

RELACIÓN ENTRE EL CONTROL DE ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN FUTBOLISTAS DE DIVISIONES INFERIORES

Enrique Fernando Bazán Flecha¹ - María Cecilia Rodríguez Gryciuk²

Resumen

En busca de establecer la relación existente entre el control de estrés y el bienestar psicológico se desarrolló la presente investigación y se utilizaron los siguientes instrumentos psicométricos: Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la escalade Bienestar Psicológico en Jóvenes (BIEPS-J). Se aplicaron los Test de manera simultánea a 133 futbolistas de sexo masculino de un Club de Primera División de la ciudad de Asunción. El enfoque del estudio fue cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal, el mismo se realizó entre los años 2016 y 2017. Como resultado se obtuvo que, la dimensión control de estrés con la escala de Bienestar Psicológico en conjunto, se correlacionaron de manera positiva y significativa; lo cual implica que, a mayor nivel de control de estrés, mayor será el nivel de bienestar psicológico en el deportista o caso contrario, cuanto menor sea el nivel de control de estrés menor será el nivel de bienestar psicológico.

Palabras clave: Características psicológicas - Control de estrés - Bienestar psicológico - Futbolistas de divisiones inferiores.

1 Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Paraguay. Correo electrónico: efbazan@filouna.edu.py

2 Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Paraguay. Correo electrónico: mcrgryciuk@gmail.com

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS CONTROL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN LOWER DIVISION SOCCER PLAYERS

ABSTRACT

In search of establishing the relationship between stress control and psychological well-being, the present investigation was developed and the following psychometric instruments were used: Psychological Characteristics in Sports Performance (CPRD) and the Youth Psychological Well-being scale (BIEPS-J). The Tests were applied simultaneously to 133 male soccer players from a First Division Club in the city of Asunción. The focus of the study was quantitative, non-experimental design, correlational and cross-sectional scope, it was carried out between 2016 and 2017. As a result, it was obtained that the stress control dimension with the Psychological Well-being scale together, were positively and significantly correlated; which implies that, the higher the level of stress control, the higher the level of psychological well-being in the athlete or otherwise, the lower the level of stress control, the lower the level of psychological well-being.

Keywords: Psychological characteristics - Stress control - Psychological well-being - Soccer players of lower divisions.

Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el control de estrés y el bienestar psicológico en futbolistas de divisiones inferiores de un club de primera división. Teniendo en cuenta las diversas variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo y en el bienestar psicológico del deportista, se eligieron aquellas variables principales que tendrían mayor incidencia en el bienestar de los futbolistas. Para medir estas variables se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes (BIEPS-J).

Se intenta encontrar con este trabajo, una relación estadísticamente significativa entre las variables control de estrés, bienestar psicológico, control de situaciones y vínculos psicosociales; además de comparar el nivel de motivación, habilidad mental y control de situaciones en dos categorías.

Esta investigación toma sus bases teóricas en la Psicología Positiva, ya que la escala de Bienestar Psicológico está basada en dicha teoría, también es importante tener en cuenta los recursos psicológicos que poseen los futbolistas.

Es importante el abordaje de este tema, puesto que hay pocas investigaciones en el campo de la Psicología, además de que en el ámbito del deporte se hace evidente la necesidad del conocimiento de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo.

Con esta intervención se espera crear un cambio en las circunstancias en la que se encuentra la Psicología del Deporte en la práctica psicológica actual, además de brindar nuevos horizontes en las investigaciones académicas contemporáneas

Actualmente, el aspecto psicológico ha ganado una gran importancia en el ámbito del deporte. Es una dimensión inseparable del ser humano, por eso, si la misma no se trabaja desde el campo del deporte es posible que juegue en contra del rendimiento de los deportistas. Es por esto que el conocimiento de estos aspectos puede contribuir a que los deportistas lleguen a un rendimiento óptimo durante las competiciones.

Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007), las principales variables psicológicas que más resaltan en el ámbito del deporte son la motivación, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la cohesión grupal, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Las prácticas diarias, las competiciones, las concentraciones y los viajes son actividades que requieren de ser resistentes, autónomos, adaptaciones a los distintos ambientes y cambios, relacionarse positivamente con el entorno, mantener el control, una fuerte auto-aceptación y fuertes vínculos psicosociales. Los jóvenes deportistas deben estar preparados para poder afrontar estos tipos de situaciones con el fin de sobresalir durante las competiciones. El bienestar psicológico juega un papel muy importante a la hora de hacer frente a estas situaciones.

La investigación trae consigo numerosos aportes, puesto que en el país no se encontraron estudios sobre las relaciones existentes entre el control de estrés y el bienestar psicológico en futbolistas de divisiones inferiores; es por esto que contribuiría con datos muy importantes en el ámbito de la psicología del deporte.

Entre los beneficios inmediatos que aportaría esta investigación se encuentra la descripción de los niveles actuales de las capacidades psicológicas de los futbolistas, así como también el nivel de bienestar psicológico que presenta cada uno de los deportistas.

Según Gorvunov (1983) la preparación psicológica es el conjunto de acciones que tienen por objeto permitir el máximo desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas de los deportistas tendientes a optimizar su rendimiento en el entrenamiento y la competencia deportiva.

Cornejo (2012) llega a la conclusión de que la preparación psicológica del futbolista juvenil produce en la mayoría de los casos un pensamiento operativo eficiente y una mayor motivación en el deportista para seguir desarrollando su vida deportiva, lo que genera la presencia de talentos deportivos en los equipos mayores. Estos factores son de importancia para los directivos y miembros del cuerpo técnico, dado que proporcionaría información acerca del estado de preparación mental con el cual cuentan sus futbolistas; también podrían realizar programas de entrenamiento psicológico tanto para los futbolistas con niveles elevados como para los futbolistas con niveles bajos en las distintas escalas de los instrumentos a utilizar.

En cuanto a los beneficios potenciales de la investigación, se pretende resaltar la importancia de las capacidades psicológicas en el deporte. En los últimos años se hizo costumbre explicar constantemente los éxitos y fracasos deportivos por cuestiones psicológicas. Se recoge algunas frases de destacados entrenadores y futbolistas de alto nivel, resaltando el aspecto psicológico durante la competición:

- “El fútbol, más allá de lo técnico y de lo táctico es muy psicológico. La motivación no se negocia” (Sebastián Torrico, 2014).
- “Para hombres o mujeres que quieren ser campeones del deporte, la mente puede ser tan importante, si no más importante, que cualquier otra parte del cuerpo”. (Gary Neville, 2012).
- “Pienso que los grandes equipos tienen al menos veinte titulares y que la mentalidad y el espíritu de grupo hacen la diferencia”. (Gianluigi Buffon, 2016).
- “Acá se necesitan psicólogos; casi todos los futbolistas tendrían que hacer terapia”. (Juan Sebastián Verón, 2016).

Objetivo

Analizar la relación entre el nivel del control de estrés y el nivel de bienestar psicológico en futbolistas de divisiones inferiores.

Materiales y Métodos

Es un estudio con enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, alcance correlacional y de corte transversal en futbolistas de divisiones inferiores sin historial diagnóstico conocido por el investigador.

Delimitación temporal y espacial

La investigación se realizó desde comienzos del mes de octubre de 2016 hasta febrero de 2018 en un Club de Fútbol de Primera División del departamento Central, área Metropolitana.

Población

La población corresponde a futbolistas de divisiones inferiores pertenecientes a los registros de un Club de Fútbol de Primera División del departamento Central. La cantidad de futbolistas inscriptos pertenecientes al club es como sigue:

Sub 14: 42 futbolistas inscriptos

Sub 15: 40 futbolistas inscriptos

Sub 16: 38 futbolistas inscriptos

Sub 17: 35 futbolistas inscriptos

Sub 19: 21 futbolistas inscriptos

Totalizando un total de 176 futbolistas que pertenecen al Club.

Muestra

Participaron del estudio 133 futbolistas de sexo masculino de divisiones inferiores de un Club de Primera División del Departamento Central, en la ciudad de Asunción. En la siguiente tabla se describen la cantidad exacta de deportistas por categoría (Tabla 1).

Tabla 1. *Participantes por categoría*

Categoría	N	% del total de N
Sub 14	24	18.0%
Sub 15	27	20.3%
Sub 16	27	20.3%
Sub 17	23	17.3%

Sub 19	32	24.1%
Total	133	100.0%

Tipo de muestreo

Se utilizó una forma de muestreo no probabilístico por cuotas hasta completar la muestra, tratando de obtener una muestra representativa sin utilizar métodos rigurosos para la selección de los participantes. Se considera cada categoría como un estrato diferente.

Criterios de inclusión

Todos los futbolistas pertenecientes a los registros de las categorías inferiores del club. Las categorías a evaluar son las siguientes: Sub 14; Sub 15; Sub 16; Sub 17 y Sub 19. Futbolistas presentes el día de la aplicación de los Test y que acepten participar voluntariamente.

Criterios de exclusión

Deportistas que superen los 20 años de edad.

Los jugadores cuyos Test hayan sido completados de forma incorrecta, no siguiendo las indicaciones dadas por los investigadores y cuyos resultados no son posibles interpretarlos.

Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo (CPRD)

El Cuestionario de Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo, creado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada en el año 1999, es utilizado en el campo de la Psicología Deportiva como un instrumento de evaluación psicodeportiva.

Está compuesto por cinco dimensiones y consta de 55 ítems que incluye variables psicológicas que están relacionadas en el rendimiento deportivo. Este modelo de cinco factores explicaría el 63% de la varianza total. Las puntuaciones en cada escala, brinda información sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación de cómo evolucionó el deportista luego de una intervención.

A continuación, se describen las características de las dimensiones que contiene el cuestionario y el coeficiente Alfa de Cronbach:

- Control del estrés ($\alpha = .88$), se centra tanto en las respuestas del deportista en relación a las exigencias del entrenamiento y de las competiciones como en las situaciones potencialmente estresantes, donde es necesario el control.
- Influencia de la evaluación del rendimiento ($\alpha = .72$), este factor abarca las respuestas del deportista ante situaciones donde su rendimiento está siendo evaluado por él mismo o por personas significativas para él.
- Motivación ($\alpha = .67$), comprende los intereses y motivaciones por entrenar, el establecimiento y consecución de metas y, la importancia del deporte en relación con otras actividades del deportista.
- Habilidad mental ($\alpha = .34$), incluye las habilidades psicológicas que el deportista puede poseer para optimizar su rendimiento deportivo. Entre éstas habilidades se puede mencionar el establecimiento de metas, visualización y auto dialogo positivo.
- Cohesión de equipo ($\alpha = .78$), abarca las relaciones interpersonales del deportista, el nivel de satisfacción a la hora de trabajar con sus compañeros de equipos y la importancia que otorgan al grupo.

Bienestar Psicológico (BIEPSI-J)

El Cuestionario está compuesto por cuatro escalas y consta de 13 ítems. Sólo se debe utilizar la puntuación total de la escala BIEPSI-J, pero se recomienda un estudio cualitativo de todas las respuestas dadas en cada una de las escalas.

La solución factorial final constaba de 4 factores que explicaban más del 50% de la varianza de las puntuaciones. Los factores eran Control de Situaciones, Vínculos, Proyectos y Aceptación de Sí Mismo. La fiabilidad total de la escala es aceptable alcanzando valores de 0,74. Estos valores descendían sensiblemente si se consideraban cada una de las escalas por separado (alrededor de 0,50) (Casullo, Brenlla, Castro Solano, Cruz, González, Maganto, y otros, 2002).

Las escalas que componen el Test son las siguientes:

- Control de situaciones ($\alpha = .56$), se refiere a que la persona tiene alguna sensación de control, en donde puede moldear contextos para adecuar a su propia necesidad.
- Aceptación de sí mismo ($\alpha = .50$), la persona acepta completamente todos los aspectos, tanto buenos como malos, de sí mismo.

- Vínculos psicosociales ($\alpha = .51$), es la tercera escala del Test. Un puntaje alto en esta escala reflejaría la capacidad de la persona de establecer buenos vínculos con las demás personas.
- Proyectos ($\alpha = .55$), la persona tiene metas y proyectos en su vida.

Procedimientos

La recolección de datos se llevó de manera presencial en el Centro de entrenamiento del Club. Las evaluaciones se realizaron antes del inicio de los entrenamientos, y tuvieron una duración aproximada de 25 minutos.

Resultados

En las medidas de dispersión, se tomaron en cuenta las siguientes escalas: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo del Cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo (CPRD); y de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J): control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo.

En la tabla 2 se observa que la media de la escala motivación está por encima de la zona normalidad, mientras que las demás escalas se encuentran dentro de la zona de normalidad. En la tabla 3, se observa un puntaje mínimo de 15 y un puntaje máximo de 39 en la escala de Bienestar Psicológico, con una media de 35.26, que lo sitúa dentro de la zona de normalidad.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del CPRD.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
Control de estrés	133	36	80	52.94	8.78	77.17
Influencia de la evaluación	133	8	44	23.23	6.35	40.39
Motivación	133	14	32	25.89	4.02	16.16
Habilidad mental	133	13	32	22.65	3.98	15.84
Cohesión de equipo	133	9	24	18.41	2.86	8.18
N válido (según lista)	133					

Tabla 3. Estadísticos descriptivos del BIEPS-J.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza
Control de situaciones	133	4	12	10.90	1.66	2.78
Vínculos psicosociales	133	3	9	8.13	1.32	1.76
Proyectos	133	3	9	8.38	1.26	1.60
Aceptación de sí mismo	133	3	9	7.85	1.34	1.81
Bienestar psicológico	133	15	39	35.26	4.61	21.25

Nivel del control de estrés en futbolistas de divisiones inferiores

Para analizar los niveles de control de estrés en futbolistas de divisiones inferiores se optó por utilizar la prueba de estadística descriptiva, los resultados se muestran en porcentajes.

El porcentaje de futbolistas de divisiones inferiores que poseen un Nivel Moderado de control de estrés es de 53%. Los futbolistas que presentan un nivel alto de Control de Estrés representan el grupo minoritario con 21% de encuestados en este nivel; y los futbolistas que presentan un nivel bajo de Control de Estrés comprenden el 26% de la muestra.

Tabla 4. *Tabla de contingencia Nivel de Control de Estrés * Categoría*

		Categoría					Total
		Sub 14	Sub 15	Sub 16	Sub 17	Sub 19	
Nivel de Control de Estrés	Bajo	6	5	4	9	10	34
	Moderado	13	17	15	11	15	71
	Alto	5	5	8	3	7	28
Total		24	27	27	23	32	133

Nivel de Bienestar Psicológico

Para analizar los niveles de Bienestar Psicológico en futbolistas de divisiones inferiores se optó por utilizar la prueba de estadística descriptiva, los resultados obtenidos se muestran en porcentajes.

El porcentaje de futbolistas de divisiones inferiores que presentan un nivel alto de Bienestar psicológico es del 34%; el nivel bajo es del 27% y el mayor porcentaje se encontró en un nivel moderado con un 39%.

Tabla 5. *Tabla de contingencia Nivel de BIEPS * Categoría*

		Categorías					Total
		Sub 14	Sub 15	Sub 16	Sub 17	Sub 19	
Nivel de BIEPS	Bajo	10	6	8	7	5	36
	Moderado	9	8	9	9	17	52
	Alto	5	13	10	7	10	45
Total		24	27	27	23	32	133

Prueba de Comparación de Grupos

Para determinar cuál sería el estadístico más adecuado para la comparación de medias de dos grupos independientes, se analizó la distribución de la muestra en sus respuestas a los diferentes instrumentos y dimensiones de los mismos mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para una muestra. Por lo que se procedió a utilizar la prueba paramétrica t de Student en la escala motivación, puesto que existe una distribución normal en los resultados de la muestra; no así en las escalas habilidad mental y control de situaciones que se utilizó el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney.

Los grupos a comparar fueron las categorías sub 14 y sub 19, por recomendación del Coordinador de las Divisiones Inferiores del Club, considerando las diferencias de edades y las características propias de cada una. Los grupos están compuestos por 24 futbolistas en la categoría sub 14 y por 32 futbolistas en la categoría sub 19.

Para la comparación de grupos en la variable motivación se utilizó la t de Student y tanto para las variables habilidad mental y control de situaciones se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann Whitney.

En la prueba Levene (4.136) no se asumen varianzas iguales en la muestra, lo cual dio una significancia de $p > .047$, y por ende en la prueba de t de Student (1.051) de pruebas independientes no se encontró diferencias en lo que respecta al nivel de motivación entre los grupos ($p > .05$).

Tabla 6. Prueba t de muestras independientes * Motivación

	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
	F	p	t	gl	p
No se han asumido varianzas iguales	4.136	.047	1.051	54.000	.298

En la prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes se demostró que no existen diferencias estadísticamente significativas en la distribución de las medias de la escala habilidad mental entre las categorías. Se obtuvo una significancia de $.159 > .05$ reteniéndose así la hipótesis nula.

Tabla 7. Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes *

<i>Habilidad Mental</i>	
Hipótesis nula	p
La distribución de Habilidad mental es la misma entre las categorías.	.159

Se obtuvo una significancia de $.186 > .05$ indicando que no existen diferencias estadísticamente significativas en la distribución de las medias de la escala control de situaciones entre las categorías sub 14 y sub 19.

Tabla 8. Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes *
Control de Situaciones

Hipótesis nula	Sig.
La distribución de Control de situaciones es la misma entre las categorías.	.186

4.7

Correlaciones

Para establecer el estadístico de correlación apropiado para las variables, se analizó la distribución de la muestra en sus respuestas a los diferentes instrumentos y dimensiones de los mismos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para una muestra mayor a 50. Se procedió a utilizar la prueba no paramétrica Rho de Spearman puesto que no existe una distribución normal en todos los resultados de las variables.

Se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para determinar la correlación entre la variable control de estrés con las variables: bienestar psicológico, control de situaciones y vínculos psicosociales.

Según el estadístico, el coeficiente de correlación de Spearman es $Rho = .144$ con una significancia de $.049 < .05$, existiendo una correlación positiva y significativa con dirección unilateral entre la variable control de estrés y la variable bienestar psicológico.

El coeficiente de correlación resultante entre las variables control de estrés y control de situaciones es $Rho = .120$ con una significancia de $.084 > .05$ y por último, el coeficiente de

correlación de las variables control de estrés y vínculos psicosociales es $Rho = .083$ con una significancia de $.172 > .05$, concluyendo así la inexistencia de relación estadística entre estas variables.

Tabla 9. *Matriz de correlaciones*

		Bienestar psicológico	Control de situaciones	Vínculos psicosociales
Control de estrés	Coeficiente de correlación	.144*	.120	.083
	Sig. (unilateral)	.049	.084	.172

*. La correlación es significativa al nivel .05 (unilateral).

Baremos

A continuación, se presentan los baremos realizados para la interpretación de las puntuaciones de los deportistas, incluye futbolistas de 14 a 19 años de edad, donde $N = 133$. Estos baremos permiten la conversión de las puntuaciones directas en cada escala, en puntuaciones centiles, de forma que se pueda conocer la posición en la se encuentran las puntuaciones de cada sujeto respecto al grupo normativo.

La puntuación centil indica el porcentaje de deportistas que deja por debajo una determinada puntuación directa en cada una de las escalas de los instrumentos utilizados.

Tabla 10. *Puntajes directos y percentiles correspondientes a CPRD*

Percentiles	Control de estrés	Influencia de la evaluación	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
5	39	12	18	16	13
10	41	15	19	17	15
20	45	19	23	19	16
25	46	-	24	20	-
30	48	20	-	21	17
40	50	21	25	21	18
50	53	23	26	23	19

60	55	24	28	-	-
70	58	26	-	25	-
75	59	28	29	26	20
80	60	29	-	27	21
90	64	32	31	28	22
99	77	41	32	32	24

Tabla 11. Puntajes directos y percentiles correspondientes a BIEPS-J

Percentiles	Bienestar psicológico	Control de situaciones	Vínculos psicosociales	Proyectos	Aceptación de sí mismo
5	26	7	5	5	4
10	31	9	6	7	6
20	33	-	7	-	-
25	34	10	8	8	7
30	35	-	-	-	-
40	36	11	-	-	-
50	-	-	-	-	-
60	37	-	-	-	8
70	-	-	-	-	-
75	38	12	9	9	9
80	-	-	-	-	-
90	39	-	-	-	-
99	-	-	-	-	-

Discusión de Resultados

De acuerdo con lo obtenido se puede observar que los deportistas que presentan un nivel alto de control de estrés podrían responder de manera positiva a las situaciones potencialmente estresantes que se suelen presentar tanto en el entrenamiento como en las competencias deportivas. En cambio, los futbolistas con un nivel bajo, podrían expresar cierto nivel de ansiedad, desconcentración y falta de confianza en sí mismos antes y durante una competencia.

Los deportistas con un nivel alto de bienestar psicológico podrían poseer una buena sensación de control y de autocompetencia. Además, aceptan los múltiples aspectos de sí mismos incluyendo los buenos y los malos, establecen vínculos sociales positivos, a la hora de tomar decisiones se muestran asertivos y tendrían proyectos y metas en la vida. Por otro lado, los que se encuentran por debajo de la zona de normalidad, nivel bajo de bienestar psicológico, pueden llegar a tener dificultades en manejar los asuntos diarios, sentir cierta

insatisfacción consigo mismos, prefieren no tener muchas relaciones con los demás, emocionalmente se ven inestables, se preocupan mucho por lo que piensen los demás y tienen pocas metas y proyectos.

En la comparación de grupos de muestras independientes, no se encontró diferencias estadísticamente significativas en las escalas comparadas. Pudiendo concluir que tanto en la categoría sub 14 como en la categoría sub 19 existe la misma capacidad de motivación, habilidad mental y control de situaciones según la media de los puntajes de cada escala.

En cuanto a la correlación Rho de Spearman, se puede ver en los resultados que existe una correlación de magnitud baja (0,144), dirección positiva por lo que al aumentar o disminuir el nivel de control de estrés también aumentaría o disminuiría el nivel de bienestar psicológico; y significativa ($p < .05$) entre las variables control de estrés y bienestar psicológico reteniéndose así la hipótesis alternativa o de trabajo.

En cuanto al baremo del CPRD, tiene la peculiaridad de que no se analiza en su totalidad sino por sus sub escalas. Como indica el baremo del BIEPS-J, los puntajes brutos por debajo de 34 revelan un nivel bajo de bienestar psicológico, y de entre 34 al 37 se hallan en el nivel moderado. Los deportistas con nivel alto de bienestar psicológico deben puntuar en la prueba 38 ó 39.

Tabla 12. Puntos de corte correspondientes al CPRD

Percentiles	Control de estrés	Influencia de la evaluación	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
1 - 24	39 - 45	12 - 19	18 - 23	16 - 19	13 - 16
25 - 74	46 - 58	20 - 27	24 - 28	20 - 25	17 - 19
75 - 99	59 - 77	28 - 41	29 - 32	26 - 32	20 - 24

Conclusión

En lo referente al primer objetivo específico, el cual buscó identificar el nivel de control estrés en futbolistas de divisiones inferiores, se pudo demostrar que poco más de la mitad (53%) de la muestra presenta un nivel moderado de control estrés, mientras que el 21% de la muestra presenta un nivel alto de control de estrés y el 26% restante presenta un nivel bajo.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual pretendió identificar el nivel de bienestar psicológico en los mismos futbolistas, también el mayor porcentaje de la muestra obtuvo un nivel moderado (39%); en cambio, se obtuvo un mayor porcentaje con nivel de bienestar psicológico alto (34%) en comparación con los que presentaron un nivel de control de estrés alto (21%).

Por otro lado, respondiendo al tercer, cuarto y quinto objetivo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas a la hora de comparar la categoría sub 14 con la categoría sub 19, en cuanto a las sub escalas motivación, habilidad mental y control de situaciones. Obteniendo el mismo resultado que una investigación realizada por Julio Lavarello (2004) donde no se encontró diferencias significativas entre los grupos conformados por deportistas de 13 y 14 años con deportistas de 18 y 19 años en las sub escalas del cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo.

Con respecto al objetivo general de esta investigación, el cual postula que existe una relación entre el nivel del control de estrés y el nivel de bienestar psicológico en futbolistas de divisiones inferiores, se considera que se obtuvo un resultado favorable y satisfactorio, ya que se determinó una relación estadísticamente significativa entre el nivel de la escala control de estrés y la escala de bienestar psicológico en futbolistas de divisiones inferiores.

En concreto, en esta investigación, se tuvieron en cuenta dos sub escalas y el test de Bienestar Psicológico en su conjunto, dichas sub escalas fueron control de situaciones y vínculos psicosociales, mientras que del cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo se utilizó la sub escala control de estrés.

El nivel de control de estrés mostró una correlación de 0,144 a nivel de 0,05 unilateral con el nivel de bienestar psicológico, lo cual implica que a medida que se incremente o disminuya el nivel de control de estrés también se incrementará o disminuirá el nivel de bienestar psicológico.

Por otro lado, las sub escalas de control de situaciones y vínculos psicosociales en relación con el control de estrés, no mostraron un nivel de correlación importante.

Con este estudio se ha podido demostrar que el control de estrés incide directamente en el bienestar psicológico de los futbolistas de divisiones inferiores destacando así la importancia de realizar evaluaciones psicodeportivas con el fin de mejorar el rendimiento de los deportistas y su bienestar psicológico.

Referencias bibliográficas

- Casullo, M. M., y Castro Solano, A. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes Argentinos*. Revista de Psicología de la PUCP, 35-68.
- Casullo, M. M., Brenilla, M. E., Castro Solano, A., Cruz, M. S., González, R., Maganto, C., . . . Morote, R. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El Cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las Variables Psicológicas en el Deporte de Competición: Evaluación Mediante el Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 667-672.