

RUTH BARBER MICÓ

**LA INFLUENCIA DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES EN LA
MOTIVACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE CONTACTO: UN ESTUDIO
SOBRE LA RESILIENCIA, EL APOYO SOCIAL Y LA AUTOCONFIANZA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por la Dra. Patrícia Tàpia Caballero

Grado de Psicología



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2025

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
1. Introducción teórica	3
1.1 Deporte	3
1.2 Psicología deportiva	3
1.3 Deportes de contacto	4
1.4 Motivación	4
1.5 Resiliencia	6
1.6 Apoyo social	7
1.7 Autoconfianza y autoeficacia	9
2. Objetivos	11
2.1 Objetivo principal	11
2.2 Objetivos específicos	11
2.3 Hipótesis del estudio	11
3. Metodología	12
3.1 Participantes	12
3.2 Instrumentos	12
3.3 Procedimiento	16
3.4 Análisis de datos	17
4. Resultados	18
4.1 Características de la muestra	18
4.2 Análisis descriptivo de las variables principales	19
4.3 Perfil motivacional: subescalas de la SMS-6	20
4.4 Correlaciones entre la motivación y los factores psicosociales	21
4.5 Análisis de regresión lineal	22
4.6 Comparaciones entre grupos	23
4.6.1 Participación en competición	23
5. Discusión	24
5.1 Limitaciones	27

5.2 Fortalezas	28
6. Conclusiones	30
7. Bibliografía	32
8. Anexos	36
9. Agradecimientos.....	43

RESUMEN

Los deportes de contacto son disciplinas que exigen un alto nivel de implicación física y mental. Sin embargo, han sido poco explorados desde la perspectiva de la psicología. El objetivo principal de este trabajo es analizar la relación entre diversos factores psicosociales (resiliencia, autoconfianza y apoyo social) y la motivación en deportistas de contacto. El estudio se fundamenta en la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) donde se plantea que estos factores pueden influir en el tipo y nivel de motivación.

Para ello, se ha administrado un cuestionario compuesto por escalas validadas (SMS-6, SCI-4 y EAS), además de una pregunta abierta con enfoque cualitativo. La muestra está formada por 78 deportistas que practican disciplinas de contacto.

Los resultados muestran que los participantes presentan un perfil motivacional autodeterminado, con puntuaciones altas en motivación intrínseca, regulación integrada y regulación identificada. Se ha encontrado una correlación positiva entre el apoyo social percibido y la motivación, así como una fuerte relación entre la autoconfianza y los niveles motivacionales. Aunque la resiliencia no se ha identificado como un predictor significativo en el análisis correlacional, los deportistas han puntuado alto en esta dimensión. Además, las respuestas cualitativas revelan que valores como la superación personal, la disciplina, el autocontrol y el compañerismo son motivos clave para recomendar la práctica de estos deportes.

Este trabajo contribuye a ampliar el conocimiento sobre la motivación en deportes de contacto, y destaca la importancia de los factores psicosociales en el diseño de intervenciones psicológicas orientadas al rendimiento, la adherencia y el bienestar deportivo.

Palabras clave:

Motivación, deportes de contacto, autoconfianza, resiliencia, apoyo social.

ABSTRACT

Contact sports are disciplines that demand a high level of physical and mental involvement. However, they have been scarcely explored from a psychological perspective. The main objective of this study is to analyze the relationship between various psychosocial factors (resilience, self-confidence and social support) and motivation in contact sport athletes. The study is based on the Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000) which proposes that these factors can influence both the type and level of motivation.

To this end, a questionnaire was administered that included validated scales (SMS-6, SCI-4 and EAS), along with an open-ended question with a qualitative focus. The sample consisted of 78 athletes who practice contact disciplines.

The results show that the participants present a self-determined motivational profile, with high scores in intrinsic motivation, integrated regulation and identified regulation. A positive correlation was found between perceived social support and motivation, as well as a strong relationship between self-confidence and motivational levels. Although resilience was not identified as a significant predictor in the correlational analysis, athletes scored high on this dimension. Additionally, qualitative responses revealed that values such as self-improvement, discipline, self-control and companionship are key reasons for recommending the practice of these sports.

This study contributes to expanding knowledge about motivation in contact sports and highlights the importance of psychosocial factors in designing psychological interventions focused on performance, adherence, and athletic well-being.

Keywords:

Motivation, contact sports, self-confidence, resilience, social support.

1. Introducción teórica

1.1 Deporte

El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva. Se define como un juego o sistema ordenado de prácticas corporales en el cual se hace prueba de agilidad, destreza, velocidad, fuerza o resistencia, que habitualmente tiene como objetivo conseguir la victoria o el récord.

Desde la perspectiva de la psicología social, Castillo y Álvarez (2023) destacan la importancia de considerar el deporte no solo como una actividad física estructurada y reglada, sino también como un fenómeno social complejo influido por la interacción entre individuos y grupos. La práctica deportiva, por tanto, no puede entenderse desde aspectos fisiológicos o técnicos, sino también desde vínculos sociales que la sostienen, la identidad que construye, las normas que reproduce y los valores que transmite.

1.2 Psicología deportiva

La psicología del deporte es una disciplina que ha adquirido una gran relevancia en el ámbito del deporte. A lo largo del tiempo, diversos autores han propuesto definiciones.

“La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva” (Thomas, 1980)

“La psicología del deporte se interesa por los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y el ejercicio físico, así como por los efectos psicológicos que se derivan de dicha participación” (Williams J. M, 1991)

“La psicología del deporte es el estudio de las interacciones que se dan en el deporte”. (Riera, 1985)

“La psicología del deporte estudia los procesos mentales, emocionales y conductuales en el contexto del rendimiento deportivo. Su objetivo es comprender cómo factores psicológicos influyen en el rendimiento de los atletas y cómo la participación deportiva afecta el desarrollo personal y el bienestar”. (Weinberg & Gould, 2019)

1.3 Deportes de contacto

Los deportes de contacto son actividades en las que el contacto físico entre los competidores es un componente indispensable y permitido por el reglamento del juego, las reglas varían según la modalidad que se practique.

Según Gutiérrez-Sánchez y López-González (2012), esta clase de deportes requieren una interacción física directa con el rival como medio necesario para la competición, lo que los distingue de otros deportes en los que el contacto está restringido o penalizado.

Según Tavares et al. (2014), los deportes de contacto se diferencian por acciones de oposición, tales como el agarre, el golpeo o el derribo, que exigen destrezas particulares tanto físicas como tácticas.

Además, tal como indican Reverter-Masia et al. (2016), estos deportes suelen implicar una mayor demanda emocional y psicológica, debido a la intensidad del enfrentamiento y el peligro físico asociado.

1.4 Motivación

La motivación se entiende como la fuerza que impulsa y orienta la conducta hacia metas específicas (Roberts & Treasure, 2001). En el ámbito deportivo juega un papel importante, no solo para comenzar a participar en la actividad, sino también para mantener ese compromiso y mejorar el rendimiento, especialmente en deportes que requieren mucho esfuerzo, como los de contacto.

La motivación se relaciona con factores como la curiosidad, la persistencia, el aprendizaje y el rendimiento, además de caracterizarse como uno de los principales factores tanto en la adherencia como en la continuidad de la práctica (Vallerand & Losier, 1999). Según Vallerand, es el constructo utilizado para describir las fuerzas internas y/o externas que producen el inicio, la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta.

Uno de los marcos teóricos más influyentes en la psicología deportiva es la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) de Deci y

Ryan (1985, 2000) que distingue tres tipos principales de motivación: intrínseca, extrínseca y desmotivación o amotivación.

La motivación intrínseca está directamente relacionada con el placer personal, el deseo, el interés y el deseo por el aprendizaje (Deci et al., 1991). Por otro lado, la motivación extrínseca se relaciona con factores externos que están presentes en el entorno en el que se encuentra el individuo. Pueden no representar su voluntad, pero condicionan la conducta del individuo, como recompensas, sentimientos de culpa, la presión interna y la aprobación social (Niemić y Ryan, 2009). Por su parte, la desmotivación es la falta de intención o interés hacia la actividad (Ryan y Deci, 2000).

En estudios como el de Mudrak et al. (2008) encontraron que aquellos atletas con orientación a tareas (task orientation) mostraban mayores niveles de motivación intrínseca y menores niveles de amotivación, en comparación con quienes se orientaban al ego (ego orientation) que mostraban más niveles de motivación extrínseca y amotivación.

Por otro lado, modelos más recientes como el Modelo Dinámico-Interactivo de la Motivación deportiva (Tusak et al., 2022) integran elementos como la autoeficacia, la orientación de metas y la percepción de competencia, reconociendo que los determinantes motivacionales varían según el tipo de deporte (individual o colectivo) y el nivel competitivo del atleta.

Finalmente, en la revisión de Clancy et al. (2016), se encontró una amplia variedad de estudios que abordan la motivación en el ámbito del deporte competitivo. Destaca la importancia de tener en cuenta tanto el clima motivacional, ya sea orientado a la tarea o al ego, como las formas específicas de motivación y sus efectos sobre las variables como el burnout, la resiliencia y la constancia o adherencia en los entrenamientos.

En el presente estudio, la teoría de la autodeterminación se utiliza como marco teórico principal para comprender la motivación en los deportistas de contacto. Este enfoque permite analizar no solo el grado de autodeterminación en la motivación, sino también cómo distintos factores psicosociales (autoconfianza, apoyo social y resiliencia) pueden influir en ella. La SDT sostiene que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación social es esencial para promover formas de motivación

más autónomas (Deci & Ryan, 2000). En contextos exigentes como los deportes de contacto, donde las demandas físicas y emocionales son especialmente elevadas, esta perspectiva resulta útil para comprender qué elementos psicosociales sostienen el compromiso, el rendimiento y la adherencia al deporte.

1.5 Resiliencia

La resiliencia es un constructo psicológico definido como la capacidad que tienen las personas para sobreponerse a las situaciones adversas y salir reforzadas de ellas (Sánchez Ortega, A., & Ortín Montero, F., 2021).

Existen dos perspectivas principales sobre la resiliencia: una que entiende la resiliencia como un rasgo de personalidad relativamente estable, y otra que la considera un proceso dinámico de interacción con el entorno, influido por factores personales y contextuales (García Secades et al., 2014); (Bretón, Zurita & Cepero, 2016).

Desde esta última visión, González et al. (2019) afirma que la resiliencia se considera un proceso y no un estado, y se desarrolla en interacción del sujeto con el entorno, influido por factores personales, familiares y comunitarios, por factores de riesgo y protectores, y por las características de personalidad.

En la misma línea, Giles et al. (2018) dice que la resiliencia, está asociada a fortaleza mental, y es la habilidad de la persona para recuperarse de eventos negativos o estresantes, de proteger su integridad bajo presión y proyectar una actitud positiva frente a situaciones difíciles.

Diversos estudios afirman que los deportistas muestran mayor resiliencia que los no deportistas, y que esta se relaciona negativamente con la ansiedad, el estrés y las lesiones deportivas. Además, existe una relación positiva entre la resiliencia y la motivación intrínseca, la autoeficacia y la tolerancia a la frustración. (Sánchez Ortega, A., & Ortín Montero, F., 2021).

En las diferentes disciplinas deportivas, los deportes de combate han mostrado niveles más altos de resiliencia en comparación con los deportes colectivos e individuales, probablemente por su nivel de exigencia física, táctica y psicológica (Reche-García et al., 2020). Esto no sucede de manera

independiente, si no que se basa en factores como la personalidad positiva (optimismo, extroversión), el apoyo del entorno (entrenadores, familia, compañeros), la experiencia y la capacidad de concentración, que influyen en la aparición de la resiliencia (García Secades et al., 2014).

En la psicología del deporte distinguen dos modelos significativos: El enfoque propuesto por Galli y Vealey (2008) plantea que un elemento clave del proceso de resiliencia es la percepción de crecimiento después de la adversidad, los atletas resilientes no solo vencen los retos, sino que los utilizan para potenciar su rendimiento (Bretón, Zurita & Cepero, 2016). Y la teoría propuesta por Fletcher y Sarkar (2012) afirma que la resiliencia en los atletas se sustenta en una valoración positiva de los factores estresantes, una alta metacognición, autoconfianza y el apoyo social considerado como componentes clave para lograr un rendimiento óptimo (Sánchez Ortega, A., & Ortín Montero, F., 2021).

En conclusión, las investigaciones analizadas, estudios y artículos revisados coinciden en que la resiliencia es un elemento crucial para el rendimiento en el ámbito deportivo. Los deportistas con un alto grado de resiliencia suelen preservar la motivación, manejar de forma más efectiva el fracaso y lidiar con la presión competitiva (Bretón, Zurita & Cepero, 2016).

1.6 Apoyo social

El apoyo social en el contexto del deporte, se trata de un factor multidimensional que se ha empleado para describir la calidad general de las relaciones a través del apoyo percibido, disponible o recibido y de la red social individual (Rees & Hardy, 2000; Porto Maciel et al., 2021). También cabe destacar que las relaciones interpersonales son uno de los factores principales que determinan la calidad de las experiencias que los deportistas viven al practicar deporte (Coutinho et al., 2018).

Según Cutrona & Russell, 1990; Holt & Dunn, 2004 se identifican tres tipos de apoyo social relevantes en el deporte:

- Apoyo emocional: atenciones, cuidados y aliento que provocan que una persona se sienta querida y protegida por los demás (como la motivación y el cariño).
- Apoyo informativo: implica obtener información y orientación o consejo en relación a diversas situaciones (como el feedback y recomendaciones).
- Apoyo tangible: engloba la ayuda específica que se ha recibido (como la ayuda logística o económica).

Los tipos de apoyo tienen un impacto directo en la experiencia emocional, la participación en el deporte y la motivación de los atletas (Camerino et al., 2019; Puigarnau et al., 2016).

Según Porto Marciel et al. (2021), la familia suele ser la primera fuente de socialización deportiva que ofrece apoyo emocional y tangible en las etapas iniciales. Su influencia puede ser percibida como positiva, o puede generar presión cuando existe una implicación excesiva o expectativas poco realistas.

Los entrenadores desempeñan un papel crucial a medida que avanza la carrera deportiva del atleta. Son quienes más influyen en la motivación y regulación autónoma de los jóvenes, actuando como referentes en el ámbito deportivo (Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2013). La calidad de la relación entrenador-deportista es un predictor clave del compromiso y rendimiento deportivo (Jowett & Cockerill, 2003).

Los compañeros tienen mayor importancia durante la etapa de la adolescencia, ya que en esta el sentimiento de pertenencia y la interacción social influyen significativamente en la motivación y elección de seguir o abandonar el deporte (Fraser-Thomas et al., 2008; Porto Maciel et al., 2021).

Desde la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1987, 2000), el apoyo a la autonomía se considera fundamental para satisfacer las necesidades básicas. Ramis et al. (2013) verificaron que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador influye directamente en un aumento en la regulación autónoma y en la reducción de los niveles de amotivación. Este tipo de respaldo implica ofrecer alternativas, escuchar al deportista y disminuir la presión externa. Además, cuando los entrenadores promueven un clima de

autonomía, los deportistas se comprometen, disfrutan del deporte y están más protegidos ante el abandono o la falta de motivación.

La investigación sugiere que, en los deportes de contacto, donde el reto físico y mental es alto, tener una fuerte red de apoyo emocional, informativo y tangible puede ser crucial para mantener la motivación, afrontar la presión y mejorar el rendimiento.

1.7 Autoconfianza y autoeficacia

Los conceptos de autoconfianza y autoeficacia están muy relacionados, aunque tienen diferencias clave en su definición.

La autoconfianza se refiere a la creencia general que una persona tiene sobre su capacidad para enfrentar con éxito los desafíos, especialmente en situaciones competitivas. En el ámbito deportivo, se describe como "la creencia o certeza que los individuos tienen sobre su habilidad para tener éxito en deporte" (Martínez-Romero, Molina & Oriol-Granado, 2016). Según el modelo de Vealey (1986), la confianza de un/una deportista se denomina autoconfianza y consiste en la creencia o el grado de certeza sobre la propia capacidad de ejecutar con éxito una conducta deportiva, además se hace una distinción entre la autoconfianza-rasgo (una creencia más estable en el tiempo) y la autoconfianza-estado (que es más situacional o momentánea y variable, ya que se ve afectada por las características que definen la situación concreta).

Por otro lado, la autoeficacia es un concepto muy similar al de la autoconfianza, solo que de manera específica a situaciones concretas (Jackson et al., 2020). La autoeficacia se refiere a la creencia específica del individuo en su capacidad para llevar a cabo una determinada conducta para obtener los resultados deseados (Bandura, 1997). De acuerdo con Besharat y Pourbohlool (2011), la autoeficacia en el deporte se refiere a la confianza que tiene un deportista en su habilidad para realizar tareas deportivas específicas.

Ambos conceptos están interrelacionados: la autoeficacia puede considerarse un componente específico de la autoconfianza, centrado en tareas concretas dentro del rendimiento deportivo (Martínez-Romero et al., 2016).

Besharat y Pourbohloul (2011) encontraron que la autoconfianza y la autoeficacia juegan un papel clave al moderar la relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento. Cuanto más alta es la autoconfianza y la autoeficacia, mejor se maneja la ansiedad y mejor es el desempeño. La autoconfianza actúa como un amortiguador ante el estrés competitivo, mientras que la autoeficacia facilita la adopción de estrategias de afrontamiento más efectivas.

En los deportes de contacto, como el kickboxing, se ha observado que los deportistas que tienen éxito suelen mostrar altos niveles de autoconfianza, motivación, optimismo y resiliencia. Estas son características psicológicas que diferencian a los kickboxers exitosos de sus oponentes que no tienen el mismo nivel de éxito (Slimani et al., 2017). Las demandas físicas y emocionales son intensas, (Mojtahedi et al. 2023) señala que una alta autoconfianza y una dureza mental (mental toughness) se asocian con menores niveles de ansiedad competitiva. (Rutkowska et al. 2020) también encontró que, en la lucha grecorromana de élite, los luchadores con más experiencia mostraban mayor autoconfianza y mejores estilos de afrontamiento orientados a la tarea.

2. Objetivos

2.1 Objetivo principal

Analizar la relación entre los factores psicosociales y la motivación en los deportistas de contacto.

2.2 Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de motivación en deportistas de contacto mediante la escala "SMS-6".
2. Analizar la relación entre la resiliencia y la motivación en los deportistas de contacto.
3. Examinar cómo el apoyo social influye en la motivación de los deportistas de contacto, diferenciando entre apoyo social de entrenadores y familia.
4. Determinar la relación entre la autoconfianza y la motivación.
5. Analizar si existen diferencias en la motivación entre los competidores y aquellos deportistas que no lo han hecho.

2.3 Hipótesis del estudio

H1: Los deportistas de contacto presentan niveles elevados de motivación.

H2: La resiliencia se relaciona positivamente con la motivación.

H3: Los deportistas que perciben mayor apoyo social obtienen puntuaciones más altas en motivación.

H4: Existe una relación positiva entre la autoconfianza y la motivación, los deportistas con más autoconfianza presentan niveles más elevados de motivación.

H5: Los deportistas que han competido muestran niveles de motivación superiores a los que no han competido.

3. Metodología

3.1 Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 78 deportistas (64 hombres y 14 mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 45 años.

Todos los participantes practicaban de forma regular algún deporte de contacto (como boxeo, judo, mma, taekwondo etc.). En cuanto al nivel competitivo, esta información solo se obtuvo de aquellos que habían participado alguna vez en competiciones, ya que el cuestionario dirigía a esta pregunta solo si se respondía afirmativamente a dicha condición. Dentro de este subgrupo, se identificaron deportistas de nivel amateur y profesional (34 amateur y 15 profesional). Por su parte, las otras personas que no habían participado en competiciones respondieron a una pregunta alternativa a los motivos por los que no habían competido hasta el momento, el 37.9% estaban en proceso de preparar su debut.

Los criterios de inclusión para poder participar en el estudio fueron:

- Tener más de 18 años.
- Practicar un deporte de contacto de forma regular (al menos 1 vez por semana).
- Aceptar participar voluntariamente en el estudio.

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, contactando con clubes deportivos, entrenadores y deportistas a través de redes sociales (Instagram y WhatsApp) y mediante contactos personales relacionados con el ámbito de los deportes de contacto, incluyendo organizadores de eventos de combate y personas influyentes dentro de este entorno deportivo.

3.2 Instrumentos

Se utilizó un cuestionario estructurado en cuatro secciones con tal de recoger información sociodemográfica y evaluar diferentes variables psicosociales relacionadas con la práctica deportiva en disciplinas de contacto.

Sección 1: Cuestionario demográfico y deportivo.

Esta sección estaba formada por preguntas elaboradas para este estudio, con el objetivo de recoger información básica sobre los participantes, como la edad, el sexo, la nacionalidad, el lugar de residencia, la ocupación, el deporte de contacto principal que practican, los años de experiencia, las horas semanales de entrenamiento y la participación en competiciones (incluyendo la categoría competitiva o los motivos por no competir). También incluía una pregunta abierta diseñada para explorar los motivos por los que los participantes practican este deporte, formulada de forma indirecta para favorecer la reflexión y facilitar la respuesta, ya que se reduce la presión que puede suponer justificar directamente una elección personal. Se planteó como "Si tuvieras que recomendarle este deporte a alguien, ¿Qué razones le darías para animarle a practicarlo?".

Sección 2: Escala de Motivación Deportiva-6 (SMS-6)

Para medir la motivación se utilizó la Sport Motivation Scale-6 (SMS-6; Mallett et al., 2007), una versión revisada con 4 ítems menos que la Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995) de 28 ítems. Las dos escalas están desarrolladas en el marco de la teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan (1985). Self-Determination Theory propone que la calidad de la motivación se distribuye a lo largo de un continuo de autodeterminación que incluye la motivación intrínseca, la extrínseca y la amotivación.

La SMS-6 consta de 24 ítems distribuidos en 6 subescalas: motivación intrínseca, regulación integrada (ausente en la versión original, incorporada en esta nueva escala para representar mejor las formas más autodeterminadas de la motivación extrínseca), regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y amotivación. Cada ítem puntúa con una escala Likert de 5 puntos (1 = No corresponde en absoluto; 2 = Corresponde un poco; 3 = Corresponde moderadamente; 4 = Corresponde mucho; 5 = Corresponde exactamente).

- Ítems que miden la amotivación: 5, 12, 17, 22
- Ítems que miden la regulación identificada: 3, 8, 15, 20.
- Ítems que miden la regulación externa: 4, 11, 19, 24.
- Ítems que miden la regulación integrada: 2, 9, 13, 21.

- Ítems que miden la regulación introyectada: 7, 10, 16, 23.
- Ítems que miden la motivación intrínseca: 1, 6, 14, 18.

De acuerdo con la revisión crítica de Clancy et al. (2017), la SMS-6 es uno de los instrumentos más utilizados y validados en el contexto deportivo para medir la motivación de los deportistas, debido a sus buenas propiedades psicométricas (fiabilidad y validez) y a que los ítems se agrupan adecuadamente según las dimensiones teóricas que pretenden medir.

Además, diferentes estudios han demostrado que los niveles más altos de autodeterminación (motivación intrínseca y regulación integrada) se relacionan positivamente con el esfuerzo, la persistencia y las actitudes morales más prosociales en el ámbito deportivo, mientras que la amotivación y regulación externa se asocian con actitudes negativas como la desconexión moral y la tolerancia al dopaje (Mudrak, Slepicka & Slepickova, 2018).

Esta escala ha sido utilizada en deportistas de diferentes modalidades y niveles competitivos. Tiene consistencia interna adecuada (valores de alfa de Cronbach entre 0.70 y 0.88) y resultados significativos en análisis factoriales confirmatorios (Mallett et al., 2007 ; Clancy et al., 2017).

Sección 3: Inventario de confianza en el deporte (SCI-4)

Para medir la confianza en contextos deportivos se utilizó el Inventario de Confianza en el deporte (SCI-4) que está desarrollado a partir del modelo conceptual propuesto por Vealey (1986, 2001) y ampliado por autores como Vealey & Knight (2002) y Arce et al. (2009). El SCI-4 diferencia entre confianza como rasgo estable (trait sport confidence) y confianza como estado situacional (state sport confidence), adaptado específicamente al rendimiento deportivo.

Es una escala multidimensional compuesta por 14 ítems agrupados en 3 dimensiones:

1. Confianza en la propia capacidad de entrenar y realizar las habilidades físicas necesarias para tener éxito en el deporte. (AC-Habilidades físicas y entrenamiento). – Ítems: 1, 4, 7, 9, 10, 13.

2. Confianza en la propia capacidad para mantener una concentración óptima y tomar las decisiones críticas necesarias para rendir con éxito (AC-Eficacia Cognitiva) – Ítems: 2, 5, 8, 11.
3. Confianza en la propia capacidad para volver a centrarse después de los errores y superar las adversidades (AC-Resiliencia). – Ítems: 3, 6, 9, 10, 11, 12, 14.

La respuesta a cada ítem se recoge en una escala tipo Likert de 7 puntos (1 = No puedo hacerlo en absoluto; 2 = Muy inseguro; 3 = Bastante inseguro; 4 = Quizá pueda; 5 = Bastante seguro; 6 = Muy seguro; 7 = Totalmente seguro) que evalúa el grado de seguridad que siente el participante en situaciones concretas. El instrumento muestra adecuados índices de fiabilidad y validez (Conti et al., 2019; Frischknecht et al., 2016; Machida et al., 2017; Otten, 2009; Vealey y Chase, 2008).

Sección 4: Escala de Apoyo Social (EAS)

Para medir el apoyo social percibido en el ámbito deportivo se utilizó la Escala de Apoyo Social (EAS) adaptada al español por Pedrosa, García – Cueto, Suárez – Álvarez y Pérez – Sánchez (2012) a partir del modelo desarrollado por Cresswell y Eklund (2004). Tiene la misma estructura unidimensional que la del cuestionario original, ya que los índices de ajuste obtenidos se pueden considerar adecuados (Brooke, Russell y Price, 1988; Byrne, 2001).

Esta escala está formada por 5 ítems puntuados mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 2 = En desacuerdo; 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 = De acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo.) que evalúa el grado de apoyo social percibido en su práctica deportiva (por parte de personas significativas).

Los ítems se centran en aspectos como el apoyo recibido delante de situaciones de éxito y fracaso, las exigencias del deporte o los momentos de estrés emocional.

Según el estudio de validación realizado por Pedrosa et al. (2012) la escala presenta una fiabilidad elevada (alfa de Cronbach = 0.88). Ha sido aplicada a una muestra de 397 deportistas federados de edades comprendidas entre

13 y 64 años, de modalidades individuales y colectivas, y a niveles competitivos regional, nacional e internacional.

3.3 Procedimiento

El proceso de elaboración del estudio empezó con una fase inicial de exploración y documentación cualitativa. Antes de diseñar el cuestionario e iniciar la recogida de datos, se llevó a cabo una tarea previa de información y aproximación al contexto de los deportes de contacto.

En esta fase se incluyeron conversaciones con personas cercanas y vinculadas directamente con el ámbito, los cuales aportaron información relevante sobre el funcionamiento de estas prácticas deportivas. Además, se asistió a diversos entrenamientos para observar y analizar el comportamiento de los deportistas en el ring, con el objetivo de entender mejor los factores motivacionales y psicosociales implicados.

Paralelamente, se estableció contacto con personas vinculadas en el sector, como organizadores de eventos, entrenadores y deportistas de contacto, para entender mejor las dinámicas propias de este entorno. También se realizó una revisión de literatura científica, con el objetivo de encontrar las variables más relevantes para el estudio y seleccionar instrumentos de medida validados y adecuados.

Una vez definido el enfoque de trabajo, se elaboró el formulario online mediante la herramienta de Microsoft Forms. Este incluía una breve explicación sobre los objetivos de estudio, las instrucciones de respuesta y el documento de consentimiento informado. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de todas las respuestas, y se indicó que la participación era voluntaria con un coste de tiempo de pocos minutos.

La difusión del formulario se llevó a cabo entre el 25 de Marzo de 2025 y el 30 de Abril de 2025, utilizando las redes sociales (Instagram y WhatsApp), así como contactos personales vinculados al mundo de los deportes de contacto. En algunos casos, se solicitó a los propios participantes que reenviasen el enlace a otros deportistas de contacto mayores de 18 años.

Los datos recogidos fueron descargados en formato Excel y posteriormente analizados mediante el programa estadístico SPSS. Todos los datos fueron almacenados y tratados con protección de datos.

Este estudio ha sido supervisado por la tutora académica del trabajo de final de grado, la Dra. Patricia Tàpia Caballero, y forma parte del proyecto de fin de grado en Psicología de la Universidad.

3.4 Análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico "SPSS Statistics V.29" para analizar estadísticamente.

En primer lugar, se analizaron las características sociodemográficas de la muestra. Se analizaron los estadísticos descriptivos para obtener la distribución de frecuencias y porcentajes de las variables categóricas como sexo, nacionalidad, ocupación y nivel competitivo.

En segundo lugar, se analizaron las variables principales del estudio: la motivación, la resiliencia, el apoyo social y la autoconfianza. Para ello, se calcularon las medias, desviaciones típicas y mínimos y máximos de las puntuaciones totales de los cuestionarios: SMS-6, SCI-4, EAS y la subescala de resiliencia del SCI-4. En el caso de la motivación, se analizaron además las puntuaciones correspondientes a los diferentes tipos de motivación que mide el SMS-6 para identificar qué tipo predominaba entre los deportistas de contacto.

Para dar respuesta a los objetivos relacionados con la relación entre las variables psicosociales (resiliencia, apoyo social y autoconfianza) y la motivación, se calcularon correlaciones de Pearson entre las puntuaciones totales de cada una de las variables. También se llevó a cabo un análisis de regresión lineal para determinar cuál de los factores psicosociales predice mejor la motivación total de los encuestados.

Además, se realizaron comparaciones entre grupos mediante la prueba t de Student para evaluar posibles diferencias en la motivación según si los encuestados eran competidores o no.

Todos estos análisis fueron seleccionados con el fin de comprobar las hipótesis planteadas previamente, las cuales se derivan directamente de los objetivos del estudio, buscando explorar el papel que tienen los factores psicosociales en la motivación de los deportistas de contacto.

4. Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en relación con los objetivos específicos del estudio y las hipótesis planteadas.

4.1 Características de la muestra

El cuestionario fue respondido por un total de 80 personas, de las cuales 2 fueron descartadas por no practicar modalidades de deportes de contacto de combate. Así pues, la muestra final del estudio quedó compuesta por 78 participantes mayores de edad que practican deportes como el boxeo, el kickboxing, las artes marciales mixtas (MMA) entre otros.

En cuanto al sexo, el 82.1% de los participantes fueron hombres y el 17.9% mujeres.

En relación con la nacionalidad, la mayoría de participantes eran españoles (92.3%) aunque también se recogieron respuestas de personas procedentes de Bulgaria (2,6%), Colombia (1.3%), Georgia (1.3%), Lituania (1.3%) y Rusia (1.3%).

Sobre la ocupación, el 43% de los participantes eran estudiantes, el 33% trabajaban a jornada completa, el 7.7% a media jornada, el 14.1% eran autónomos y el 1.3% estaban en situación de desempleo.

Respecto al nivel competitivo, un 62.8% de los participantes habían competido alguna vez en su disciplina, mientras que el 37.2% no había participado en competición. Entre quienes compiten, la mayoría lo hacen a nivel amateur (69.4%), aunque también se registraron algunos casos de deportistas de nivel profesional (30.6%).

Tabla 1*Distribución de frecuencias de las variables sociodemográficas (N = 78)*

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Masculino	64	82.1
	Femenino	14	17.9
Nacionalidad	Española	72	92.3
	Búlgara	2	2.6
	Colombiana	1	1.3
	Georgiana	1	1.3
	Lituana	1	1.3
	Rusa	1	1.3
Ocupación	Estudiante	34	43.6
	Trabajador a tiempo completo	26	33.3
	Trabajador a tiempo parcial	6	7.7
	Autónomo	11	14.1
	Desempleado	1	1.3
	Participación en competición	Si	49
No		29	37.2
Nivel competitivo*	Amateur	34	69.4
	Profesional	15	30.6

Nota. *Los porcentajes de nivel competitivo se calcularon solo sobre los participantes que compiten.

4.2 Análisis descriptivo de las variables principales

Se realizó un análisis descriptivo de las variables principales del estudio (motivación, autoconfianza, resiliencia y apoyo social).

Como se observa en la tabla 2, los resultados mostraron que los deportistas de contacto presentaron un nivel medio-alto de motivación percibida (M=3,41; DT=0,62) en una escala de 1 a 5. En cuanto a la autoconfianza total, se observó una media elevada (M=5,79; DT=0,85), al igual que la dimensión de resiliencia de la escala SCI-4 (M=5,79; DT=0,87) ambas medidas en escala de 1 a 7. Por otro lado, el apoyo social percibido también fue alto (M=4,12; DT=1) dentro de una escala de 1 a 5. Estos resultados que los participantes perciben altos niveles de recursos psicosociales en general.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio (N = 78)

Variable	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Motivación	1.83	5.00	3.41	0.62
Autoconfianza	3.57	7.00	5.79	0.85
Resiliencia	3.71	7.00	5.79	0.88
Apoyo Social	1.00	5.00	4.12	1.00

4.3 Perfil motivacional: subescalas de la SMS-6

Se analizaron las subescalas de la escala SMS-6 con el objetivo de determinar qué tipo de motivación predomina en los deportistas de contacto. Tal como se indica en la tabla 3, la puntuación más elevada corresponde con la Motivación intrínseca (M=4.29; DT=0.64), seguida de la regulación integrada (M=4.06; DT=0.94), la regulación introyectada (M=3.93; DT=0.96), y la regulación identificada (M=3.92, DT= 0.77). Por lo contrario, la regulación externa (M=2.60; DT=1.14) y la desmotivación (M=1.68; DT=0.88) presentaron puntuaciones bajas, lo que indica que la mayoría no practican el deporte por presión externa ni presentan falta de motivación. En conjunto, estos resultados reflejan un perfil motivacional positivo, con compromiso y orientación hacia la mejora.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de las subescalas de la motivación (SMS-6) (N = 78)

Subescala	Mínimo	Máximo	Media	Desviación típica
Desmotivación	1.00	5.00	1.68	0.88
Regulación identificada	1.00	5.00	3.92	0.77
Regulación externa	1.00	5.00	2.60	1.14
Regulación integrada	1.25	5.00	4.06	0.94
Regulación introyectada	1.00	5.00	3.93	0.96
Motivación intrínseca	2.25	5.00	4.29	0.64

4.4 Correlaciones entre la motivación y los factores psicosociales

Se realizó un análisis de correlación de Pearson para ver si existe una relación entre la motivación total percibida y los factores psicosociales analizados.

Tal y como se observa en la tabla 4, los resultados mostraron la correlación más alta entre la autoconfianza total y la motivación ($r=.306$; $p=.006$), lo cual quiere decir que los deportistas con más niveles de autoconfianza tienden a sentirse más motivados.

También se encontró una correlación positiva y significativa entre el apoyo social percibido y la motivación ($r=.253$; $p=.026$) indicando que un mayor nivel de apoyo por parte del entorno se relaciona con una mayor motivación en los deportistas.

Por otro lado, se encontró que la relación entre la resiliencia y la motivación tiende a ser positiva ($r=.213$), pero esta relación no alcanzó la significación estadística ($p=.062$). Esto quiere decir que la dirección del resultado coincide con lo esperado (los que tienen más resiliencia tienden a tener más motivación), pero no es lo bastante fuerte como para decir que es significativa. Podría explorarse en futuras investigaciones con una muestra más amplia.

Tabla 4

Correlaciones de Pearson entre la motivación total y los factores psicosociales (N = 78)

Variable	Motivación	Autoconfianza	Resiliencia	Apoyo Social
Motivación	—			
Autoconfianza	.306 **	—		
Resiliencia	.213	.938 **	—	
Apoyo Social	.253 *	.305 **	.288 *	—

Nota. $p < .05$ (*), $p < .01$ (**).

4.5 Análisis de regresión lineal

Se llevó a cabo una regresión lineal múltiple para identificar qué variable psicosocial predice en mayor medida la motivación percibida. El modelo fue significativo ($F(3,74) = 4.984$, $p = .003$), explicando el 16,8% de la varianza en la motivación. Entre los predictores, la autoconfianza total percibida resultó ser el factor con más significación ($\beta = .834$, $p = .008$), esto significa que los niveles más altos de autoconfianza se asocian con mayor motivación.

Tabla 5

Regresión lineal múltiple para la predicción de la motivación total (N = 78).

Predictor	Beta estandarizada	B (No estandarizado)	Error típico	t	p
Autoconfianza	.834	0.609	0.224	2.72	.008
Resiliencia	-.621	0.439	0.216	-2.03	.046
Apoyo Social	.177	0.110	0.069	1.59	.115

Nota. Modelo significativo: $F(3, 74) = 4,98$, $p = .003$; $R^2 = .168$; R^2 ajustado = .134.

4.6 Comparaciones entre grupos

4.6.1 Participación en competición

Se realizó una prueba t de Student para muestras independientes con el objetivo de comparar la motivación entre quienes han competido y quienes no. Los resultados mostraron que aunque los deportistas que han competido (N=49) presentaron una motivación media superior (M=3.49; DT=0.61) en comparación con quienes no lo han hecho (N= 29, M=3.28; DT=0.62), la diferencia no fue estadísticamente significativa (sig=0.148).

Tabla 6

Comparación de la motivación total según participación en competición (N=78).

Grupo	N	Media	DT	t	gl	p	d de Cohen
Ha competido	49	3.49	0.61				
No ha competido	29	3.28	0.62	1.46	76	.148	0.61

Nota. El estadístico t, los grados de libertad, el valor de p y el tamaño del efecto reflejan la comparación entre los dos grupos.

5. Discusión

El objetivo principal del estudio era analizar la relación entre diversos factores psicosociales (resiliencia, apoyo social y autoconfianza) y la motivación en los deportistas de contacto. Partiendo del marco teórico de la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), se planteó que una mayor percepción de estos recursos se asociaría con niveles más elevados de motivación autodeterminada. Se establecieron objetivos específicos que orientaron la recogida y análisis de datos. En esta sección, los resultados se interpretan en relación con la literatura existente.

En base a los objetivos planteados, se formularon una serie de hipótesis que fueron confirmadas parcial o totalmente al largo del análisis estadístico.

Los resultados indicaron que los deportistas de contacto presentaron niveles medio-altos de motivación total con predominio de motivación autodeterminada, motivación intrínseca y regulación integrada. Por lo contrario, la desmotivación y regulación externa obtuvieron puntuaciones bajas. Estos datos concuerdan con lo propuesto por la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) que sostiene que las formas de motivación más autodeterminadas están vinculadas a una mayor implicación y disfrute en el deporte. También coinciden con estudios previos que han encontrado que, en deportistas jóvenes motivados, especialmente en disciplinas exigentes como los deportes de combate, es habitual que predominen formas de motivación intrínseca (Clancy et al., 2016; Mudrak et al., 2018). Este perfil motivacional respalda la idea de que el compromiso con el entrenamiento en estos deportes suele estar impulsado por el interés, la superación personal y el sentido de identidad, más que por factores externos o presión social. Estos resultados confirman la hipótesis 1 (H1), que anticipaba niveles elevados de motivación en estos deportistas.

En cuanto a la resiliencia, aunque el análisis de correlación no mostró una relación estadísticamente significativa con la motivación ($r=.213$; $p=.062$), sí se observó una tendencia positiva acorde con la literatura científica. Estudios previos señalan que la resiliencia actúa como factor protector en contextos deportivos exigentes ante el fracaso, la presión y el malestar (González et al., 2019; Sánchez Ortega & Orín Montero, 2021). Por su parte, Clancy et al.,

(2016) indican que los deportistas con mayor motivación autodeterminada (relacionada con factores como la autoconfianza y la resiliencia) presentan mayores niveles de constancia, menor burnout y mejor adherencia a la práctica. En el estudio, la resiliencia no mostró una relación significativa, pero sí apareció como predictor significativo en la regresión, aunque con una dirección negativa inesperada. Por tanto, la hipótesis 2 (H2) no pudo ser confirmada de forma significativa.

Los análisis realizados mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el apoyo social percibido y la motivación ($r=.253$; $p=.026$), indica que los deportistas que perciben mayor apoyo de su entorno presentan también niveles más altos de motivación. Este resultado es coherente con lo planteado por Álvarez et al, (2020); García Calvo et al., (2011) que destacan el papel del entorno social (familia, compañeros, entrenadores) como facilitador clave del desarrollo motivacional en el deporte. Sin embargo, en el análisis de regresión, el apoyo social no resultó ser un predictor significativo cuando se introdujo junto a la autoconfianza. Aun así, los resultados consolidan la idea de que sentirse acompañado y comprendido por el entorno social favorece la motivación. En este caso, se confirma la hipótesis 3(H3), al establecerse una relación positiva y significativa entre el apoyo social y la motivación.

La autoconfianza, fue la variable que mostró una relación más fuerte y significativa con la motivación en todos los análisis realizados. En el modelo de regresión múltiple apareció como el predictor más potente ($\beta=.834$; $p=.008$). Estos resultados coinciden con los estudios previos que destacan la autoconfianza como una de las variables psicológicas más relevantes en el rendimiento y el compromiso deportivo (Vealey & Chase, 2008; Moritz et al., 2000). En el caso de los deportes de contacto, donde el control emocional, la autoeficacia y la toma de decisiones rápidas son primordiales, resulta coherente que los deportistas con mayor confianza en sus capacidades estén también más motivados. Esto destaca la relevancia de entrenar la autoconfianza en el ámbito deportivo. Tal y como proponen los autores Vealey y Chase (2008), quienes destacan que la confianza en el deporte debe desarrollarse como parte de cualquier programa de entrenamiento psicológico. Los resultados permiten confirmar con claridad la hipótesis 4

(H4), que planteaba que los deportistas con mayor autoconfianza presentarían niveles más elevados de motivación.

El análisis comparativo entre quienes habían competido y quienes no, reveló una diferencia en las medias de motivación total en competidores ($M=3.49$) y no competidores ($M=3.28$). Aunque esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($p=.148$), el tamaño del efecto fue moderado ($d=0.61$), lo que indica que sí hay una diferencia entre grupos en la motivación. La falta de significación podría explicarse porque muchos no competidores estaban preparando su debut. Dicha circunstancia podría explicar los niveles de motivación relativamente elevados también en ese grupo, aunque todavía no hubieran debutado formalmente en competición. Por tanto, aunque la diferencia de grupos no fue estadísticamente significativa, los datos permiten considerar la hipótesis 5(H5) como parcialmente apoyada (por el tamaño y las condiciones del grupo analizado).

Desde una perspectiva teórica, este hallazgo puede entenderse en base a la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000). Plantea que la motivación depende del grado en que el contexto permite satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación. La participación competitiva (o la expectativa de competir) puede aumentar la motivación autodeterminada. Investigaciones como las de Pelletier et al. (1995) y González-Cutre et al. (2010) han señalado que el contexto competitivo actúa como facilitador de la motivación cuando los deportistas perciben control y sentido personal en sus metas. Por tanto, a pesar de no haberse observado una diferencia estadísticamente significativa, existe una posible influencia positiva de la dimensión competitiva sobre la motivación.

Además de los análisis cuantitativos, se incluyó una pregunta abierta en el cuestionario con el fin de explicar, desde una perspectiva cualitativa, los motivos por los que los deportistas de contacto recomendarían la práctica de esta disciplina a otras personas. Las respuestas recogidas revelaron una serie de elementos que complementan y refuerzan los hallazgos cuantitativos del estudio.

Entre los temas más recurrentes destacan aspectos como la disciplina, el autocontrol, la autoconfianza, el respeto y la superación personal, todos ellos

vinculados tanto a beneficios físicos como psicológicos. Muchos participantes mencionaron que el deporte les ayuda a gestionar emociones como la ira o la ansiedad, a reducir el estrés y a afrontar situaciones de presión, tanto dentro como fuera del ring. También aparecieron menciones frecuentes a la mejora de la autoestima, motivación, compañerismo, respeto y el ambiente de apoyo en los gimnasios, que contrasta con la imagen externa de los deportes de contacto como disciplinas "agresivas".

Las respuestas sugieren que la motivación va más allá del rendimiento competitivo. Está profundamente conectada con valores personales, crecimiento emocional y sentido de pertenencia. En este sentido, los elementos cualitativos recogidos coinciden con las formas de motivación autodeterminada descritas en la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), en especial con la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación social.

En conjunto, los resultados respaldan parcialmente las hipótesis, subrayando la autoconfianza y la motivación como factores clave.

5.1 Limitaciones

Este estudio presenta varias limitaciones que deben de ser consideradas a la hora de interpretar los resultados.

En primer lugar, el tamaño y la composición de la muestra pueden haber influido en la significación estadística de los análisis. Aunque se obtuvo una muestra adecuada para el alcance del estudio (N=78), la mayoría de los participantes eran jóvenes deportistas amateurs. Esta homogeneidad limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros perfiles de deportistas de contacto (por ejemplo, profesionales o personas con más experiencia o edad).

Además, en el análisis comparativo entre competidores y no competidores, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la motivación, pero se observó un tamaño de efecto moderado. Esta falta de significación podría explicarse por el hecho de que una parte importante del grupo de no competidores estaba en proceso de preparación para debutar, dato que se recogió en el cuestionario, pero no se incluyó en los análisis

cuantitativos del SPSS. Este aspecto, podría haber influido en los niveles de motivación de ese subgrupo.

Otra limitación es que, aunque en los objetivos se pretendía analizar las fuentes específicas de apoyo social (entrenadores, familiares o compañeros), la escala utilizada (EAS) solo ofrecía una medida global del apoyo social percibido. Esto impidió diferenciar el peso de cada fuente, como se había planteado teóricamente.

Asimismo, aunque se incluyó la resiliencia como una variable clave, y no resultó predictor significativo de la motivación en el análisis de correlación, sí apareció como significativa en el modelo de regresión, pero con una dirección negativa inesperada. Esto podría deberse a que la resiliencia y la autoconfianza están relacionadas entre sí, y puede haber afectado a los resultados del modelo.

Por último, el estudio se llevó a cabo en un único momento temporal (diseño transversal), por lo que los datos se recogieron en una sola ocasión. Este diseño permite identificar relaciones entre variables, pero no establecer relaciones causales. Además, se utilizaron cuestionarios de autoinforme, lo que implica que las respuestas fueron proporcionadas por los propios participantes. Por tanto, no se pueden establecer relaciones causales ni asegurar que las respuestas reflejen con total precisión la realidad de cada deportista. Esto se debe a posibles sesgos de respuesta, como la deseabilidad social, el estado emocional en el momento de la evaluación, o la posible mala interpretación de algunos ítems. No obstante, se utilizaron instrumentos validados y fiables con el fin de minimizar estos riesgos y asegurar que los resultados fueran lo más rigurosos posibles.

5.2 Fortalezas

Este estudio presenta diversas fortalezas que deben de tenerse en cuenta a la hora de valorar sus aportaciones.

En primer lugar, destacar la elección del objeto de estudio: la motivación en deportistas de contacto desde una perspectiva psicosocial. Se trata de un

ámbito poco explorado en la literatura científica, lo que convierte este trabajo en una contribución novedosa, relevante e interesante.

Una de las fortalezas del estudio es su enfoque integral, ya que se han tenido en cuenta variables individuales y contextuales, en lugar de centrarse únicamente en una dimensión. Esta visión permite una comprensión más completa de la motivación en el ámbito deportivo.

Otra fortaleza importante es la utilización de instrumentos validados y con buenas propiedades psicométricas (SMS-6, SCI-4, EAS). Los cuestionarios utilizados han demostrado fiabilidad y validez en estudios previos, lo que aporta fiabilidad en el análisis de datos y mayor solidez en las conclusiones del estudio.

Asimismo, se incluyó una pregunta abierta con el objetivo de recoger información cualitativa complementaria. Esta decisión permitió acceder a los significados personales que los participantes atribuyen a la práctica deportiva. La combinación de enfoques cuantitativo y cualitativo aportó información extra para entender mejor lo que se quería estudiar.

Por último, es relevante señalar la proximidad al contexto real de los deportes de contacto durante el desarrollo del trabajo. Desde la fase exploratoria hasta la recogida de datos, el contacto directo con los entrenadores, deportistas y espacios de entrenamiento permitió captar las dinámicas propias de este entorno.

6. Conclusiones

Este estudio ha permitido ampliar la comprensión sobre la motivación en los deportistas de contacto, analizando cómo se relaciona con distintos factores psicosociales como la resiliencia, el apoyo social y la autoconfianza. Se ha podido observar que la motivación en este tipo de disciplinas se sostiene sobre una base sólida de compromiso, confianza y valores personales.

Los resultados presentan que tienen un perfil motivacional elevado, con predominio de formas de motivación autodeterminadas (*motivación autónoma*): motivación intrínseca, regulación integrada y regulación identificada. Esto indica que practican este tipo de deporte por disfrute, por valores personales y porque lo consideran parte de su identidad. Se trata, por tanto, de una motivación de alta calidad que favorece el bienestar, el rendimiento, la constancia y la implicación.

Entre los factores analizados, la autoconfianza ha sido la variable con mayor relación y capacidad predictiva sobre la motivación. El apoyo social también desempeña un papel relevante, especialmente en contextos donde el entorno acompaña. Por su parte, la resiliencia no ha resultado ser un predictor claro de la motivación en términos estadísticos, aunque sí destacaron con puntuaciones elevadas en esta dimensión. Esto indica que forma parte del perfil psicológico característico de estos deportistas.

Los análisis sugieren que haber competido podría relacionarse con una mayor motivación, aunque la diferencia no fue estadísticamente significativa. Se observó una tendencia relevante, probablemente influida por el hecho de que una parte de los no competidores se encontraba en proceso de preparación para debutar.

Finalmente, las respuestas abiertas ofrecieron una comprensión más enriquecida de la motivación para practicar deportes de contacto. En ellas se destacaron motivos relacionados con el crecimiento personal, el manejo emocional, la confianza en uno mismo, la disciplina y el compañerismo. Las personas que participaron compartieron sus razones, destacando el impacto transformador que esta disciplina ha tenido en su desarrollo físico, mental y emocional. Disciplina, confianza, humildad, respeto, amistad, fortaleza

interior.. fueron algunas de las palabras que aparecieron con frecuencia. Sus testimonios no solo enriquecieron el trabajo, sino que ayudaron a entender que la motivación en estos contextos va mucho más allá del rendimiento, incluye valores y experiencias: se vive, se construye y se siente en cada entrenamiento, en cada combate, en cada caída y en cada avance.

Además de una investigación académica, este trabajo ha constituido una buena experiencia formativa. Ha permitido no solo explorar datos, sino también recoger testimonios, valorar el papel de la psicología aplicada al deporte y visibilizar una comunidad habitualmente poco representada en la investigación.

A pesar de las limitaciones, como el tamaño de la muestra o la ausencia de análisis más específicos por subgrupos, este estudio sienta una base sólida para futuras investigaciones. Permite seguir profundizando en las características psicológicas de los deportistas de contacto y en las estrategias que pueden potenciar su motivación. La psicología tiene mucho que aportar al deporte, y los deportes de contacto, mucho que enseñar sobre fortaleza, entrega y humanidad.

7. Bibliografía

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Front. in Psychology, 14*, 1195721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195721>.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology, 2*(7), 760-765.
- Cannon, K. N. (2023). *An analysis on collegiate athletes' perceived levels of mental toughness and its effects on reporting concussion symptoms*. ProQuest Dissertations & Theses.
- Castillo, I., & Álvarez, O. (2023). *Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Cepero, M., Zurita Ortega, F., & Bretón, S. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *E-Balónmano.Com, 12*(2), 79-88.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation Measures in Sport: A Critical Review and Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology, 8*, 348-348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00348>.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise, 27*, 232-242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., de la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(3), 83-98. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>.

- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Towards a deeper understanding of motivation in sport: A self-determination theory perspective. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(2), 385–398.
- Gutiérrez-Sánchez, A., & López-González, L. M. (2012). *La motricidad en los deportes de lucha: Una perspectiva desde la educación física*. INDE.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>.
- Kocak CV. Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Balt J Health Phys Act. 2020;12*(4):41-54. doi: 10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05 <https://www.balticsportscience.com/journal/vol12/iss6/5/>.
- Maciel, L. F. P., do Nascimento, R. K., Milistetd, M., do Nascimento, J. V., & Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apunts. Educación Física y Deportes, 145*(3), 39–52. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06).
- Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 13–20. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200002&lng=es&tlng=es.
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral Sciences, 13*(9), 713-. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>.
- Mudrak, J., Slepicka, P., & Slepickova, I. (2018). Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PloS One, 13*(10), e0205222–e0205222. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205222>.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>.
- Oliveira, A. J., Rangel, A. G., Henrique, J., Vale, W. S. do, Nunes, W. J., & Ruffoni, R. (2018). Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 156–162. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.014>.
- Ortega, A. M. S., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico (Online)*, 6(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243–248. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70–79. <https://doi-org.sabidi.urv.cat/10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.1>.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>.
- Reverter-Masia, J., Legaz-Arrese, A., Munguía-Izquierdo, D., & Gallardo, L. (2016). *Fundamentos del entrenamiento en deportes de combate*. Editorial Médica Panamericana.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Rutkowska, K., Gierczuk, D., & Buszta, M. (2020). Selected psychological factors in elite Greco-Roman wrestlers at various levels of competition. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2277–2282. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3306>.

- Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). John Wiley & Sons.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, *34*(2), 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65338>.
- Tavares, F., Silva, L., & Foster, C. (2014). The role of physical contact in sports: A review. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, *36*(2), 423–432. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2014.03.003>.
- Thomas, J. R. (1980). Half a cheer for Rainer and Daryl. *Journal of Sport Psychology*, *2*, 266–267.
- Tušak, M., Corrado, D. D., Coco, M., Tušak, M., Žilavec, I., & Masten, R. (2022). Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 4202-. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>.
- Van den Broeck, A., Howard, J. L., Van Vaerenbergh, Y., Leroy, H., & Gagné, M. (2021). Beyond intrinsic and extrinsic motivation: A meta-analysis on self-determination theory's multidimensional conceptualization of work motivation. *Organizational Psychology Review*, *11*(3), 240–273. <https://doi.org/10.1177/20413866211006173>.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J.M. (1991). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Madrid: Biblioteca Nueva.

8. Anexos

Anexo I: Cuestionario

Sección 1:

Edad

- 18 años
- 19 – 21 años
- 22 – 24 años
- 25 – 27 años
- 28 – 30 años
- 30 – 35 años
- + 35 años

Sexo

- Masculino
- Femenino
- Otro

Nacionalidad _____

Lugar de residencia _____

Ocupación

- Estudiante
- Trabajador a tiempo completo
- Trabajador a tiempo parcial
- Autónomo
- Desempleado

Deporte de contacto principal que practicas

- MMA
- Boxeo
- Kick Boxing
- Judo
- Jiu-Jitsu
- Karate

- Taekwondo
- Muay Thai
- Grappling
- Otras

Experiencia en el deporte

- Menos de 1 año
- 1-3 años
- 4-6 años
- + 6 años

Veces por semana dedicadas al entrenamiento

- 1-2 veces
- 3-4 veces
- + 5 veces

¿Has participado en competiciones de tu deporte de contacto?

- Sí → **¿A qué nivel?**
 - Amateur
 - Profesional
- No → **¿Por qué no participas en competiciones de tu deporte?**
 - Estoy en proceso de prepararme para mi debut
 - No tengo tiempo
 - No me siento preparado
 - Prefiero entrenar sin competir
 - Me da miedo competir
 - Lesiones o problemas de salud
 - Otras

Si tuvieras que recomendarle este deporte a alguien, ¿Qué razones le darías para animarle a practicarlo? _____

Sección 2: Escala de motivación deportiva – 6

Indica hasta qué punto cada uno de los siguientes elementos corresponde a una de las razones por las cuales practicas tu deporte en la actualidad.

1 = No corresponde en absoluto

2 = Corresponde un poco

3 = Corresponde moderadamente

4 = Corresponde mucho

5 = Corresponde exactamente

¿Por qué practicas tu deporte?

Por la emoción que siento cuando estoy realmente involucrado en la actividad.

1 2 3 4 5

Porque es parte de la forma en que he elegido vivir mi vida.

1 2 3 4 5

Porque es una buena manera de aprender muchas cosas que podrían serme útiles en otras áreas de mi vida.

1 2 3 4 5

Porque me permite ser bien valorado por las personas que conozco.

1 2 3 4 5

Ya no lo sé; tengo la impresión de ser incapaz de tener éxito en este deporte.

1 2 3 4 5

Porque siento una gran satisfacción personal al dominar ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.

1 2 3 4 5

Porque es absolutamente necesario hacer deporte si se quiere estar en forma.

1 2 3 4 5

Porque es una de las mejores maneras que he elegido para desarrollar otros aspectos de mi vida.

1 2 3 4 5

Porque es una extensión de mi.

1 2 3 4 5

Porque debo hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo.

1 2 3 4 5

Por el prestigio de ser un atleta.

1 2 3 4 5

No sé si quiero seguir invirtiendo tanto tiempo y esfuerzo en mi deporte.

1 2 3 4 5

Porque la práctica de mi deporte es coherente con mis principios más profundos.

1 2 3 4 5

Por la satisfacción que experimento al perfeccionar mis habilidades.

1 2 3 4 5

Porque es una de las mejores maneras de mantener buenas relaciones con mis amigos.

1 2 3 4 5

Porque me sentiría mal si no tomara tiempo para hacerlo.

1 2 3 4 5

Ya no lo tengo claro; realmente no creo que mi lugar esté en el deporte.

1 2 3 4 5

Por el placer de descubrir nuevas estrategias de rendimiento.

1 2 3 4 5

Por los beneficios materiales y/o sociales de ser atleta.

1 2 3 4 5

Porque entrenar duro mejorará mi rendimiento.

1 2 3 4 5

Porque la práctica de mi deporte es una parte integral de mi vida.

1 2 3 4 5

Parece que ya no disfruto mi deporte tanto como antes.

1 2 3 4 5

Porque debo hacer deporte regularmente.

1 2 3 4 5

Para mostrar a los demás lo bueno que soy en mi deporte.

1 2 3 4 5

Sección 3: Inventario de confianza en el deporte (SCI-4)

Indica cómo de seguro estás de poder hacer lo que se menciona en cada ítem.

1 = No puedo hacerlo en absoluto

2 = Muy inseguro

3 = Bastante inseguro

4 = Quizá pueda

5 = Bastante seguro

6 = Muy seguro

7 = Totalmente seguro

Realizar las habilidades físicas necesarias para tener éxito.

1 2 3 4 5 6 7

Estar centrado mentalmente durante la competición.

1 2 3 4 5 6 7

Pasar de estar haciéndolo mal a hacerlo bien con cualquiera de tus habilidades.

1 2 3 4 5 6 7

Estar suficientemente entrenado físicamente para tener éxito.

1 2 3 4 5 6 7

Tomar decisiones importantes durante la competición.

1 2 3 4 5 6 7

Volver a centrarte mentalmente después de un error.

1 2 3 4 5 6 7

Tener un nivel de forma física que te permita competir con éxito.

1 2 3 4 5 6 7

Usar eficazmente la estrategia que se necesita para tener éxito.

1 2 3 4 5 6 7

Superar las dudas después de una mala actuación.

1 2 3 4 5 6 7

Usar con éxito las habilidades físicas necesarias en tu deporte.

1 2 3 4 5 6 7

Mantenerte suficientemente centrado para rendir bien.

1 2 3 4 5 6 7

Superar problemas y contratiempos para rendir bien.

1 2 3 4 5 6 7

Tener la preparación física que se necesita para competir con éxito.

1 2 3 4 5 6 7

Manejar los nervios y que no perjudique tu rendimiento.

1 2 3 4 5 6 7

Sección 4: Escala de Apoyo Social (EAS) Versión adaptada al español.

Indica tu grado de acuerdo con cada afirmación sobre el apoyo social que recibes en tu práctica deportiva

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo.

Estoy satisfecho con el apoyo de mi gente cuando consigo buenos resultados.

1 2 3 4 5

Estoy satisfecho con el apoyo de mi gente cuando me siento enfadado o frustrado por el deporte.

1 2 3 4 5

La gente que me rodea me apoya cuando el deporte me exige demasiado.

1 2 3 4 5

Mi gente me apoya cuando tengo malos resultados.

1 2 3 4 5

Estoy satisfecho con cómo mi gente acepta mis éxitos y fracasos.

1 2 3 4 5

Instrumento	Autores	Año
SMS-6	Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S.	2007
SCI-4	Vealey & Knight	2002
EAS	Pedrosa, García-Cueto, Suárez- Álvarez y Pérez Sánchez	2012

9. Agradecimientos

A mis padres,

Por vuestro apoyo incondicional y por confiar en que yo misma sabría aprender, decidir y crecer. Gracias por estar presentes en cada paso, por ser mi refugio y por mostrarme con vuestros actos que vivir con valores, esfuerzo y respeto es la base de todo. Sois mi mayor suerte. Y todo lo que soy, lo soy también por vosotros.

A mis amigas y amigos,

Gracias por haber sido mi alegría y mi impulso durante estos años.

A los de siempre, los que me conocen desde que tengo memoria y han estado presentes incluso en la distancia. Gracias por hacerme sentir acompañada, aunque nos separasen 354 km. Por recargarme de energía cuando más lo necesitaba y recordarme siempre quién soy y de dónde vengo. Y a ti, Sonia, por estar a mi lado en cada etapa, por tu apoyo incondicional y tu forma única de hacerme sentir capaz de todo.

Anna, gracias por ser mi hogar fuera de casa. Cuatro años compartiendo mucho más que un piso, compartiendo una vida. Tenerte cerca me ha hecho sentir la terreta más próxima, y tu apoyo constante ha sido uno de los motivos por los que nunca me he rendido.

A las que me ha regalado Tarragona, gracias por los momentos compartidos, por las complicidades inesperadas y por los vínculos que nacieron en lugares y tiempos distintos, pero que han dejado huella. Y a ti, Elsa, por ser mi alma gemela en este camino, siempre juntas, gracias por aparecer y quedarte.

A mi tutora,

Por acompañarme con tanta cercanía y profesionalidad. Por orientarme sin imponer, por respetar y confiar en mis ideas, y por motivarme en cada sugerencia. Gracias por tu disponibilidad constante y por la implicación auténtica, generosa y sin límites.

A todos los deportistas que participaron en este estudio,

Por abrirme las puertas de vuestro mundo y compartir con tanta generosidad vuestras experiencias. Habéis sido los protagonistas de este trabajo, y me siento profundamente agradecida por la cercanía y el respeto con el que me habéis recibido. Me habéis enseñado que este deporte va mucho más allá de la técnica o la fuerza: en cada respuesta he descubierto compromiso, disciplina, compañerismo y una enorme calidad humana. Gracias por dejarme entrar en vuestro ring, ese espacio donde se entrena el cuerpo, la mente, el carácter y los valores. Este trabajo no existiría sin vosotros, y ojalá, al leer estas líneas, sintáis el orgullo de saber que tenéis mucho que aportar, dentro y fuera del cuadrilátero.

A mi hermano,

Por ser el primero en escuchar mis ideas, en animarme a seguir este camino y por estar siempre dispuesto a ayudarme sin condiciones. Este trabajo empezó por ti, mi deportista referente, mi inspiración constante. Siempre de la mano, celebrando mis éxitos como si fueran tuyos y acompañándome, con la misma entrega, cuando las cosas no salían bien.

Mi persona favorita, no sabes cuánto te admiro.

A mí,

Por no rendirme, por luchar por lo que me apasiona, y por transformar cada duda en una razón más para seguir. Por creer en mí, y por demostrarme que soy capaz. Hoy cierro una etapa con orgullo, ilusión y con la certeza de que todo el esfuerzo ha valido la pena.