigir. Sin embargo, existen sus contras como que, debido a la audacia que muestran poseer, son más propensas a situaciones de peligro o ataques al corazón, según estudios y del mismo modo existen ciertas dificultades en el aspecto emocional. Las mujeres que practican deporte tienden a ser mucho más agresivas y dependientes, y cuando se unen en un equipo deportivo, la intensidad de ganar es mayor. Por otro lado, los hombres al tener una menor puntuación en la media de esta escala, muestran ser personas tímidas con sentimiento de inferioridad, a comparación con los resultados que arrojó la media de las mujeres. También se muestran torpes en la expresión, con cierto desagrado a las relaciones interpersonales en grupos grandes. Por lo general son personas que prefieren estar en grupos de amigos, en este caso amigos de su equipo de deporte. Estos suelen tener gran actividad a nivel de sistema nervioso simpático por lo que tienden a responder exageradamente ante situaciones de "amenaza". En el caso de hombres deportistas es muy común que por ejemplo, al estar en un partido sea o no importante, se sienten amenazados por el equipo oponente y al ir perdiendo, se muestran amenazados y exageran en cuanto a comentarios e incluso al provocar faltas deportivas a sus contrincantes.

De igual forma, en cuanto a la escala "I" que mide emotividad y severidad, se muestra una puntuación elevada en las mujeres a comparación de los hombres, lo que refiere que las mujeres son personas emotivas, con gran sensibilidad emocional, son personas descritas como fastidiosas, incluso personas que retrasan las decisiones del grupo, hacen observaciones de tipo moral, con desagrado a las personas toscas y se perciben como románticas. Por lo que los hombres muestran ser, por los resultados numéricos, personas rudas, masculinas, maduras y prácticas. Esto en general suelen ser características comunes en hombres y mujeres ya sean o no deportistas.

Por otro lado estás son las escalas que no tuvieron diferencias significativas entre géneros:

En la escala "A" que mide sociabilidad y soliloquia, la media muestra similitud estadística entre hombres y mujeres, lo cual expresa que son personas a las cuales les agrada trabajar con varias personas, son despreocupados, pero no descuidan sus objetivos, a pesar de hacer las cosas que les gustan, disfrutan el reconocimiento social y tienen gran facilidad de aprenderse los nombres de sus compañeros. Estos son aspectos importantes para la población con la que se trabajó, debido a que se trata de personas que los requieren por las actividades que desempeñan, dependiendo el rol que ocupen dentro del equipo deportivo al que pertenecen. Particularmente, en cuanto el football americano, puede decirse que es un deporte en el cual, a pesar de que hay un capitán y varias personas no titulares, siempre existe ese sentido de pertenencia y protagonismo equitativo.

En la escala "C" que mide la fuerza del yo y emociones; tanto hombres como mujeres, expresan buena estabilidad emocional y gran adaptación al ambiente que les rodea. Lo cual es algo totalmente aceptable, ya que tratándose de hombres y mujeres deportistas, en su mayoría, deben aprender a aceptar condiciones de juego, ya sea en cuestiones de nuevos compañeros, castigos o incluso situaciones totalmente independientes a ellos como jugadores o a su coach como por ejemplo; el clima o el lugar. De igual forma, saben separar cuestiones emocionales a la de

juego, existe gran concentración para lograr sus objetivos como deportistas, lo demás, es claro que no pertenece a la cancha.

Por otro lado en la escala "E" que mide dominancia y sumisión, se encuentra levemente elevada la media en ambos casos, sin alguna diferencia estadística significativa, lo cual muestra que los deportistas, sin importar género, muestran un poco de autoritarismo e iniciativa, lo cual es evidente por tratarse de deportistas, aunque siempre hay alguien que opine o predomine más que otros, tratándose por lo general de capitanes de equipos, en este caso el QB o alguien con gran desempeño a la defensiva. Son personas agresivas, competitivas, tercas, asertivas y muy seguras de sí mismas. Esto en general es lo más normal tratándose de personas que practican deporte, ya que es indispensable siempre aportar nuevas estrategias, y saber llevarlas a cabo.

En la escala "L" que mide la confianza, se muestra una media levemente alta en ambos géneros, sin ninguna diferencia estadística relevante entre estas, esto muestra tolerancia, relajamiento y es muy probable que estas personas carezcan de empeño por ser deportistas, siempre mostrarán gran competitividad y para esto, ambición y esfuerzo para lograr entre todos, por tratarse de personas pertenecientes a un equipo deportivo, un mismo objetivo.

En cuanto a la media en ambos géneros de la escala "M" que mide subjetividad y objetividad, no hay una diferencia estadística significativa. Sin embargo se muestra un poco baja, es decir, son personas que tienden a ser objetivas, responden al mundo externo en vez de al interno. Estas personas son muy realistas y prácticas; valoran lo concreto y lo obvio. En casos de emergencia saben mantener la calma y son capaces de resolver la situación, esto es muy importante ya que siendo personas que practican deporte, son muy propensos a cualquier tipo de lesiones físicas, y no siempre hay equipo médico adecuado. Siendo que es importante saber actuar con rapidez y objetividad, sin divagar ni especular lo que se podría hacer o no en un caso de emergencia.

La escala "N" que mide astucia e ingenuidad, muestra una media baja en ambos géneros sin ninguna diferencia estadística significativa entre estas, lo cual muestra personas genuinas, abiertas, directas y sinceras que no se esfuerzan por impresionar a otros. Estos individuos son muy espontáneos y auténticos. Estas características son muy comunes en cualquier deportista, ya que, a pesar de que les guste el reconocimiento social, primordialmente buscan una satisfacción propia, y aunque todos tengan el mismo sentido de pertenencia, nunca, serán iguales.

En la escala "O" que mide conciencia, se muestra una media levemente baja en ambos géneros, sin ninguna diferencia estadística relevante una con la otra, son personas que tienen una visión muy positiva de su persona, son seguros de sí mismos y no están propensos a experimentar culpa. Estas personas se sienten tan satisfechas con lo que son que, en ocasiones, tienden a ser insensibles hacia los sentimientos y necesidades de los demás, pues creen merecerlo todo. En algunas ocasiones, la gran mayoría de los deportistas suelen sentirse "estrellitas", es decir, a veces, tienden a jugar el rol equivocado fuera del contexto deportivo, por el rol que ocupan dentro del deporte. Nunca serán culpables de sus derrotas, pero sabrán ver las fallas en la ejecución de las estrategias para mejorarlas.

Por otra parte, en la escala "Q1" que mide radicalismo y conservadurismo, hay una media baja en ambos géneros sin una diferencia importante, Estas personas aceptan lo establecido sin cuestionarlo, no les interesa el pensamiento intelectual o analítico y demuestran una marcada resistencia al cambio. Deben adaptarse a las situaciones que se presenten, ya sea un cambio de entrenador o de compañero, deben tener en cuenta que su primera opción es lo que dice el entrenador, aunque, si es imposible, deberán improvisar dentro del campo, pero siempre harán todo lo posible por tener esa prioridad.

La escala "Q2" mide autosuficiencia y dependencia grupal y esta muestra una media levemente baja y estadísticamente similar entre hombres y mujeres, demuestran una preferencia por estar en grupo la mayor parte del tiempo y necesitan sentir que pertenecen a un grupo donde son aceptados y queridos. Es

evidente que si no se sienten aceptados dentro de un grupo por el cual hacen todo lo posible por lograr el objetivo primordial, su sentido de pertenencia, posiblemente irá en decremento y por lo tanto su rendimiento físico.

La media de la escala "Q3" que mide control de impulsos, muestra una media estadísticamente similar y muy baja en ambos géneros, estas personas llevan una vida más relajada, sin embargo, por ser un tanto muy disciplinadas en el ámbito deportivo, dejan de lado las reglas sociales aceptadas y les cuesta trabajo igualarse a los ideales de conducta.

En la escala "Q4" se mide tensión y tranquilidad y muestra que hay una media alta sin diferencias estadísticas significativas entre hombres y mujeres, lo cual sugiere que experimentan niveles extremos de tensión nerviosa, son impacientes y se distinguen principalmente por su incapacidad para mantenerse inactivos. Esto es evidente ya que al ser deportistas, son personas que generan mucha más energía que debe ser liberada, lo cual hacen con el deporte.

Es importante no descartar que la preparación física, independientemente de estos resultados, es diferente fundamentalmente por las bases biológicas de hombres y mujeres, que obviamente distintos

CONCLUSIONES

Como resultado de la investigación, puede decirse que se cumplió el objetivo en cuanto a reconocer diferencias en factores de personalidad entre deportistas en base al género, aplicando la prueba 16 FP; obteniendo como resultado, que de las 16 escalas que ésta presenta a evaluar, hubo únicamente 5 escalas en las cuales se evidenciaron diferencias importantes.

Como ya se había mencionado, dentro de las 5 escalas que mostraron diferencias significativas entre hombres contra mujeres, se encuentran las siguientes: escala B que mide capacidad intelectual, escala F que mide impulsividad y retraimiento, escala G que mide lealtad grupal, escala H que mide audacia y timidez y la escala I que mide emotividad y severidad, de las cuales en las últimas 4 mencionadas, las mujeres obtienen mayor puntuación. Por ello, se puede decir que, en base a lo que mide cada una de ellas, las mujeres deportistas son mayormente orientadas al logro, independientes, agresivas, emocionalmente estables y asertivas (Williams, 1980). También se ha observado en la práctica que, con relación a las escalas evaluadas y a los resultados obtenidos, las mujeres, dentro de un equipo deportivo, se muestran aferradas a sus objetivos, dejando de lado diferencias que pudiesen existir entre las personas dentro de un mismo equipo, logrando obtener los resultados deseados dentro del campo. Sin dejar de mencionar que en la escala en la cual los hombres tuvieron una puntuación levemente mayor a diferencia de las mujeres, los muestra con mayor capacidad de comprensión, rapidez de aprendizaje y con tendencias a intereses más intelectuales. Esta situación permite explicar el hecho de que los hombres, son en cierta medida más hábiles para resolver cualquier situación diferente que se presente en el campo y que haga necesario cambiar la estrategia planeada.

Por otro lado, a partir de las escalas donde se obtuvieron resultados similares; puede mencionarse que el perfil del deportista, independientemente del género, es el siguiente:

Se muestran personas objetivas, realistas y prácticas, capaces de resolver ciertas situaciones que pudiesen presentarse, ya sea el cambio de un entrenador, un compañero de equipo, una lesión e incluso el clima que se presente durante la competencia. Tienen buena estabilidad emocional y gran adaptación al ambiente que les rodea, ya que el deporte no solo es espectáculo, éste permite a los deportistas entenderse con su cuerpo, espíritu y semejantes, todo al mismo tiempo (Calderon, 1999).

Les agrada trabajar con varias personas, teniendo facilidad para aprenderse los nombres de los otros con rapidez, lo que en este caso es algo positivo ya que, aunque su disciplina sea un deporte individual o en equipo, siempre tienen un grupo de apoyo con quienes trabajan en conjunto para así lograr un mismo objetivo (Gould, 1996). También son personas despreocupadas, pero no dejan de lado sus propósitos, por lo que son sujetos que disfrutan del reconocimiento social, siendo auténticos, genuinos y espontáneos, quienes no tienen la necesidad de esforzarse por impresionar a otros.

Las personas deportistas tienen una visión muy positiva de su persona, son seguros de sí mismos y siempre llevan la batuta al tener iniciativa y confianza, siendo así personas sumamente competitivas (Gill y Dzewaltowski, 1998), por lo que no son propensas a experimentar sentimiento de culpa cuando fallan las estrategias planeadas, pero sabrán identificar el error para corregirlo posteriormente con el equipo.

Por otro lado, muestran tener una vida relajada, dejando de lado las normas sociales aceptadas, y aunque no les es fácil seguir ideales de conducta, se muestran obedientes en el ámbito deportivo, lo que facilita el trabajo en equipo, aceptando lo establecido sin cuestionarlo. También existe cierta dependencia grupal, teniendo una identidad colectiva, aunque cada individuo desarrolle un rol diferente y específico dentro y fuera de su disciplina deportiva (Gould, 1996).

Al tener la necesidad de sentirse aceptados y queridos, son personas tolerantes y ambiciosas, ya que se esfuerzan por lograr un objetivo en común con los otros.

Sin embargo, al momento de entrar en competición, por motivos de dependencia de trabajo en equipo, etc. son propensas a experimentar niveles extremos de tensión nerviosa, en algunos casos mostrándose impacientes, distinguiéndose así por su incapacidad de mantenerse inactivos, lo que puede traer consecuencias negativas sobre el deportista; por ello, la Psicología del deporte (José L. González, 1992) intenta prevenir o minimizar los traumas físicos y emocionales que se derivan del propósito de excelencia que está implícito sobre toda filosofía del deporte de alta competición.

Con los resultados obtenidos se puede sugerir que no existen diferencias sustanciales en cuanto a los rasgos de personalidad entre hombres y mujeres que pudieran justificar dificultad en la práctica deportiva, ya que ambos pueden encontrar satisfacción en su desempeño.

Tradicionalmente la mujer ha sido excluida de la práctica deportiva porque no encajaba en su rol de género, se creía que no reunía las condiciones necesarias para practicar un deporte que generalmente realizan los hombres. Esto se debe a que desde la infancia, se enseña que, por ejemplo el fútbol es cosa de niños y la gimnasia cosa de niñas (Olivera, 2009). En este sentido, para evitar apartar a las mujeres del deporte, por estereotipos, se puede sugerir aplicar pruebas de personalidad para elegir a los miembros de equipos deportivos (Weinberg y Gould, 1996), considerando que la persona cubra el perfil necesario. Ya que independientemente del género, la disciplina que se requiere para practicar cualquier actividad deportiva no va de la mano con la fuerza física, sino del carácter e iniciativa de cada individuo.

Evidentemente, otro elemento fundamental en el desempeño de un deporte es la capacidad física; en esta línea, cabe considerar, que independientemente de las diferencias físicas entre hombres y mujeres, teniendo éstos la preparación adecuada para cada uno, las disciplinas deportivas se pueden desempeñar obteniendo resultados similares e incluso iguales si así son deseados, indistintamente del género y la disciplina que se practique.

Debido a ello, hoy en día, los psicólogos estudian las diferencias de género con una base psicosocial, debido a que el enfoque biológico pasa por alto la complejidad y variaciones en la conducta relativa al género. Es así como Bem (1974) menciona que no existe exclusividad en que las características masculinas sean deseables por hombres y las femeninas por mujeres.

Por otro lado, se considera que el 16 FP que ha sido utilizado como instrumento de investigación en diversos estudios con el propósito de proveer perfiles de personalidad para varios grupos de individuos, puede ser una alternativa útil en esta línea de estudio.

Por otra parte, es preciso mencionar que, al realizar este trabajo, se tuvieron ciertas limitaciones, como la población que fue limitada en cuanto al tipo y cantidad; en este sentido, sería útil realizar el mismo estudio con una perspectiva diferente como con personas que practiquen algún otro deporte y en un rango de edad diferente al utilizado.

REFERENCIAS

Aquesolo, J. A. (Ed.). (1992). Diccionario de las Ciencias del Deporte. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía. P.p: 574-575

Bem, S.L. (1974): "The measurement of psychology androgyny", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42.

Bonilla C., A y Martínez B., I. (2000) Sistema sexo/genero, identidad y construcción de la subjetividad. Publicaciones Universidad de Valencia.

Cagigal, J. M^a. (1981). ¡Oh deporte!. Anatomía de un gigante. Valladolid: Miñon.

Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica (3), 5-11.

Calderón, Emilio (1999). Deporte y Limites. Madrid. Grupo Anaya. P.p. 43- 59, 95-96.

Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza. Madrid. Pila Teleña (edición electrónica).

Feldman, Robert. (2002). Psicología. 4ta Edición, Mc Graw Hill.

Fernández Sánchez, Néstor (2011). Cuestionario de 16 factores de la personalidad. Facultad de Psicología, UNAM.

García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. Madrid: Alianza.

Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.

Kelinger, F. N. (1973): Foundations of behavioral research (2° ed.), Nueva York, Holt, Rineheart y Wisnston.

Kroll, W y Lewis, G. (1970). America`s first sport psychologist, Quest, 13, 1-4.

Larsen R, Buss D. Introducción a la psicología de la personalidad. En: Psicología de la personalidad. 2da ed. México: McGraw Hill Interamericana; 2005. p. 2-23.

Morris, Charles G, Masito, Albert G. (2005). Introducción a la Psicología. Duodécima edición, Pearson Educación, México.

Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. Apuntes: Educación Física y Deportes (86), 3-6.

Papalia, Diane E., Sally Wendkos Olds. (2009). Psicología. Mc Graw Hill Interamericana.

Paredes, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.

Pérez, Guillermo. Cruz, Jaime y Roca, Josep. (1995). Psicología y Deporte; Breve historia de la psicología del deporte. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

Real Academia Española (Ed.). (1992). Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Espasa Calpe. P.P: 482.

Sperling, Abraham P. (2004). Psicología Simplificada. Selector.

Weinberg, Robert S. y Gould, Daniel. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Córcega 270- 08008 Barcelona: Ariel, S.A. P.P: 8-11, 14, 187-192.

Whithaker, Patrick. (1988). Como gestionar el cambio en contextos educativos. Narcea Ediciones.

<http://www.monografias.com/trabajos83/diferencias-genero-deporte/diferencias-genero-deporte.shtml#ixzz3qDRjUEyC>

<http://coparmexdf.org.mx/comisiones/?q=node/80>

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10115/1/Paredes%20Ortiz,%20Jes%C3%BAAs.pdf>