



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 3 Monográfico

Septiembre de 2017

## TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES SELECCIONADOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY ANTE EL FRACASO EN UNA COMPETENCIA DURANTE EL AÑO 2016-2017

Fausto Quito Tapia<sup>1</sup>, Paula Andrea Arteaga Alvarado<sup>2</sup>, Dixiana Del Carmen Planche Rodríguez<sup>3</sup> y Augusta Ximena Campoverde Pesantez<sup>4</sup>

### RESUMEN

Con el presente estudio se pretende brindar datos que contribuyan a un estado del arte en cuanto a la frustración de las necesidades psicológicas de los deportistas adolescentes de la Federación Deportiva del Azuay en el periodo 2016-2017. Por lo anterior, se plantea la aplicación de la "Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico" (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013), con el objetivo de obtener y caracterizar los niveles de frustración de la muestra. Se determinó que el 6,17% de los deportistas, tienen un nivel de frustración alto, el 41,41% tiene un nivel de frustración normal, el 32,60% tiene un nivel de frustración bajo y el 19,82% tiene un nivel de frustración muy bajo. Por otro lado, se determinó que la necesidad de competencia es la más afectada de la muestra, y dentro de ella los sentimientos de incapacidad e incompetencia son los más frustrantes para los adolescentes. En contraparte la necesidad de relación se posicionó como la más satisfactoria para los participantes, pues por su condición de edad, disfrutaban de la participación en deportes colectivos.

<sup>1</sup> Magister en Drogodependencias. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: [faustoegt@hotmail.com](mailto:faustoegt@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: [paulaarteaga55@hotmail.com](mailto:paulaarteaga55@hotmail.com)

<sup>3</sup> Especialista de primer Grado en Medicina General Integral. Especialista de primer grado en Psiquiatría. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: [dixianadelcarmen74@yahoo.es](mailto:dixianadelcarmen74@yahoo.es)

<sup>4</sup> Magister en Drogodependencias. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: [draximenacamp2010@hotmail.com](mailto:draximenacamp2010@hotmail.com)

**Palabras clave:** Nivel de Frustración, deportistas, adolescentes, necesidades psicológicas básicas.

## TOLERANCE TO FRUSTRATION IN SELECTED ADOLESCENT ATHLETES, FROM THE AZUAY SPORTS FEDERATION, IN THE FACE OF FAILING IN COMPETITION DURING 2016-2017 YEARS.

### ABSTRACT

This study aims to provide data on the frustration levels of the psychological needs on adolescent athletes of the Azuay Sports Office during the academic period 2016-2017. Therefore, the application of the scale "Spanish validation of the frustration scale of psychological needs (EFNP) on physical exercise" (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013) is proposed for obtaining and characterizing the sample frustration levels. The results determined the following data: 6.17% of athletes have a high level of frustration, 41.41% are in a normal range, 32.60% have a low level and just a 19.82% have very low. The study yields that the need for competition is the most affected of the sample, and among it the feelings like incapacity and incompetence are the most frustrating for adolescents. The need of relationship was positioned as the most satisfactory for the participants, because of their age, and they enjoy the participation in collective sports.

**Keywords:** Frustration level, adolescent, athletes, basic psychological needs.

El ejercicio físico provee a los adolescentes incontables beneficios tanto físicos como psicológicos, sin embargo, el ejercicio se ha relacionado como causante de patologías que pueden producir desordenes compulsivos y afectivos.

En vista de que el deporte a nivel local no cuenta con investigaciones científicas en el área de la salud mental, específicamente en cuanto al nivel de frustración y sus repercusiones en el adolescente, se crea la necesidad de realizar una indagación sobre este tema, con el objetivo de ofrecer datos a los directivos de la Federación Deportiva del Azuay, que les permitan brindar a sus deportistas, el apoyo psicológico individual que se requiera.

La frustración, está situada por Ellis (1913) dentro de aquellas creencias irracionales adquiridas, donde el individuo se exige salir de la incomodidad para sentirse mejor, de inmediato.

La frustración está definida como:

*“Estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud”* (Amsel y Penick, 1962, p. 3)

Dicho autor anota también, que la frustración es capaz de activar los mismos mecanismos de defensa neuronales que el miedo.

Frustración de las necesidades psicológicas básicas (FNPB)

Según la Teoría de Autodeterminación (TAD) Deci y Ryan ( 2000), para que una persona tenga estabilidad emocional, debe tener satisfechas tres necesidades psicológicas básicas, a) Necesidad de autonomía, o sensación de ser el origen de la propia acción b) la necesidad de competencia o capacidad de llevar a cabo un objetivo y c) la necesidad de relaciones sociales, que puede explicarse como la necesidad de sentirse ligado a un grupo.

La TAD, defiende el hecho de que la satisfacción de las NPB, se relaciona con el bienestar de las personas, mientras que la frustración de estas necesidades, predice el mal funcionamiento y malestar de los deportistas.

Dentro del mundo deportivo, la autonomía cobra importancia en el desarrollo del deporte de interés del adolescente dentro de la cual ha elegido ser parte. La competencia ha de brindarle espacios de triunfo luego del esfuerzo ejercido por el deportista. La relación con otros, ha de medir el nivel de aceptación de la persona en su entorno familiar, social y educacional. La frustración de cualquiera de estas necesidades podrá ser causal de conductas desfavorables que pueden desembocar en patologías (Yates, 2014).

Frustración, deporte y adolescencia

La frustración en el adolescente deportista, conlleva características que pueden llegar a reforzarla, como es el caso de las recompensas que tardan en llegar y devienen en malestar para la persona lo que puede llevar a la renuncia del objetivo o al mayor esfuerzo.

Debido a que el ambiente deportivo es sin duda una lluvia constante de estímulos, cuando estos no llegan, se debe guiar al deportista a la búsqueda de resultados más satisfactorios. Investigadores como Gonzales (2002) indican que la

frustración generada en el deportista sirvió de estímulo para el logro de grandes metas, sin embargo, existen autores que concuerdan en que actúa como una barrera, difícil de saltar para muchos (Avila Fray, 2016).

La frustración ha sido ligada a la agresión, inclusive existen teorías que respaldan el hecho de que, cuando una persona encuentra un obstáculo que no logra vencer, desplazan su ira hacia otro obstáculo más débil, de manera inconsciente (Otero, 2000).

En el ámbito del deporte, no se puede ejercer una conducta agresiva como medio desencadenante de la frustración, si no, que entrenadores y padres de familia han de guiar al adolescente para lograr un mayor esfuerzo que de cómo resultado la recompensa esperada, a sabiendas que la adolescencia es un periodo donde existen múltiples cambios tanto físicos como psicológicos donde la persona siente desequilibrio e incertidumbre, pues es el paso de la etapa de la niñez a la adultez.

En este contexto, un estudio realizado en México que analiza el comportamiento de entrenadores de fútbol, concluye que cuando un entrenador se comporta de manera controladora e intransigente con el equipo, provoca que algunos jugadores se sientan incompetentes, lo que frustra su necesidad de autonomía (González, Sánchez, et al, 2017).

## MÉTODO

Se plantea una investigación de tipo descriptivo para el contexto académico/deportivo, pues los resultados, conclusiones y discusión se pondrán a consideración de la Universidad Católica de Cuenca y los datos contenidos y publicados estarán en consideración del público en general y entes deportivos.

El tipo de muestreo de la investigación es descriptivo con una naturaleza cuantitativa, como lo es el proceso de análisis de datos, donde en primera instancia registramos la realidad con la aplicación del instrumento EFNP mediante una escala tipo Likert, la información se transforma a una base de datos ingresada en Excel y procesada en IBM SPSS V20.0. La manipulación de datos inicia con la obtención de resultados derivados de la aplicación de los niveles de frustración

propuestos en la Tabla 1. Se procede a calcular el nivel de fiabilidad del instrumento, así como resultados por cada sub escala.

El universo de participantes se ha compuesto por hombres y mujeres de 12 a 17 años de edad que viven en la ciudad de Cuenca y entrenan para la Federación deportiva del Azuay. El número de seleccionados que cumple los criterios asciende a 550, en el año 2016-2017.

El cálculo de la muestra se ha realizado en base a la siguiente fórmula, donde  $n$ , representa el tamaño de la muestra,  $N$ , sería el universo de 500 deportistas,  $Z$  el nivel de confianza,  $e$ , el margen de error,  $p$  la probabilidad de éxito. La aplicación se haría de la siguiente manera:

$$n = \frac{N * Z^2 * p(1 - p)}{(N - 1)e^2 + Z^2 * p(1 - p)} = 227 \text{ participantes}$$

Por tanto, el universo sería de 550 deportistas y la muestra de 227.

#### Instrumento

La escala a aplicarse se titula “Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico” que a su vez es una traducción de la Psychological Need Thwarting Scale (PNTS) (Bartholomew, et al, 2011).

Con este trabajo, los autores ayudaron a clarificar las diferencias entre la satisfacción y la frustración de las NPB, y también proporcionaron una herramienta útil para captar las vivencias negativas derivadas de la frustración de estas necesidades.

La herramienta busca evaluar la frustración de las NPB, fundamentales para el desarrollo del deportista. Se utilizan cuatro ítems para cada necesidad lo que da un total de 12 ítems, que pueden responderse en un tiempo aproximado de 15 minutos. Para cada ítem los participantes deben marcar su respuesta en una escala Likert de siete puntos, donde 1= enteramente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3= un poco en desacuerdo, 4= ni de acuerdo, ni en desacuerdo, 5=un poco de acuerdo, 6=de acuerdo, 7= enteramente de acuerdo.

Los resultados de la validación hecha por los autores, dieron como resultado altos niveles de confiabilidad, tanto en la traducción de la escala, como en cada uno de los ítems que la componen (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013).

La Escala contiene 12 ítems distribuidas en cuatro preguntas para cada sub escala:

Frustración de la necesidad de autonomía

Frustración de la necesidad de competencia

Frustración de la necesidad de relación

Mayores puntuaciones indican un alto nivel de frustración de las NPB en el deporte, sin embargo el método de calificación aplicado es el siguiente:

Límites puntuación	de	Nivel de frustración
84	- 53	F. alta
52	- 32	F. normal
31	- 20	F. baja
19	- 12	F. muy baja

Tabla 1: Clasificación del nivel de frustración

La escala fue traducida con el método de Hambleton, que consiste en la traducción inicial con un grupo de trabajo, para luego volverla a traducir a su idioma original con un segundo grupo. La versión resultante fue evaluada por un grupo de expertos en psicología y actividad física (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013). Este proceso la hace idónea de aplicación a la muestra que se ha seleccionado.

Dentro de este estudio se obtuvo la consistencia interna mediante Alfa de Cronbach que se situó por encima de los 0,75 en todos los casos, por ende, el instrumento es aceptable para su aplicación en el medio local.

Procedimiento

Con la selección de la escala, se contactó con autoridades de la Federación deportiva del Azuay, quienes emitieron el consentimiento para la aplicación de la escala en sus federados.

Las aplicaciones se realizaron en grupos de un aproximado de 25 a 30 deportistas, a quienes se les hizo una introducción, reiterándoles que cualquier dato que incluyan en sus respuestas será tratado de manera anónima, de estos y otros aspectos se dejó constancia en el documento de consentimiento, que firmaron los deportistas quienes participaron de forma voluntaria.

Al obtener las respuestas se elaboró una base de datos con las respuestas, clasificadas por las sub escalas.

## RESULTADOS

	Frecuencia	Porcentaje
Válido		
F	116	51,10%
M	111	48,90%
Total	227	100,0

Tabla 2: Deportistas según frecuencia de género

La muestra de deportistas seleccionados de la FDA, está constituida por 116 mujeres y 111 hombres que representan el 51,10% y el 48,90% respectivamente. El número de mujeres es superior al de los hombres, aunque el rango diferencial no es significativo.

Niveles de FNPB	Frecuencia	Porcentaje
F alta	14	6,17%
F normal	94	41,41%
F baja	74	32,60%
F muy baja	45	19,82%
Total	227	100,00%

Tabla 3: Deportistas según niveles de frustración de NPB

Según datos de la Tabla 3, los resultados obtenidos de la muestra de 227 deportistas, a los que se les aplicó la Escala de frustración de las necesidades psicológicas en el ejercicio físico (EFNP) (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013) dio como resultado que el 6,17% de los deportistas, tienen un nivel de frustración alto, lo que indicaría una frustración importante de sus necesidades psicológicas básicas. En 41,41% tiene un nivel de frustración normal, mientras que el 32,60% tiene un nivel de frustración bajo y el 19,82% tiene un nivel de frustración muy bajo.

FRUSTRACIÓN	PROMEDIO	PORCENTAJE
Necesidad de Autonomía	10,50	32,1%
Necesidad de Competencia	11,97	36,7%
Necesidad de Relación	10,22	31,2%
TOTAL	32,69	100,0%

Tabla 4: Deportistas según las necesidades evaluadas

Según los datos obtenidos en los promedios de las necesidades evaluadas, vemos que la Necesidad de Competencia es la más afectada a la muestra (36,7%), esta necesidad tiene que ver con la ejecución eficaz del plan de ejercicios planeados. La Necesidad de autonomía se encuentra en un nivel intermedio con un 32,1% y está encargada de evaluar el nivel de independencia de los deportistas al realizar el ejercicio. El Nivel de Relación alcanza un porcentaje de 31,2% y mide la relación del deportista con otros de su nivel.

Necesidades de autonomía:



	PREGUNTA	PROMEDIO
1	Me siento impedido/a para tomar decisiones con respecto al ejercicio físico que realizo	2,59
4	Me siento presionada/o a comportarme de una cierta manera	2,75
7	Me siento obligada/o a seguir las decisiones de los demás	2,38
10	Me siento presionada/o a asumir el ejercicio físico planeado	2,78

Tabla 5: Caracterización de la necesidad de Autonomía

La necesidad de Autonomía nos indica que la mayor parte de los adolescentes encuestados son habilitados para seguir sus propias decisiones en cuanto al ejercicio físico que deben realizar (P 7,1); sin embargo, si experimentan mayor frustración al sentirse presionados para seguir el plan de ejercicios y comportarse de una manera impuesta por el entrenador (P 10, 4).

Necesidades de competencia:

	PREGUNTA	PROMEDIO
2	Hay ocasiones en las que me siento incompetente porque los demás se hacen expectativas poco realistas de mí	2,88
5	Hay veces en las que me han dicho cosas que me hacen sentir incompetente	3,08
8	Hay situaciones donde me siento incapaz	3,38
11	Me siento incompetente porque no me dan la oportunidad de desarrollar mi potencial	2,63

Tabla 6: Caracterización de la necesidad de Competencia

Dentro de los resultados logrados en la necesidad de competencia, los deportistas adolescentes encuestados, no se sintieron incompetentes por las expectativas poco realistas de otros (P2), también se resalta positivamente el hecho de que a los deportistas se les brinda la oportunidad de desarrollar su potencial (P11). Sin embargo, debemos resaltar que los sentimientos de incapacidad e incompetencia son los más frustrantes para los adolescentes de la muestra (P5, 8).

Necesidades de relación:

	<b>PREGUNTA</b>	<b>PROMEDIO</b>
3	Me siento rechazado por los que me rodean	1,78
6	Siento que otros pueden tener una actitud despectiva hacia mí	2,84
9	Siento que no le gusto a otras personas	2,88
12	Percibo que algunos de los compañeros/as con los que me rodeo sienten envidia cuándo tengo éxito	2,72

Tabla 7: Caracterización de la necesidad de Relación

Al hablar de las necesidades de relación, debemos resaltar que en general la mayor parte de los deportistas no se sienten rechazados por su grupo de entrenamiento (P3), tampoco que sus compañeros envidian sus logros (P12). Por otro lado, la muestra experimentó mayores niveles de frustración al preocuparse por gustarles a los demás (P9).

## DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue examinar los niveles de frustración de los deportistas adolescentes de la FDA en función de la aplicación de una escala de medición (EFNP), que a su vez mide los niveles de frustración de las NPB: competencia, autonomía y relaciones sociales (Deci y Ryan, 2000).

La consistencia interna del instrumento dio como resultado un Alfa de Cronbach global de 0,75. Para la necesidad de autonomía y competencia 0,79, para la necesidad de relación 0,76. Estos valores son considerados óptimos puesto que

la medición del Alfa de Cronbach en el documento original está situada en 0,7 (Sicilia, Ferriz, y Sáenz, 2013)

La hipótesis propuesta para la investigación pretende responder si ¿El deportista adolescente seleccionado de la FDA, no tolera la frustración ante un fracaso en competencia?, esta hipótesis ha sido negada, pues los resultados indican que el 52,4% de la muestra tiene un nivel bajo o muy bajo de frustración, el 41,4% tiene un nivel de frustración normal, y solamente el 6,17% tiene un alto nivel de frustración.

Como características positivas encontradas en la muestra, vemos que la necesidad de relación es la que menos ha sido afectada, ya que los deportistas se sienten aceptados en su grupo de entrenamiento (Tabla 5) y gustan del grupo en el que se desenvuelven. En un estudio realizado a 2134 adolescentes en España, se evidenció que las tres cuartas partes de los participantes se sentían más predispuestos a practicar deportes colectivos (Castro, Zurita, y Martínez, 2016). El hecho de que la necesidad de relación esté en un nivel aceptable es síntoma de una autoestima adecuada Ryan y Deci (2000), lo que está relacionado estrechamente a un mayor rendimiento deportivo (Molina, et al, 2014).

Por otro lado, los adolescentes manifestaron no sentirse incompetentes por las expectativas que otros podrían hacerse de ellos (Tabla 6), esto concuerda con un estudio realizado a 121 deportistas en la ciudad de Barcelona, quienes manifestaron dar mayor relevancia al proceso de aprendizaje que a los resultados que pudieran obtener en competencia (Torregrosa, et al, 2008).

Dentro de la necesidad de autonomía, se resaltó positivamente que en el plano del ejercicio físico, los deportistas están habilitados para seguir sus propias decisiones (Tabla 7), contribuyendo así a la satisfacción de sus NPB, en investigaciones propuestas por el Psicólogo estadounidense Luc Pelletier (2016) se afirma que los entrenadores con el estilo de entrenamiento con apoyo a la autonomía, incrementa las motivaciones intrínsecas de los deportistas.

En contraparte a lo anterior, se resalta a la necesidad de competencia, como la más frustrada dentro de la muestra, pues los sentimientos de incapacidad e incompetencias fueron los causantes de la generación de mayores niveles de

frustración (Tabla 6), a este particular, se suma el hecho de que, a pesar de que los deportistas pueden decidir el ejercicio físico a realizar, se sienten presionados por seguir el plan de ejercicios planteado por el entrenador (Tabla 5), similar situación se evidenció en un estudio realizado por Balaguer, Gonzales y Fabra (2012) donde se observó que cuando el entrenador manejaba el grupo de manera autoritaria o presionaba a los adolescentes, estos se sentían rechazados e incapaces.

## CONCLUSIONES

Se determinó que una minoría de los deportistas, tienen un nivel de frustración alto, lo que indicaría que estos 14 deportistas tienen una frustración importante de sus necesidades psicológicas básicas, cuestión que debería ser trabajada por el personal de la FDA.

Se evidenció que la mayoría de la muestra tiene un nivel de frustración normal, seguido con los deportistas que presentan un nivel de frustración bajo y 47 adolescentes tiene un nivel de frustración muy bajo, con lo que se concluye que el nivel de frustración de la muestra analizada, no es preocupante.

Se resalta que la necesidad menos afectada es la de relación, pues los adolescentes se sienten cómodos trabajando con su colectivo, aunque puedan sentir inseguridades propias de su edad.

La necesidad de competencia es la más frustrada, pues los sentimientos de incapacidad e incompetencia son los más frustrantes para los adolescentes de la muestra.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amsel, A., y Penick, E. (1962). The influence of early experience on the frustration effect. *Journal of experimental psychology*, 167-176. Recuperado de: <https://goo.gl/vhe8hh>
- Avila Fray, X. D. (2016). Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol de segundo año de bachillerato de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado, periodo enero-junio 2016.

Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado de:  
<https://goo.gl/c1bXNQ>

- Balaguer, I., Gonzales, L., y Fabra, P. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well-and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 1619-1629. Recuperado de: <https://goo.gl/lfD6y8>
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., y Thogersen, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 75-102. Recuperado de: <https://goo.gl/AV7AmB>
- Camacho, A., Morell, R., y Álvarez, P. (2013). Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas (EFNP) en el ejercicio físico. *Psychology, Society y Education*, 1-19. Recuperado de: <https://goo.gl/SA20Oz>
- Castro, M., Zurita, F., y Martínez, A. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 262-277. Recuperado de: <https://goo.gl/qggo18>
- Deci, E., y Ryan, R. (2000). Target Article: The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 227-268. Recuperado de: <https://goo.gl/YEEVwL>
- Dos Santos Mello, T. V., y Soares, A. B. (2016). Habilidades Sociales y Frustración En Estudiantes De Medicina Social . *Ciencias Psicológicas*, 2-8. Recuperado de: <https://goo.gl/G0FHoj>
- González, J., Sánchez, D., Leo, F., González, I., y García, T. (2017). Frustración de las necesidades psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: Incidencia de la formación. *Revista de Psicología del Deporte*, 27-3. Recuperado de: <https://goo.gl/sW3SSL>
- González, L. G. (2002). La tolerancia a las frustraciones en el deportista. *Stress y deporte de alto rendimiento*, 1-23. Recuperado de: <https://goo.gl/pgDmQX>
- Gurrola, H. B., y Rodríguez, J. L. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout. *Retos*, 132-137. Recuperado de: <https://goo.gl/HOMQhr>
- Lawson, R. (1965). Frustration. The development of a scientific concept. *The critical issues in Psychology Series*. Recuperado de: <https://goo.gl/RERb8b>
- López Walle, J. M., Cantú Berrueto, A., y Castillo Fernández. (2014). Invarianza de la escala de la frustración de las necesidades psicológicas básicas en deportistas mexicanos. *Mexico*. Recuperado de: <https://goo.gl/Gg3Dm7>

- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R., y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 57-66. Recuperado de: <https://goo.gl/Im8xW8>
- Muñoz, A. (2005). Baja Tolerancia a la Frustración. *Deportistas*. Recuperado de: <http://www.cat-barcelona.com/pdf/filosofia/BTF.pdf>
- Otero, F. L. (2000). La lógica deportiva y las emociones: sus implicaciones en la enseñanza. *Apuntes: Educación física y deportes*, 99-106. Recuperado de: <https://goo.gl/b3ojHq>
- Pelletier, L., y Rocchi, M. (2016). Teachers' motivation in the classroom. In Building autonomous learners. *Springer Singapore*, 107-127.
- Romero, D. (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *Lecturas: Educación física y deportes*, 1-23. Recuperado de: <https://goo.gl/umGKdn>
- Ryan, R., y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. Recuperado de: <https://goo.gl/qJaCqN>
- Sicilia, A; Ferriz, R.; Sáenz, P. (2013). Validación española de la escala de frustración de las necesidades psicológicas en el ejercicio físico. *Psy, Soc, y Educ.*, 1-19.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., y Villamarín, F. y. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 254-259. Recuperado de: [http://www.psy.org/articulos/Sicilia et al.pdf](http://www.psy.org/articulos/Sicilia_et_al.pdf)
- Yates, A. J. (2014). Frustración y conflicto. *Ediciones JB*. Madrid