

# **Universidad de Palermo**



## **Facultad de Ciencias Sociales**

### **Trabajo Final Integrador para la Carrera de Psicología**

**“Fortalezas de Carácter y la Satisfacción con la vida asociado a Rendimiento Deportivo en Futbolistas de las divisiones inferiores”**

Autor: Martín Perelman

Profesor Tutor Actuante: Dr. Alejandro Castro Solano

## INDICE

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
2.1	<i>Psicología Positiva: Origen, definición y objetivos.....</i>	6
2.2	<i>Psicología: Carácter y Personalidad.....</i>	8
2.3	<i>Fortalezas de Carácter.....</i>	9
2.4	<i>Definiciones de las Virtudes y Fortalezas de Carácter (Peterson &amp; Seligman, 2004).....</i>	12
2.4.1	Sabiduría y Conocimiento.....	13
2.4.1.1	Creatividad.....	13
2.4.1.2	Curiosidad.....	13
2.4.1.3	Mentalidad Abierta.....	14
2.4.1.4	Amor por el conocimiento y aprendizaje.....	14
2.4.1.5	Perspectiva.....	14
2.4.2	Coraje.....	15
2.4.2.1	Valentía.....	15
2.4.2.2	Persistencia.....	16
2.4.2.3	Integridad.....	16
2.4.2.4	Vitalidad.....	16
2.4.3	Humanidad.....	17
2.4.3.1	Amor.....	17
2.4.3.2	Bondad o Benevolencia.....	17
2.4.3.3	Inteligencia Social.....	18
2.4.4	Justicia.....	18
2.4.4.1	Civismo.....	18
2.4.4.2	Equidad.....	19
2.4.4.3	Liderazgo.....	19
2.4.5	Templanza.....	19
2.4.5.1	Capacidad de perdonar y Misericordia.....	19
2.4.5.2	Humildad y Modestia.....	20
2.4.5.3	Prudencia.....	20
2.4.5.4	Auto-regulación.....	20

2.4.6	Trascendencia.....	21
2.4.6.1	Apreciación de la belleza y la excelencia.....	21
2.4.6.2	Gratitud.....	21
2.4.6.3	Esperanza.....	21
2.4.6.4	Sentido del humor.....	21
2.4.6.5	Espiritualidad.....	22
2.5	<i>Fortalezas de carácter, rendimiento y otros resultados psicológicos..</i>	22
2.6	<i>Satisfacción con la Vida (Bienestar Subjetivo).....</i>	23
2.7	<i>Rendimiento Deportivo.....</i>	25
<b>3</b>	<b>METODO.....</b>	<b>30</b>
3.1	<i>Participantes y procedimiento.....</i>	30
3.2	<i>Instrumentos.....</i>	30
3.2.1	Planillas de seguimiento en competencia.....	30
3.2.2	IVyF.....	31
3.2.3	SWLS.....	32
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
4.1	<i>Descripción de Fortalezas de Carácter y Satisfacción con la vida en jugadores juveniles.....</i>	33
4.2	<i>Fortalezas de carácter, Satisfacción con la vida y Rendimiento deportivo.....</i>	34
4.3	<i>Correlación entre Fortalezas de carácter y Rendimiento deportivo....</i>	36
4.4	<i>Correlación entre Satisfacción con la vida y Rendimiento deportivo. .</i>	37
4.5	<i>Correlación entre Fortalezas de carácter y Satisfacción con la vida. .</i>	37
<b>5</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>39</b>
<b>6</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>45</b>
<b>7</b>	<b>ANEXO.....</b>	<b>48</b>

## 1 INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo busca integrar material teórico de la carrera de Psicología de la Universidad de Palermo y cuestiones extraídas de la Práctica Profesional realizada en una asociación del ámbito clínico vinculada al deporte. La misma consta de la asistencia en forma semanal (4 a 6 veces por semana) a los entrenamientos y partidos o competencia de las divisiones inferiores de un equipo profesional de fútbol de la Segunda División del fútbol argentino que participa en los torneos de AFA -Asociación del Fútbol Argentino-.

La práctica consta de la observación de los jugadores durante los entrenamientos diarios, toma de diversos test psicológicos (ej. Sociograma, etc), observación de partidos, confección de planillas de seguimiento y evaluación de rendimiento en competencia, participación en actividades conducidas por el psicólogo del club, observación participante de las intervenciones grupales e individuales del psicólogo y participación en las reuniones con el departamento de psicología en forma semanal.

Los campos generales a los que corresponde el siguiente TFI son: la Psicología Positiva, del cual se desprenden dos de las variables a investigar (Fortalezas humanas de carácter y Satisfacción con la vida), y la Psicología del Deporte, de la cual se tomará su perspectiva sobre el rendimiento deportivo de futbolistas profesionales (tercera variable del proyecto).

El objetivo general del presente proyecto de investigación es analizar la relación existente entre las Fortalezas de carácter (Seligman y Peterson, 2004) y la Satisfacción con la vida, con el rendimiento deportivo de futbolistas de las divisiones inferiores.

Se busca responder ¿los futbolistas que tienen un alto rendimiento deportivo durante el periodo de competencia (partidos de 90 minutos aproximadamente) presentan mayores Fortalezas de carácter y/o un mayor nivel de Satisfacción con la vida de aquellos que tienen un bajo rendimiento?

Los objetivos específicos que se pueden reconocer son: Comparar las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida entre jugadores de alto y bajo rendimiento deportivo; Analizar cuáles de las 24 fortalezas de carácter se

relacionan con un mayor rendimiento deportivo; y, por último, analizar si un alto rendimiento deportivo está asociado a mayor nivel de Satisfacción con la vida.

## 2 MARCO TEÓRICO

### 2.1 Psicología Positiva: Origen, definición y objetivos

A modo de introducción conviene primero repasar y considerar algunas cuestiones claves sobre esta rama de la psicología.

La *Psicología Positiva* da sus primeros pasos en 1998 con la asunción del Psicólogo norteamericano Martín Seligman (como presidente de la American Psychological Association) quien, poco a poco, se convirtió en el portavoz de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas (Prada, 2005).

Según Prada (2005), la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos. Sus objetivos son: ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y el dolor e investigar y promocionar las virtudes y fortalezas que tienen las personas.

Como antecedente a la Psicología Positiva se pueden rescatar los aportes de Maslow (1954) quien introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las de necesidades de desarrollo y auto-actualización. Así como también otros psicólogos humanistas como Abraham H. y Carl R. Rogers.

De un tiempo a esta parte, la psicología comenzó a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo y afrontar directamente, como un deber programático académico, la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos (Vázquez, 2006). Esto implicó un salto cualitativo, ya que desplazó el enfoque centrado en la enfermedad para pasar a un enfoque que pone su atención en la salud.

Seligman y Csiksentmihalyi (2000) resaltan tres misiones fundamentales que tenía la Psicología, antes de la Segunda Guerra Mundial: curar las enfermedades mentales, hacer la vida de las personas más productiva y reconfortante, e identificar y nutrir los talentos. Siguiendo con la línea que plantearon estos autores, se puede afirmar que luego de la Segunda Guerra Mundial “[...] las otras dos misiones fundamentales de la Psicología (mejorar la calidad de vida de las personas y educar y promover los talentos) quedaron abandonadas.”

Según Seligman (2002), se pueden reconocer tres caminos de acceso para llegar a una vida plena. Cada uno de ellos es considerado como un pilar de la Psicología Positiva por el autor. De modo que ésta se basa en tres grandes pilares. El primero de ellos está relacionado con las emociones positivas, como la alegría, esperanza, ilusión, etc. Consiste en el aumento de la cantidad de dichas emociones la mayor parte del tiempo posible para alcanzar un estado de felicidad. Este pilar es netamente hedonista (Castro Solano, 2010). El segundo pilar, está vinculado con el compromiso y los rasgos positivos. Se piensa que para alcanzar una vida satisfactoria es necesario ser consciente de las propias fortalezas personales, ya que se trata de una combinación entre nuestras habilidades personales y las características de la tarea. A partir de esto, se piensa que del compromiso con dicha tarea efectiva y con la capacidad de experimentar *flow* (se alcanza un estado de flow cuando una actividad absorbe a la persona y se tiene la sensación de que el tiempo se detiene, y se fluye en dicho accionar) deriva el placer. Este pilar está vinculado a una postura eudaimónica del placer. (Castro Solano, 2010). Por último, el tercer pilar, se diferencia de los dos anteriores en que se trata de un contexto global y donde el entorno es tenido en cuenta. La búsqueda de la felicidad está asociada a una vida con significado y a las instituciones positivas. Esto indicaría que para alcanzar una vida con significado, sería necesario aplicar las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar algo que abarque más allá del universo individual, que ayude a los demás para que éstos puedan desarrollar sus potencialidades. Y, las instituciones positivas (familia, trabajo, comunidad, etc.), serían el proceso a través del cual se daría dicha situación (Castro Solano, 2010).

A su vez, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) plantean que la Psicología no es solo el estudio de la enfermedad, la debilidad y el daño, sino que es también el estudio y la promoción de las fortalezas y virtudes de las personas. A raíz de esto, afirman que han descubierto que existen fortalezas humanas que actúan como *buffers* (amortiguadores) frente a la enfermedad mental: coraje, optimismo, fe, esperanza, etc.; y que es necesario que los psicólogos se dediquen al estudio de estas fortalezas y virtudes humanas y a promover climas que desarrollen estas fortalezas.

Teniendo en cuenta que el propósito de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman & cols. 2005) y que para ello, busca promover las Virtudes y Fortalezas Humanas, es que se ha elegido esta última variable (las Fortalezas Humanas) para la investigación a desarrollar.

## **2.2 Psicología: Carácter y Personalidad**

Actualmente se puede ver en el ámbito psicológico rastros o efectos de la exclusión de los términos *carácter* y *virtud* en la primera mitad del siglo pasado (Cosentino, 2011). La diferenciación entre los términos *carácter* y *personalidad* es el recorrido a seguir para comprender como se fue excluyendo al carácter del ámbito académico.

Allport puede ser el referente de este proceso de exclusión del carácter (p. ej. Cawley, Martin & Johnson, 2000; Mc Cullough & Snyder, 2000; Nicholson, 1998; Peterson & Seligman, 2004). Sostenía que debían ser diferenciados los conceptos personalidad y carácter (Allport, 1921), así como también afirmaba que el carácter era un concepto valorativo y que por ende, no debía ser estudiado ni incluido por la psicología.

Se pueden tomar los años cuarenta como la época del surgimiento de la Psicología de la Personalidad. El estudio de esta rama de la psicología en esa época tenía características netamente descriptivas, no valorativas, dejando de lado cuestiones personales, contextos sociales, etc. (Mc Cullough & Snyder, 2000). Estos autores destacan algunos de los efectos negativos que tuvo la exclusión del carácter recién mencionada. Resulta interesante destacar dos de ellos: el no estudio de las virtudes ni fortalezas clásicas de las personas; y, sobre todo, que los psicólogos tendieron a utilizar soluciones y metodologías no basadas en las virtudes y fortalezas de carácter, por el abandono recientemente mencionado.

## 2.3 Fortalezas de Carácter

En contraposición a lo que sucedió históricamente con los intereses de la Psicología sobre cuestiones psicopatológicas y estudios descriptivos de la personalidad, el estudio del carácter en Psicología Positiva es tomada como un área central de la misma o pilar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Y, sus intereses principales (a través del instituto Values in Action), estaban suscriptos a definir qué era un buen carácter, y como abarcarlo desde la Psicología Científica (Cosentino, 2011).

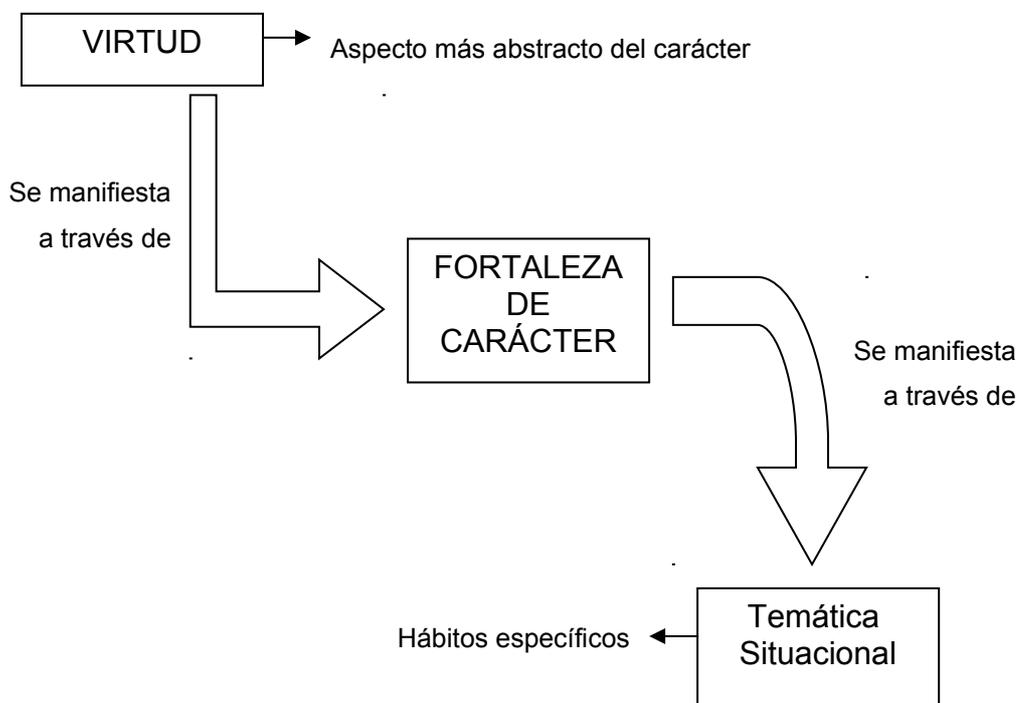
Dentro del marco de la Psicología Positiva existe una línea de investigación centrada en las fortalezas de carácter y virtudes que favorecen el crecimiento humano, en donde es clave la clasificación presentada en el manual *“Character Strengths and Virtues. A handbook and classification”*, elaborado por Peterson y Seligman (2004). Los autores sostienen que se pueden cultivar los mejores rasgos de carácter y plantean la necesidad de herramientas conceptuales y empíricas para construir y evaluar intervenciones a tal fin. Con el estudio y desarrollo de las virtudes, la Psicología Positiva podría actuar como principio organizador de la acción individual y social (Martínez Martí, 2006).

Según Gancedo (2008), con la elaboración de este manual se intenta sentar las bases para un *Manual de Sanidades* que sea contraparte del DSM y el ICD al establecer un vocabulario común sobre rasgos positivos evaluables. Según Gancedo (2008), Seligman y Peterson consideran que el carácter – al que le dan la connotación de “buen carácter” - es el resultado de la interacción de ciertos rasgos. Su hipótesis puede sintetizarse de la siguiente manera: la percepción de una *buena vida* presenta una correlación positiva con un *buen carácter*, el cual presenta correlación positiva con la presencia de *rasgos positivos*. A estos rasgos positivos Seligman y Peterson le dan el nombre de *fortalezas de carácter* (FC).

Según Martínez Martí (2006) las *fortalezas* constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima. Las *virtudes* son las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos. El análisis de éstas en distintas sociedades,

culturas y épocas históricas ha dado lugar a un consenso, que considera fundamentales las de sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Se trata de valores universales; para considerar que un individuo las posee deben estar por encima de un cierto valor. Las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen las virtudes, aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Los *temas situacionales* son los hábitos específicos que llevan a una persona a manifestar una fortaleza en una situación concreta.

Gráfico 1.



La clasificación de Seligman y Peterson (2004) propone 6 virtudes que proponen 24 fortalezas. A continuación se describen brevemente:

**Sabiduría y Conocimiento:** *Fortalezas Cognitivas* que implican la adquisición y uso del conocimiento. Éstas son: Curiosidad (interés por el mundo, por encontrar temas fascinantes); Amor por el conocimiento y el aprendizaje; Mentalidad abierta (pensar y examinar significados y matices, no sacar conclusiones al azar); Creatividad (pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas); Perspectiva (ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás).

**Coraje:** *Fortalezas emocionales* que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna. A saber: Valentía (enfrentar dificultades, cambios, amenazas, defendiendo una postura que se cree correcta); Persistencia (terminar lo que se empieza, a pesar de los obstáculos); Integridad (autenticidad, honestidad); Vitalidad (pasión por las cosas, entusiasmo, vigor, energía).

**Humanidad:** *Fortalezas interpersonales.* Amor; Bondad o Benevolencia (generosidad, calidez, cuidado compasión, amabilidad); Inteligencia social (inteligencia emocional y personal).

**Justicia:** *Fortalezas Cívicas.* Son: Civismo (Responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo); Equidad; Liderazgo.

**Templanza:** *Fortalezas de protección (contra excesos).* Son las siguientes: Capacidad de perdonar y Misericordia; Humildad y Modestia; Prudencia; Auto-regulación (Auto-control).

**Trascendencia:** *Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo.* Estas son: Apreciación de la belleza y la excelencia (Capacidad de asombro, Admiración Elevación); Gratitud; Esperanza (Optimismo, Proyección y orientación hacia el futuro); Sentido del humor (humor positivo); Espiritualidad (religiosidad, fe, propósito).

A la hora de ubicarse en el ámbito deportivo resulta interesante tener en cuenta la distinción que Peterson y Seligman (2004) hacen entre talentos y habilidades sobre las virtudes y fortalezas de carácter. Los primeros suponen ser más innatos y menos voluntarios que los segundos. Un jugador de fútbol, por ejemplo, puede tener una alta visión periférica que le permite desarrollar mejor su juego, o bien puede tener capacidades técnicas específicas del deporte que lo destaquen y lo coticen alto. Son frecuentes en el ámbito del fútbol profesional descripciones como “este jugador es muy habilidoso” o bien “el talento no se entrena, con el talento se nace”. Más allá de lo discutible de la frase, hace referencia a la cuestión innata y poco voluntaria que caracteriza a los conceptos de talento y habilidad. Y, a su vez, son estas cuestiones las que se valoran de forma más tangible. Como se expresaba anteriormente, puede pensarse que un jugador con altas cualidades técnicas cotiza económicamente mucho más que otro que no. En contrapartida, podría suponerse que con las

fortalezas y virtudes es difícil que esto suceda en el ambiente del fútbol. Virtudes como el coraje, o fortalezas como la bondad, valentía o persistencia, por nombrar algunas, pareciera difícil que coticen alto a un jugador por si solas. Aunque si puede pensarse que son fundamentales para el óptimo desarrollo del talento y habilidades.

Con el objetivo de clarificar un poco más esta cuestión, resulta conveniente desarrollar brevemente y teóricamente los conceptos de talento, (alta) habilidad, inteligencia y superdotación, conceptos relacionados desde la teoría pero diferentes entre sí.

Existen factores genéticos que determinan a los valores potenciales al punto del desarrollo del talento. A su vez, las experiencias, motivaciones y estilos, determinan el desarrollo de habilidades, aptitudes e inteligencia. Todos estos conceptos se desarrollan a velocidades diferentes en los niños. Existen aquellos que desarrollan precozmente la alta habilidad para las matemáticas, otros para los deportes, etc. Pero siempre se trata de conceptos dinámicos en una visión analítica del desarrollo intelectual de las personas. El concepto de superdotación se vincula a un rasgo unitario, fijo, es decir, “se tiene o no se tiene”. Algunos chicos lo tienen y la mayoría no (Feldhusen, 1995).

En resumen, el talento es un conjunto de aptitudes o inteligencias, destrezas, motivaciones, disposiciones, etc., que predisponen a un individuo al desarrollo exitoso en un determinado área (Gardner, 1992).

#### **2.4 Definiciones de las Virtudes y Fortalezas de Carácter (Peterson & Seligman, 2004)**

A continuación se definen detalladamente las 6 virtudes y 24 fortalezas propuestas por Peterson & Seligman (2004) en el manual *“Character Strengths and virtues: a handbook and classification”*.

Si bien en puntos anteriores del presente trabajo se han descrito en forma breve e introductoria las fortalezas de carácter y virtudes, se cree conveniente desarrollarse un poco más en la definición y comprensión de las mismas e ir a fondo con ellas, por ser nucleares para la segunda parte de este Trabajo Final Integratorio.

### 2.4.1 Sabiduría y Conocimiento

Esta virtud agrupa las fortalezas cognitivas y busca graficar la adquisición de nuevos conocimientos con fines nobles y el objetivo de compartirlo con otros.

En este punto es de relevancia resaltar que la sabiduría entendida como inteligencia esta relacionada a la capacidad de las personas para atravesar momentos difíciles de la vida y salir fortalecido de ellas, teniendo la capacidad para compartir esta experiencia. Y, no así, la sabiduría entendida como un alto nivel de coeficiente intelectual o alto nivel académico.

#### 2.4.1.1 *Creatividad*

La creatividad implica la presencia de conceptos como originalidad y excentricidad. Es decir que para considerar creativo a un determinado comportamiento podría suponerse que el mismo fuese original y novedoso o sorprendente. Más bien es importante aclarar que la sola presencia de estos conceptos (originalidad y excentricidad) no garantiza que se este en presencia de un comportamiento creativo. El concepto que hace que un comportamiento original y excéntrico sea creativo, es que sea adaptativo. Para esto, es necesario que dicho comportamiento o idea contribuya positivamente en la vida de la persona misma o de los demás.

En cuanto a la originalidad y adaptabilidad de los comportamientos e ideas, no se trata de todo o nada. Hay grados, y de ahí se puede pensar en diferentes niveles de creatividad de las personas. Existen personas poco creativas, personas muy creativas (Ej. artistas) y existe también la llamada creatividad cotidiana o ingenio. No se ve el resultado en productos, pero si en bienestar personal.

#### 2.4.1.2 *Curiosidad*

Refiere al interés de la persona como resultado o respuesta de una situación desafiante, que despierta cierto deseo por experimentar y conocer. Se

puede pensar que siempre esta presente en las personas, pero en diferentes grados e intensidades. A su vez varia el nivel de interés por experimentarla.

Esta fortaleza es importante como componente motivacional fundamental de las personas. Se puede tomar como un mecanismo de acción que implica imaginación.

#### *2.4.1.3 Mentalidad Abierta*

Hace referencia a la intención de hallar evidencias en contra de lo que uno piensa (metas, planes preferidos, etc.).

Buscar y encontrar evidencias en contra de lo que uno pensaba es considerado una fortaleza de carácter para estas personas. No así el cambio de rumbo o decisiones. Es decir que consideran importante mantener las propias creencias y pensamientos, mas allá de las evidencias encontradas.

#### *2.4.1.4 Amor por el conocimiento y aprendizaje*

Esta fortaleza hace incapié en la relación de los sujetos con la incorporación de información y habilidades nuevas. A su vez, se refiere también al interés específico de cada individuo con ciertos contenidos específicos.

Tener amor por el conocimiento no implica solo el disfrute y placer por la incorporación de nuevas habilidades. Puede pensarse también en el desarrollo más profundo de conocimientos ya adquiridos, que no necesariamente tienen que ser observables en productos o consecuencias finales. Lógicamente que para que se todo esto, la persona posee una predisposición al aprendizaje y al desarrollo mencionado y disfruta de adquirir nuevos conocimientos, teniendo esto consecuencias motivacionales positivas para la persona.

#### *2.4.1.5 Perspectiva*

Hace referencia a un nivel superior de conocimiento y juicio. El individuo con esta fortaleza tiene capacidad para dar consejos y de preguntarse sobre cuestiones nodales de la vida como el significado y desarrollo de la misma.

## 2.4.2 Coraje

Esta virtud agrupa las fortalezas emocionales y hace referencia a la fuerza de voluntad propia de la persona para superar situaciones de dificultad que pueden llegar a niveles altísimos y alcanzar, a pesar de ellas, las metas propuestas. Las situaciones dificultosas pueden ser provocadas por el medio o por la persona misma. Es indistinto. Lo característico de esta virtud es la capacidad de cumplir con una meta u objetivo personal a pesar de las dificultades existentes.

Cosentino (2011) plantea que se pueden reconocer dos aspectos dentro del coraje: acciones observables (Ej. Tirarse al mar o al río para salvar a un chico o persona que se está ahogando y rescatarlo) y, por otro lado, motivaciones, decisiones y emociones (Ej. el sentimiento de estar haciendo lo correcto, el amor por la vida y los otros, etc., que llevaron a que esa persona se haya metido al mar o al río arriesgándose físicamente). La cuestión del coraje a la que esta virtud hace referencia está vinculada mayormente al segundo aspecto. Aunque es importante aclarar que, como afirma este autor, no sólo se habla de coraje en situaciones de riesgo físico. Puede haber también un riesgo moral o psicológico presente.

### 2.4.2.1 Valentía

La fortaleza Valentía implica el actuar voluntariamente ante una situación peligrosa. Implica la presencia de la voluntad de hacerlo, de la comprensión del riesgo y aceptación de las consecuencias posibles. Debe existir la presencia de un potencial daño o pérdida en dichas consecuencias.

Se trata del manejo del miedo, más que no tenerlo. Es valiosa como fortaleza porque permite a la persona razonar y elegir el camino adecuado, aplazando su respuesta si fuese necesario.

#### *2.4.2.2 Persistencia*

Refiere a la superación de obstáculos y trabas que puedan presentarse en la vida de una persona, siguiendo a pesar de éstas con su accionar voluntario, sobreponiéndose a dicha situación.

No se trata del tiempo que una persona lleva con una tarea, ni de la mantención de una determinada acción frente a innumerables evidencias contrarias. Porque la simple mantención de una acción no implica un comportamiento activo.

#### *2.4.2.3 Integridad*

La presencia de esta fortaleza está relacionado a un rasgo de carácter de las personas en el cual éstas se hacen cargo de lo que les sucede, de lo que sienten y piensan. De lo que son. Aunque en determinadas circunstancias cueste, estas personas no mienten sobre sí para agradar a otros. Son quienes son realmente, haciéndose cargo de sus sentimientos, su historia y sus pensamientos, entre otras cosas.

Los autores proponen que para hablar de integridad, debe haber un comportamiento coherente con los valores que la persona pregona, una justificación de las propias convicciones, aun cuando éstas no sean aceptadas por los demás, y una sensibilidad hacia los demás y sus necesidades.

#### *2.4.2.4 Vitalidad*

Esta fortaleza supone una experiencia subjetiva de energía y de sentirse vivo. Incluye factores psicológicos, como experiencias de voluntad e integridad y somáticos (salud física).

Una persona que experimenta esta fortaleza se siente bien físicamente, integrado psicológicamente y probablemente encuentre respuestas sobre el sentido de la vida. Experimenta un alto nivel de activación y energía, aunque vale diferenciar este estado positivo con el de activación nerviosa o negativa, donde también hay un alto grado de energía pero no en términos salubres.

Los autores también han diferenciado esta fortaleza del concepto de felicidad, la cual no implica un estado de activación (Ej. experiencias de placer).

### 2.4.3 Humanidad

Bajo el manto de esta virtud están las fortalezas interpersonales. La presencia del otro cobra vital importancia aquí. Se trata de incrementar el bienestar del otro sobrepasando los límites si así fuese necesario, en el buen sentido. Esto quiere decir que, aún cuando lo hecho fuese suficiente o equitativo, ir un poco más allá haciendo un poco más de lo justo y necesario. La retribución no debiera ser lo importante, sino el simple hecho de efectuar acciones positivas por los demás cruzando el límite de lo justo.

#### 2.4.3.1 *Amor*

Afirman estos autores que existe más de un tipo de amor incluido en las relaciones humanas. Una forma prototípica de amor puede ser el que tiene un padre a un hijo (el amor a individuos que dependen de nosotros). Se ponen en juego cuestiones como el brindar cuidado y protección, sacrificios en pos de dicha persona ya que su bienestar es más importante que el de uno mismo. Otra forma prototípica puede ser de un hijo a un padre (el amor a individuos de los cuales dependemos). Y, una tercera forma prototípica, es el amor romántico, donde se ponen en juego cuestiones tales como la pasión y lo sexual (emocional y físico). Dentro de estas formas es que las personas con esta fortaleza pueden ir fluctuando. En determinado momento de las relaciones pueden vincularse de la primer forma, sintiendo que darían cualquier cosa por la otra persona y su bienestar. O bien pueden pasar por el segundo prototipo y sentirse seguros por quién cuida de ellos, quien los apoya. O bien, sentirse apasionados en la relación con el otro, sentir amor físico.

#### 2.4.3.2 *Bondad o Benevolencia*

Esta fortaleza implica un estado afectivo de la persona en el cual se busca dar amor y alegría a los demás, ayuda hacia el otro, sin intención de recibir nada a cambio. Si hubiese algún acto recíproco, éste puede ser aceptado, pero no es el objetivo del accionar bondadoso de la persona con esta fortaleza. Tiene que ver con cuestiones como la generosidad, el brindar

protección, cuidado, relacionadas al dar por el otro, sin importar de quién se trate (sea éste familiar, amigo, o bien un desconocido).

#### *2.4.3.3 Inteligencia Social*

Afirman estos autores que la inteligencia social se encuentra dentro de las llamadas *inteligencias calientes*. El término “caliente” refiere a que lo que procesa este tipo de inteligencia son cuestiones tales como señales, sentimientos y otros dominios relevantes necesarios para la supervivencia. La inteligencia social esta referida a las relaciones con otros y cuestiones como la capacidad de persuasión, poder de participación en grupos, tener poder político. Estas personas pueden usar la información social para generar determinado comportamiento de cooperación en los demás.

#### *2.4.4 Justicia*

Relacionada con las fortalezas cívicas, la virtud Justicia esta asociada al accionar de las personas por el sentimiento de justicia. Este accionar justo es un accionar cívico y tiende a mantener la sanidad y el orden de la vida comunitaria.

Cosentino (2011) dice que, según el contexto cultural y social, el concepto de justicia puede significar equidad (naciones occidentales donde dependiendo de los méritos se distribuyen recompensas) o bien igualdad y necesidad. Pero, mas allá del contexto, lo importante es que existe dicho concepto y que en ambos casos implica la existencia de leyes y normas con el objetivo que haya, efectivamente, justicia.

##### *2.4.4.1 Civismo*

Sentido del deber, trabajo por los demás (bien común), generosidad y compañerismo de equipo, responsabilidad social, son características de una persona o individuo que posee esta fortaleza. Este individuo tiende a ser activo en cuestiones que refieren a su comunidad, a su sociedad. Lo motiva la defensa y lucha de los intereses colectivos más que los individuales.

#### *2.4.4.2 Equidad*

Los autores consideran al razonamiento como aspecto central para determinar lo moralmente correcto e incorrecto (si bien existen otros aspectos). En este sentido, se puede decir que se reconoce como fortaleza la equidad o imparcialidad de la persona a la hora de realizar un juicio moral. Y en esta línea de equidad es que se pueden desarrollar diferentes habilidades psicológicas y sociales que forman un conjunto de valores que permiten a las personas ser mejores ciudadanos y mejores personas, en general.

#### *2.4.4.3 Liderazgo*

Según los autores se puede pensar que tener esta fortaleza desarrollada implica que los individuos pueden dirigir o conducir la acción de un grupo, motivar a las demás personas, ayudarlos y organizarlos, en beneficio de ellos (haciendo la tarea más efectiva, por ejemplo) y no en beneficio propio. Son requeridos por la gente y eligen, generalmente, ocupar dicho lugar de líder.

#### *2.4.5 Templanza*

Esta virtud agrupa las fortalezas de protección. Esta directamente relacionada con los procesos de autorregulación o autoeficacia. Se trata de manejar y controlar las propias emociones, comportamientos y motivaciones, así como también de inhibir los propios excesos, siendo beneficioso para la propia persona o algún otro.

##### *2.4.5.1 Capacidad de perdonar y Misericordia*

Se reconocen en esta fortaleza aquellas personas que, habiendo sido ofendida o dañada por un tercero, no suele guardar rencor, bronca, etc., y no encuentra en la revancha una solución a ese problema. Más bien entiende que lo mejor es salir con rapidez de dicho inconveniente, tratando de reparar las relaciones con esas personas.

En resumen, continuando con lo planteado por los autores, estas personas tienden a actuar frente a las ofensas motivadas por acciones benévolas, generosas, no vengativas, etc.

#### *2.4.5.2 Humildad y Modestia*

Una persona humilde y modesta no necesariamente tiene que subestimar sus capacidades, logros, méritos. Tampoco requiere sobreestimarlos, con el objetivo de levantar el autoestima alimentando el orgullo personal. Se trata de un nivel de estimación moderada de los logros y de cierta sobriedad en la conducta social, reconociendo errores si los hubiese, aceptando contribuciones del resto de las personas y del mundo, siendo abierto a ideas nuevas.

#### *2.4.5.3 Prudencia*

Personas que piensan y planifican sus acciones presentes dándole importancia a los objetivos de largo plazo, al futuro personal, metas, resistiendo impulsos que satisfacerían un futuro inmediato, de corto plazo, son características de esta fortaleza. Ser prudente, según estos autores, implica tener visión de futuro y capacidad de autogestión para alcanzar objetivos de largo plazo. Uno de los ejemplos más clásicos y expresivos de esto es la capacidad de ahorro (dinero) de las personas.

#### *2.4.5.4 Auto-regulación*

Ajustar una determinada respuesta a un cierto patrón para cumplir ciertos objetivos es lo que caracteriza y define a esta fortaleza.

Estas personas, entonces, lograrían ejercer control sobre pensamientos, emociones, comportamientos, impulsos, etc., para lograr un determinado objetivo y cumplir o ajustarse a normas, expectativas, objetivos.

#### 2.4.6 Trascendencia

Esta virtud esta asociada a un concepto importante dentro de la psicología positiva: el significado de la vida. Tiende a describir la conexión con “un algo” superior que significa la propia vida, le da sentido y propósito, minimizando al máximo las preocupaciones cotidianas.

##### 2.4.6.1 *Apreciación de la belleza y la excelencia*

Esta fortaleza les permite a las personas, principalmente, a disfrutar de mayor alegría en la vida cotidiana. Se trata de la capacidad de apreciación de la belleza física, el talento o maestría y lo moralmente bueno. Existe en estos individuos cierta sensibilidad emocional a toda forma de excelencia respecto a estos campos.

##### 2.4.6.2 *Gratitud*

Reconocer que uno se benefició con el accionar de otro y expresárselo, es lo que caracteriza y define de alguna manera a esta fortaleza,

Personas que agradecen el día a día, la crianza recibida, la ayuda de los demás, etc.

##### 2.4.6.3 *Esperanza*

En esta fortaleza se trata de tener una perspectiva positiva sobre el futuro y accionar en base a esa confianza de que las cosas se darán como uno espera. Para lograr esto se puede pensar en personas que eligen ver el lado bueno de las cosas (“el vaso medio lleno”), tienen claro sus objetivos y metas y están convencidos que lograrán alcanzarlos.

##### 2.4.6.4 *Sentido del humor*

Entrar en el terreno de las definiciones del concepto Humor puede resultar un tanto complejo. En lo que a la fortaleza en sí misma se refiere, se puede pensar en personas catalogadas como divertidas, que hacen bromas, con un buen estado de ánimo general, y tratando de utilizar el humor en

cualquier situación negativa que se los encuentre. Más allá de capacidad necesaria para hacer reír, tiene que ver con el modo de afrontar ciertas situaciones difíciles, incluso situaciones límites, mediante el uso del humor. Esto les ayuda a su vez a ver siempre el lado positivo de las cosas, a disfrutar y generar cierto optimismo.

#### *2.4.6.5 Espiritualidad*

Personas con esta fortaleza están convencidas que existe una dimensión trascendente, no física, de la vida. Estas creencias influyen en el tipo de atribuciones que hacen.

El concepto de espiritualidad es universal, y es vecino del concepto de religiosidad. En común tienen esta noción recién mencionada sobre la creencia en una dimensión trascendente o superior. La diferencia es que al hablar de religiosidad se puede estar haciendo referencia al determinado nivel de aceptación y adoración a una figura divina y el grado de participación en actividades públicas y privadas en relación al culto. En cambio, al referirse al concepto de espiritualidad, se trata tal vez de entender qué se extrae de beneficioso para lograr una vida mejor en la relación de la persona con lo divino.

## **2.5 Fortalezas de carácter, rendimiento y otros resultados psicológicos**

Se han encontrado evidencias empíricas que relacionan a las fortalezas de carácter con diversas cuestiones psicológicas (Cosentino, 2010). Entre ellas están investigaciones sobre fortalezas según sexo y edad (Linley et al., 2007) que indican mayor puntaje en fortalezas por parte de las mujeres, y, a su vez, que a mayor edad mayor presencia de algunas fortalezas (curiosidad, amor por el saber, imparcialidad, clemencia y autorregulación). También se demostró la relación entre la presencia de fortalezas y el buen vivir o satisfacción con la vida (Peterson y Selgiman, 2004). A su vez, estudios que relacionan a las fortalezas con otras variables como las enfermedades (incremento de las

fortalezas en personas que pasaron por enfermedades físicas o mentales producto de la crisis – Peterson, Park y Seligman, 2006 - ), las tragedias (habría aumento de fortalezas como consecuencia de eventos traumáticos – Peterson et al., 2006 - ), grupos sociales, personalidad y rendimiento.

Con respecto a esta última variable, rendimiento, un estudio de Cosentino y Castro Solano (2010) demuestra, entre otras cosas, que hay relaciones consistentes entre las fortalezas y rendimiento académico y militar en cadetes del ejército argentino. Resulta interesante resaltar hallazgos de los autores en dicha investigación tales como que las fortalezas amor por el saber y clemencia resultaron predictoras del rendimiento académico en el curso inicial, mientras que persistencia, humildad, ciudadanía y creatividad lo fueron para el curso final. En cuanto al rendimiento militar, las fortalezas predictoras del curso inicial fueron liderazgo, apreciación de la belleza y la excelencia, imparcialidad y vitalidad, mientras que en el curso final fueron las fortalezas persistencia, autorregulación y vitalidad.

## **2.6 Satisfacción con la Vida (Bienestar Subjetivo)**

Otra de las variables involucradas en este proyecto de investigación es la *satisfacción vital o bienestar*. Definida ésta como el resultado del proceso cognitivo que se da en las personas a la hora de evaluar el transcurso de su vida. Se trata de un constructo estable y duradero, a diferencia de los estados emocionales momentáneos (Castro Solano, 2010).

Siguiendo con lo planteado por este autor se puede considerar que el bienestar esta compuesto por Afecto Positivo, Afecto Negativo y Satisfacción con la Vida. Por ende, se puede pensar que la ecuación de un alto bienestar es: una alta frecuencia de afectos positivos, menos baja frecuencia de afectos negativos, sumado esto a la experimentación de la satisfacción con la vida, es decir, un resultado positivo sobre el juicio subjetivo que hacen las personas sobre sus vidas (Diener, 1984. Citado en Castro Solano, 2010). Se habla de frecuencia de los afectos y no de intensidad, ya que una persona no necesita

de alta intensidad sino de alta frecuencia de afectos para ser feliz (Castro Solano, 2010).

Se puede pensar que una persona feliz es aquella que tiene la capacidad de disfrutar aún más de sus relaciones sociales, siente placer a través de la gratitud para con el otro, tiende a ayudar, a ser optimista, saborear aquello que hacen y vivencian en el momento presente, entre otras cosas (Lyubomirsky, 2007).

Desde una perspectiva psicológica se puede pensar que la felicidad es un estado mental al cual se puede llegar con diversas estrategias cognitivas (Castro Solano, 2010). Los pensamientos automáticos, rumiaciones, deseos, miedos que se entrecruzan en la mente de las personas pueden generar lo que Csikszentmihalyi (1999) denominó *entropía psicológica*. Este flujo descontrolado de pensamientos y sentimientos juega en contra de los objetivos y metas que las personas puedan tener. En el caso de los jugadores de fútbol, puede pensarse en pensamientos tales como “tengo que jugar bien”, “los aficionados no me quieren”, “el entrenador me sustituirá”, “debo jugar mejor porque de lo contrario perderé mi puesto”, “el domingo me juego la vida”, etc. Estos pensamientos y muchos otros, puede que se sucedan a diario en la mente de los jugadores, incluso aumentando su frecuencia e intensidad a medida que se acerca la competencia. Y estos pensamientos suelen traer aparejados sentimientos de angustia y ansiedad que, en forma excesiva, puede ser disfuncional para el bienestar personal y deportivo del jugador. Controlar estos pensamientos, adquirir un entrenamiento mental que otorgue al deportista la posibilidad de ser disciplinado mentalmente puede que lo ayude a llegar en mejores condiciones a la competencia. El Yoga y el Zen han diseñado técnicas específicas (Castro Solano, 2010), así como también puede entrenarse al jugador mentalmente con un psicólogo deportivo, utilizando técnicas como la visualización, control del autodiálogo, etc.

Según Csikszentmihalyi (1998), la mayor aproximación a la felicidad son las experiencias de *flow*. El flow (flujo) es un estado en el cual una determinada persona queda inmersa en una actividad en un determinado momento, perdiendo noción del mundo exterior (hora, lugar, su vida personal, etc) y simplemente fluye en aquello que esta haciendo. Según el autor, experimentar experiencias de flow es una situación muy placentera, quizás una de las

mayores que puedan experimentarse, y el deporte, afirma, es uno de los campos propensos para que puedan darse.

Ser conciente de las fortalezas (de carácter) permitiría aplicarlas en una tarea específica (ej. en competencia deportiva), alcanzando así un estado de flow, y generando, por ende, placer por la compenetración en la actividad realizada. Eh aquí la relación fundamental que desde este lugar se busca investigar y promover. El entrecruzamiento de: las fortalezas de carácter, el rendimiento deportivo en competencia y la satisfacción vital o bienestar (a través de experiencias de flow). Esto tiene que ver con un bienestar de tipo eudaimónico, duradero, relacionado con el significado de la vida y los proyectos personales. Y no así, con un bienestar hedónico. Este último esta caracterizado por los momentos placenteros, alcanzados fácilmente, por ejemplo, a través del dinero. Si se piensa en el caso de los jugadores profesionales de fútbol, se puede pensar que en muchos casos sus objetivos y metas están orientados a fines económicos de forma pura y exclusiva. Esta postura hedonista conlleva a un logro menos duradero de la felicidad que la eudaimónica (Peterson, Park y Selgiman, 2005). De modo que podría pensarse que sería conveniente orientar a los jugadores por el otro camino.

## **2.7 Rendimiento Deportivo**

En el presente trabajo se ha hecho hasta aquí un desarrollo teórico de la Psicología Positiva y de los constructos teóricos que a ésta le pertenecen y que son utilizados para este trabajo: las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida. Recordando que el objetivo de este trabajo es investigar si existe relación entre dichos temas novedosos de la Psicología Positiva, como lo son las fortalezas y la satisfacción vital, con el rendimiento deportivo de futbolistas pertenecientes a las divisiones inferiores, es que resulta conveniente desarrollar este último constructo mencionado.

Definir el rendimiento deportivo resulta una tarea poco sencilla por la complejidad del término y la diversidad de definiciones y concepciones al respecto. Desde este lugar, se comparte el criterio utilizado por Romero (1984.

Citado por Barrios s/f) quien, en sus investigaciones, define al rendimiento deportivo como una unidad constituida entre ejecución y resultado de un accionar deportivo, de forma tal que dicho accionar pueda ser medible a través de diversos procesos de valoración.

Desde el área de la Medicina del Deporte, se puede afirmar que, según la Teoría Bioenergética del Rendimiento Deportivo, éste se define como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar (Billat., 2002).

Desde una perspectiva psicológica y, según Roffé (2008), se puede decir que son cuatro “las patas” de la mesa del rendimiento deportivo del futbolista:

- Motivación: se traduce en el interés del futbolista por jugar, entrenarse, divertirse, y ganar. Está íntimamente ligado a los objetivos. Esto quiere decir que para que un futbolista esté motivado, debe tener objetivos claros a corto, mediano y largo plazo.
- Confianza: según este autor, es una aptitud psicológica decisiva. Siguiendo con esta línea, afirma que un jugador sin confianza en sí mismo es propenso a lesiones, se lo puede observar dubitativo en cuanto a la toma de decisiones (momento creativo) durante el desarrollo del encuentro o partido, con pensamientos negativos y, obviamente, a través de esto, se puede deducir que bajará su rendimiento en forma notable. Volviendo al punto inicial, se puede afirmar que esta es una pata clave en el rendimiento del futbolista desde una perspectiva psicológica.
- Concentración: Es la capacidad que tiene el futbolista para estar atento (concentrado) los 90 minutos (duración total aproximada de un partido de fútbol) estando la pelota dentro o fuera de la cancha o campo de juego.
- Control de presiones: se refiere al control que puede tener el futbolista sobre las presiones internas o interpersonales (Ej. “No me puedo equivocar”) y las presiones externas o interpersonales (Ej.

Gritos del público, calificaciones del periodismo, crítica de los compañeros, etc.).

Sobre estas cuatro aptitudes, afirma Roffé (2008), el psicólogo puede y debe operar, teniendo como objetivo que el futbolista rinda su máximo potencial y obtenga en competencia una buena performance.

Siguiendo con la perspectiva psicológica sobre el rendimiento, puede decirse que éste estaría condicionado en forma directa por la voluntad de los deportistas de mejorar y ser competente. De modo que la optimización del rendimiento deportivo de los deportistas tendría como eje central el aspecto emocional de las personas, y no solo el físico, técnico, táctico (Ruiz, 1999). Esto puede ejemplificarse en innumerable cantidad de jugadores, deportistas y equipos deportivos que realizan rutinas y sesiones de entrenamiento físico – técnico – táctico a modo de preparación para la competencia (ej. las pretemporadas de los equipos de fútbol) y, sin embargo, están trabados para obtener logros deportivos.

Una de las dificultades que se presentan a la hora de trabajar y evaluar el rendimiento deportivo de deportistas profesionales (de elite) es determinar quién y por qué es el experto. Según Ruiz (1999), un experto es aquella persona que por años ha demostrado un nivel superior, lo cual le otorga una experiencia singular, si bien es necesario aclarar que la simple suma de años en el rubro no garantiza que la persona sea un experto. Según este autor, sería su excepcionalidad la que lo ubica en dicho lugar. En esta línea es que se puede pensar en los entrenadores, como sujetos expertos en la disciplina quienes llevan dicha cantidad de tiempo trabajando. Según estudios de Bloom (1985) hacen falta diez años de dedicación intensa en la materia para poder alcanzar un rendimiento internacional o experto. Esto último puede verse en los jugadores de fútbol argentinos que logran consagrarse deportivamente en las grandes ligas europeas. No logran hacerlo de la noche a la mañana, sino que luego de un periodo de formación y dedicación intensa en inferiores (6 a 8 años aproximadamente), sumado a un periodo en primera división, logran llegar a un nivel internacional.

A la hora de buscar trabajos e investigaciones previas que vinculen a las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida con el rendimiento deportivo se puede notar que es ésta un área virgen aún, cuestión que motiva la presente investigación. Sin embargo, se han hallado algunos artículos y publicaciones que a continuación se detallan.

Las personas involucradas en ámbitos deportivos están de acuerdo en que un comportamiento adecuado, vinculado con el carácter, son materia de importancia referido al: auto-respeto, compañeros de equipo, oponentes y el juego. Sin embargo los temas de rendimiento deportivo y fortalezas de carácter están raramente vinculados en los programas de “Gerenciamiento Deportivo” (John M. Yeager, 2007).

El rendimiento deportivo y las fortalezas de carácter no son mutuamente excluyentes. Tom Lickona y Matt Davidson (2005) autores de *Smart and Good Schools*, sugieren que el rendimiento y el carácter, focalizado en la agilidad, la perseverancia y la auto-disciplina son necesarios para el compromiso académico, el atletismo y otras áreas de excelencia. Además llaman a la moral y las relaciones interpersonales rasgos de integridad, justicia, solidaridad y respeto como necesarios para el éxito en las relaciones interpersonales y un comportamiento ético.

Las fortalezas de carácter que John M. Yeager (2007) relaciona con el mejoramiento de los deportistas son la esperanza, la perseverancia, la creatividad y la vitalidad. Este autor comenta que el desarrollo de estas fortalezas de carácter puede llegar a formar hábitos que busquen la excelencia como individuos y miembros de un equipo.

Se puede pensar que el rendimiento de los deportistas de elite o alta competencia (deportistas profesionales) es abarcado multidisciplinariamente. Es decir, por el rendimiento de un determinado deportista están involucrados y ocupados: preparadores físicos, cuerpo médico (medicina del deporte, kinesiología deportiva, nutrición, biomecánica deportiva, ortopedia deportiva, etc.), entrenadores y psicólogos del deporte. Esto haciendo referencia a aquellos personajes que representan a una determinada ciencia. Porque en el ámbito también existen utileros, colaboradores, etc., que también trabajan para mejorar y permitir el mejor rendimiento de los deportistas.

Para obtener un mayor rendimiento deportivo de los futbolistas (y de los deportistas en general) sería necesario que dicha multidisciplina involucrada se transforme en una interdisciplina, haciendo referencia a el intercambio científico de los diferentes profesionales, siendo cada uno experto en lo suyo, pero en permanente diálogo y consenso (R. Barrios, s/f).

En el caso de este trabajo, se puede pensar que los resultados obtenidos pueden resultar un aporte específico al ámbito de la psicología deportiva, pero a su vez, un aporte genérico a todas las áreas involucradas en el rendimiento y, especialmente, a los deportistas.

### **3 METODO**

#### **3.1 Participantes y procedimiento**

En este estudio participaron 15 personas nacidas en el año 1997. Todos ellos son varones y son jugadores de fútbol de las divisiones inferiores de un equipo afiliado a los torneos de la Asociación del Fútbol Argentino (AFA) y que milita en la Primera División de dicha asociación.

Se observó el rendimiento deportivo de los jugadores en competencia a lo largo de la temporada. Luego de cada partido, los entrenadores completan una planilla donde, entre otros datos específicos, asignan un puntaje al rendimiento de cada jugador que haya participado del encuentro (puntajes que van de 1 a 10). Al final de la temporada, se pudo tener acceso a dichas planillas y obtener los rendimientos deportivos de los jugadores.

A su vez, se evaluó las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida de los jugadores participantes de la investigación. La administración de las pruebas mencionadas fue llevada a cabo por el departamento de psicología del Club. Los jugadores completaron los formularios con el formato de papel y lápiz, identificando con su nombre y apellido cada evaluación. El desarrollo de esta actividad de evaluación fue considerada como parte del entrenamiento y desarrollada durante el mismo. El entrenador asignó al departamento de psicología un espacio específico para desarrollar esta tarea dentro de la planificación diaria del entrenamiento.

Los datos fueron cargados a planillas de Excel por el autor de este trabajo, al igual que el análisis de los mismos.

#### **3.2 Instrumentos**

##### **3.2.1 Planillas de seguimiento en competencia**

Para evaluar el rendimiento deportivo de los jugadores se extrajeron los puntajes asignados a éstos por sus entrenadores a lo largo de toda la temporada. Estos puntajes figuran en las planillas de seguimiento en competencia. Estas planillas fueron diseñadas a comienzo de la temporada en

conjunto por los entrenadores de las diferentes categorías, los preparadores físicos, psicólogos y el coordinador general de divisiones inferiores. Y en ellas, los entrenadores deben completar datos tales como: alineación inicial y sistema táctico-estratégico utilizado, jugadores suplentes, rival, fecha, localía, nombre del árbitro, resultado parcial y final del encuentro, minutos jugados por cada jugador, puntaje (de 1 a 10) del rendimiento de cada jugador en dicho encuentro, amonestaciones, expulsiones, goles y observaciones. Al final del año, se vuelcan estos datos a un Excel (esta tarea está a cargo de la secretaría del fútbol amateur del club) y se extraen datos totales de al temporada de cada jugador del club (partidos jugados a lo largo de la temporada, minutos totales jugados, amonestaciones, expulsiones, rendimiento promedio total, goles, etc.).

### 3.2.2 IVyF

Para evaluar los rasgos positivos es importante entender a éstos como constructos psicológicos capaces de ser autoreferidos o autoanalizables (Cosentino, 2011). Ya que esta perspectiva resulta de vital importancia para la administración de las evaluaciones de forma autoadministrables, al igual que sucede con otros constructos psicológicos.

Con el objetivo de evaluar las Fortalezas de carácter de los jugadores participantes de la muestra en esta investigación, se ha elegido el IVyF desarrollado por Castro Solano y Cosentino (2008). Este instrumento fue creado por dichos autores, entre otras cosas, por la necesidad de disponer de un inventario de rápida administración. Y por ese motivo fue elegido en este caso, debido a que el tiempo que se dispone para la evaluación de los jugadores los días de entrenamiento es escaso. Cabe destacar que previo a la creación de este inventario, no existía otro de similares características.

El IVyF esta compuesto por ítems bipolares a su vez compuestos por pares de párrafos opuestos. Cada párrafo describe a una persona con presencia de una fortaleza y, el otro, describe a una persona que no la posee. El jugador encuestado debía elegir a que persona (párrafo) se sentía mas parecido o identificado, teniendo cinco opciones para responder: “Soy muy parecido a la primera persona”, “Soy algo parecido a la primera persona”,

“entre”, “Soy algo parecido a la segunda persona” y “Soy muy parecido a la segunda persona” (Castro Solano, Cosentino, 2008).

Se obtienen puntajes por cada uno de los 24 párrafos correspondiente a las 24 fortalezas que van de 1 a 5, siendo que 5 indica la mayor presencia de la fortaleza.

### 3.2.3 SWLS

Para evaluar el nivel de satisfacción con la vida de los jugadores participantes de la muestra se utilizó el SWLS. Este inventario evalúa los sentimientos y pensamientos que las personas tienen acerca de la significación de sus vidas. Esta formado por 5 items con 7 posibilidades de respuesta cada uno, que van de 1 a 7, siendo que 7 indica que se está muy de acuerdo con el item y 1, muy en desacuerdo con el mismo.

El instrumento es de muy rápida administración y resolución. Una vez que se obtienen las respuestas, se calcula la media (será un valor promedio entre 1 y 7) y se obtiene una sola puntuación.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 Descripción de Fortalezas de Carácter y Satisfacción con la vida en jugadores juveniles

En primera instancia se evaluó a los jugadores para observar la presencia de fortalezas de carácter en éstos. Luego se realizó una tabla (tabla 1) descriptiva donde figura cada fortaleza, con el promedio (media) en que se presenta y el desvío estándar correspondiente.

A su vez, se evaluó también a los jugadores en su nivel de satisfacción vital.

Tabla 1 – Tabla descriptiva de las Fortalezas de carácter en los futbolistas evaluados.

Fortaleza	Media	Desvío Estándar
Apreciación	<b>4,20</b>	0,13
Imparcialidad	2,33	1,49
Persistencia	3,53	1,26
Creatividad	3,27	1,06
Amor	3,27	1,24
Autorregulación	3,47	1,15
Gratitud	<b>4,00</b>	0,82
Liderazgo	3,73	1,06
Apertura mental	3,87	1,09
Inteligencia social	3,53	0,88
Clemencia	3,67	1,07
Espiritualidad	3,80	1,28
Ciudadanía	3,47	1,20
Valentía	3,87	0,81
Curiosidad	3,27	1,18
Bondad	3,87	1,15
Esperanza	3,40	1,20
Integridad	<b>4,67</b>	0,47
Perspectiva	3,87	1,15
Prudencia	3,93	0,77

Humor	3,00	1,46
Humildad/Modestia	<b>4,00</b>	0,89
Amor por el saber	1,73	1,00
Vitalidad	<b>4,33</b>	0,94

Los jugadores han puntuado más alto en *Integridad* (4,67), *Vitalidad* (4,33), *Humildad* (4,00) y *Gratitud* (4,00). Esto quiere decir que sería esperable encontrar jugadores que presenten estas fortalezas, ya que son las que se presentan mayormente y con mayor intensidad.

Otras fortalezas que promediaron relevantemente son: prudencia (3,93), apertura mental, bondad, valentía y perspectiva (todas 3,87) y esperanza (3,80).

Los promedios más bajos se dieron en las fortalezas *amor por el saber* (1,73) e imparcialidad (2,33). Esto quiere decir que raramente encontremos algún jugador de la muestra que posea estas dos fortalezas.

En cuanto al nivel de satisfacción vital, los resultados no fueron extremadamente elevados, aunque arrojaron que los jugadores están mayormente conformes con sus vidas, siendo que el promedio fue de 4,7 con un desvío del 23%.

#### **4.2 Fortalezas de carácter, Satisfacción con la vida y Rendimiento deportivo**

Con el objetivo de comparar las fortalezas de carácter y la satisfacción vital de jugadores de alto y bajo rendimiento, se ha dividido a la muestra en dos grupos según dicha variable (un grupo de rendimiento deportivo alto y otro de rendimiento bajo) y se ha calculado la prueba *t* de Student para todas las fortalezas. Se buscó determinar si un alto rendimiento deportivo está asociado con la presencia de mayores fortalezas de carácter y/o de un mayor nivel de satisfacción vital. Vale recordar que los entrenadores califican a sus jugadores

a través de las planillas de seguimiento en competencia con puntajes que van de 1 a 10, siendo 1 el puntaje mas bajo y 10 el mayor. Los jugadores que promediaron a lo largo de la temporada un rendimiento de 7 puntos o más quedaron incluidos en el grupo de rendimiento alto, mientras que aquellos jugadores que promediaron puntajes menores a 7 quedaron incluidos en el grupo de rendimiento bajo. El grupo de alto rendimiento quedó conformado por siete jugadores mientras que el de bajo rendimiento quedo compuesto por ocho. En dichas pruebas t no aparecen diferencias significativas para ninguna de estas fortalezas. La más cercana es la Gratitud que tiene un valor p de 0,06. Esto significaría que los jugadores de futbol de las divisiones inferiores del Club que han presentado un alto rendimiento deportivo no difieren de los de bajo rendimiento en el grado en que presentan las fortalezas, es decir, no presentan mayores fortalezas de carácter. Se puede pensar que el nivel de significación se pudo haber visto afectado por el escaso número de la muestra.

En el caso de la satisfacción tampoco la diferencia entre los grupos es significativa ( $p=0,10$ ). Sin embargo se puede comentar que, aunque la evidencia no es suficiente para afirmarlo, puede existir una tendencia a mayor satisfacción en el grupo de alto rendimiento, que tiene en este caso un punto más en promedio, pensando en futuras investigaciones.

La tabla 2 refleja los resultados recientemente mencionados.

**Tabla 2**

Fortaleza	Media grupo Alto	Media grupo Bajo	Valor p
Apreciación	4,43	4,00	ns
Imparcialidad	2,43	2,25	Ns
Persistencia	3,86	3,25	ns
Creatividad	3,29	3,25	ns
Amor	3,00	3,50	ns
Autorregulación	3,29	3,63	ns
Gratitud	4,43	3,63	0,06
Liderazgo	3,86	3,63	ns
Apertura mental	3,57	4,13	ns
Inteligencia social	3,57	3,50	ns

Clemencia	3,71	3,63	ns
Espiritualidad	4,29	3,38	ns
Ciudadanía	3,71	3,25	ns
Valentía	4,00	3,75	ns
Curiosidad	3,14	3,38	ns
Bondad	3,86	3,88	ns
Esperanza	3,57	3,25	ns
Integridad	4,57	4,75	ns
Perspectiva	4,29	3,50	ns
Prudencia	4,29	3,63	ns
Humor	3,00	3,00	ns
Humildad/Modestia	4,00	4,00	ns
Amor por el saber	1,43	2,00	ns
Vitalidad	4,71	4,00	ns

#### **4.3 Correlación entre Fortalezas de carácter y Rendimiento deportivo**

Se calcularon las correlaciones entre cada una de las fortalezas de carácter de los jugadores y la puntuación promedio del rendimiento de cada uno de ellos a lo largo de la temporada futbolística, con el objetivo de analizar cuáles de las 24 fortalezas de carácter se relacionan con un mayor rendimiento deportivo. En este caso, no se encontraron asociaciones fuertes o intensas, por eso se decidió informar aquellas de intensidad moderada (van desde 0,30 a 0,50). Estas son: Gratitud (0,48) y Prudencia (0,42).

Según lo comentado y aclarado recientemente, se podría pensar que ante la presencia de la fortaleza gratitud (0,48) y la fortaleza prudencia (0,42), sería esperable un mayor rendimiento deportivo.

#### **4.4 Correlación entre Satisfacción con la vida y Rendimiento deportivo**

Con el objetivo de analizar si un alto rendimiento deportivo está asociado a un mayor nivel de Satisfacción con la vida, es que se ha calculado el

coeficiente de correlación entre el rendimiento deportivo de los jugadores y el nivel de satisfacción vital. Los resultados en este caso arrojaron una asociación baja y no significativa estadísticamente.

#### 4.5 Correlación entre Fortalezas de carácter y Satisfacción con la vida

Se calculó la correlación entre las fortalezas de carácter y el nivel de satisfacción vital de los jugadores. En tal caso, aparecen cinco relaciones significativas (con fortalezas Amor, Gratitud, Bondad, Esperanza y Humor). En cuanto al valor del coeficiente, la fortaleza Esperanza presenta una relación fuerte o intensa (0,80), mientras que las cuatro restantes, presentan relaciones importantes (entre 0,50 y 0,60). Esto quiere decir entonces, que las personas que presentan la fortaleza esperanza tendrían seguramente un alto nivel de satisfacción vital. De igual forma, pero con un poco menos de intensidad, sería esperable que las personas que poseen las fortalezas amor, gratitud, bondad y humor sientan satisfacción con sus vidas. Estos resultados pueden verse reflejados en la tabla 3.

**Tabla 3 – Muestra el coeficiente de correlación de las fortalezas de carácter con el rendimiento deportivo y la satisfacción vital de los jugadores.**

Fortaleza	Rendimiento Deportivo	Satisfacción Vital
Apreciación	0,18	-0,14
Imparcialidad	-0,17	0,47
Persistencia	-0,05	0,05
Creatividad	0,11	-0,02
Amor	-0,20	<b>0,51*</b>
Autorregulación	0,09	-0,20
Gratitud	0,48	<b>0,52*</b>
Liderazgo	-0,08	0,36
Apertura mental	-0,05	-0,20
Inteligencia social	0,00	0,44
Clemencia	-0,13	0,38
Espiritualidad	0,19	0,04
Ciudadanía	0,00	0,31

Valentía	0,21	-0,14
Curiosidad	-0,26	0,22
Bondad	-0,16	<b>0,57*</b>
Esperanza	-0,08	<b>0,80**</b>
Integridad	-0,23	-0,09
Perspectiva	0,15	0,44
Prudencia	0,42	0,23
Humor	0,00	<b>0,53*</b>
Humildad/Modestia	-0,04	-0,34
Amor por el saber	-0,02	0,02
Vitalidad	0,15	0,27

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,001$

## 5 DISCUSIÓN

En primer lugar, resulta relevante comenzar comentando la importancia que tiene el presente trabajo sobre las fortalezas de carácter y la satisfacción con la vida relacionadas con el rendimiento deportivo de jugadores de fútbol juveniles por el hecho de que no se han encontrado investigaciones previas en esta línea. Sí se hallaron diversos estudios que vinculan a las fortalezas de carácter con otras variables (ej. rendimiento académico, rendimiento militar, etc.), pero no se han encontrado trabajos que correlacionen las variables mencionadas con el rendimiento deportivo de futbolistas profesionales o semi-profesionales (juveniles). En este sentido puede pensarse que el presente trabajo busca abrir una puerta de investigación y trabajo futuro que sirva de aporte, sobre todo, a la psicología deportiva.

El objetivo general de esta investigación fue analizar la relación entre las dos variables pertenecientes a la Psicología Positiva (Fortalezas de Carácter y Satisfacción con la vida) con el rendimiento deportivo de futbolistas semi-profesionales que se desempeñan en las divisiones inferiores del Club observado. En este sentido se puede decir que no hubo evidencias, a partir de los resultados, que muestren una correlación significativa. Es decir, contrario a lo que se pensaba previo al trabajo de campo realizado, no se puede afirmar con la investigación aquí realizada que la presencia de un alto nivel de satisfacción con la vida y/o la presencia de fortalezas de carácter este asociado a un alto rendimiento deportivo.

De todas formas, podría pensarse que esto es un resultado poco alentador o negativo. Desde este lugar se piensa que estos resultados lejos están de ser negativos, ya que el hecho de ser el primer estudio en correlacionar estas variables, aportan información nueva. A su vez, se piensa que este trabajo busca ser una puerta de entrada a una línea de investigación hasta aquí no desarrollada, una articulación de dos ramas de la psicología que bien podrían complementarse, como ya lo hace la Psicología Positiva con otras áreas, y cualquier resultado puede ser interesante, para afirmar o refutar hipótesis.

A su vez, resulta de importancia comentar que se han encontrado algunos datos que pueden servir como puntapié para continuar investigando en esta línea, ampliando los campos de aplicación para la Psicología Positiva y aportando nuevas herramientas a la Psicología Deportiva.

Los resultados indicaron que la fortaleza que se presenta con mayor intensidad es la *integridad*. Según Seligman y Peterson (2004), esta fortaleza implica que las personas respondan por lo que les sucede realmente, sin fingir sobre sí mismos para agradar a un tercero. Se trata de hacerse cargo de lo que sienten y piensan y de quienes realmente son. Los autores también mencionan que su comportamiento debe ser congruente con sus valores de vida, mas allá que el entorno no lo acepte. De modo que, pensando en lo que el ambiente del fútbol profesional y semi-profesional implica, resulta de especial importancia que ésta sea la fortaleza que más se presente. Cuando se hace referencia desde este lugar sobre el ambiente del fútbol profesional, se quiere representar un ámbito en el cual existen muchos intereses cruzados. Intereses de tipo económicos, de poder, políticos en muchos casos, etc. Donde muchas veces el aspecto deportivo propiamente dicho puede quedar de lado, dando lugar a personajes tales como empresarios, representantes de jugadores, dirigentes de fútbol, etc., que nada tienen que ver con lo deportivo propiamente dicho y que infieren en la vida de los deportistas. Muchas veces el ambiente pareciera presionar a generar conductas en los deportistas que se alejan de esta fortaleza. Sin embargo, contrario a esto que se plantea, los jugadores presentan como mayor fortaleza en este estudio, la integridad. Bienvenido sea.

A su vez, la *vitalidad*, la *humildad* y la *gratitud* también se presentaron en forma importante. A contra partida de esto, las fortalezas de menor intensidad en los jugadores evaluados fueron el *amor por el saber* y la *imparcialidad*.

Según los resultados obtenidos, se puede decir que los jugadores evaluados tienen un alto nivel de satisfacción con la vida. Ésta implica un proceso cognitivo de evaluación del trascurso de la propia vida del sujeto, dando como resultado un nivel de satisfacción con la misma, diferenciándose

de los estados emocionales por su estabilidad y durabilidad (Castro Solano, 2010).

A lo largo de la práctica profesional realizada, se ha podido dialogar con los futbolistas (no únicamente con los utilizados en la muestra) y se pudo saber que pensamientos tales como “tengo que jugar bien”, “el entrenador me va a sacar”, “debo jugar mejor porque de lo contrario perderé mi puesto”, “el domingo me juego la vida”, etc., abundan en sus mentes. Sabido es que existen técnicas cognitivas para controlar estos pensamientos automáticos ya que influyen negativamente en los jugadores, generando sensaciones de angustia, ansiedad, etc., que generan malestar personal y deportivo en los jugadores. Los psicólogos deportivos utilizan técnicas tales como la visualización, planificación mental de la competencia, etc.

Aquí puede entrar en juego un término importante dentro de la Psicología Positiva: *el Flow*. Csikszentmihalyi (1998) lo define como el estado en el cual la persona se encuentra realizando una determinada actividad que le genera un enorme placer y a través de la cual pierde noción del mundo exterior, del tiempo, de todo. Únicamente fluye en esa actividad que esta realizando. El autor pone como ejemplo a los músicos, pintores y, también, al deporte como un ámbito propenso a que se de. De modo que se puede pensar que a través de las experiencias de flow se incrementa el nivel de satisfacción vital y se disfruta de la actividad que se realiza, alejando a los jugadores de los pensamientos negativos antes mencionados. Esto tiene que ver con un bienestar de tipo eudaimónico, duradero, relacionado con el significado de la vida y los proyectos personales (Peterson, Park y Selgiman, 2005). Y no así, con un bienestar hedónico.

Esta variable (la satisfacción con la vida) puede resultar aún más interesante si se tiene en cuenta la característica específica de la muestra. Algunos de los jugadores viven en la pensión del club, lejos de sus familias, ya que son oriundos de ciudades del interior del país. Otros viven con sus familias, pero en situaciones de extrema pobreza. Si se busca el bienestar psicológico de los jugadores este puede ser un resultado interesante.

Se puede comentar que a la hora de comparar fortalezas de carácter y satisfacción vital en grupos de alto y bajo rendimiento, si bien ninguna diferencia fue especialmente significativa, se encontró que los jugadores de mayor rendimiento presentaron en su mayoría la fortaleza gratitud, a diferencia de los de bajo rendimiento. Aquí se vio la mayor diferencia. Seligman y Peterson (2004) definen a esta fortaleza como el reconocimiento de una persona hacia otra por el beneficio que ésta le ha otorgado (ej. el agradecimiento por la crianza recibida, por el afecto recibido, etc.). En cuanto a la Satisfacción vital, se puede decir que se halló una cierta tendencia a mayores niveles de la misma en el grupo de alto rendimiento, aunque aquí la evidencia tampoco fue suficiente para afirmarlo.

El dato mencionado recientemente sobre la fortaleza gratitud (se vio en ésta la mayor diferencia entre grupos de alto y bajo rendimiento) toma un poco más de fuerza a la hora de analizar los resultados encontrados en las correlaciones hechas entre cada una de las fortalezas y el rendimiento deportivo, ya que se ha encontrado una correlación de moderada intensidad entre ésta y un buen rendimiento deportivo. En este sentido, se han encontrado asociaciones entre las fortalezas gratitud y prudencia y un buen rendimiento deportivo.

A su vez, la asociación entre la satisfacción con la vida y el rendimiento deportivo fue baja y no significativa. En este sentido no se podría decir que el nivel de satisfacción vital de los jugadores prediga algún tipo de rendimiento.

En cuanto a la correlación existente entre las Fortalezas de carácter de los jugadores y su nivel de satisfacción con la vida, sí se han encontrado resultados significativos. Se puede decir que se halló una relación fuerte o intensa entre los jugadores que presentaron la fortaleza Esperanza con un alto nivel de satisfacción con la vida. A su vez, las fortalezas Gratitud, Bondad, Amor y Humor también se relacionan con un alto nivel de satisfacción vital.

Resulta de importancia tener presente que cierto grado de deseabilidad social por lo general está presente en las respuestas de las personas evaluadas. En este caso, teniendo en cuenta que los jugadores están

respondiendo un cuestionario a un integrante del cuerpo técnico (porque el psicólogo es parte integrante del mismo) tiende a pensar que puedan estar queriendo dar una buena imagen de sí mismos y distorsionar ciertas respuestas. Precisamente, en el ambiente del fútbol, es importante la habilidad del psicólogo para poder ubicarse en el lugar correcto entre el entrenador y el futbolista. Si bien es parte del cuerpo técnico, es fundamental que el jugador tenga plena confianza en el profesional para que el trabajo pueda ser fructífero. En el ambiente del fútbol suele escucharse y decirse que el psicólogo lleva y trae información de los jugadores al entrenador, y viceversa. De aquí la importancia de la habilidad del psicólogo, para mantener la ética profesional y dar seguridad y confianza a todas las partes, logrando potenciar rendimientos de jugadores y de entrenadores.

Otro punto a tener en cuenta es la comprensión de las respuestas. Se explicó individualmente a cada jugador la forma en que tenían que responder los inventarios. Se dieron ejemplos y se leyó en conjunto la página de muestra que trae el formulario. A su vez, una vez entregado el formulario con las respuestas, se controló que todas estén correctas. Es decir, que haya una respuesta por pregunta, que no falte completar ninguna, etc. En este sentido se piensa que no hubo mayores inconvenientes. Sin embargo hay que resaltar que a muchos de los jugadores evaluados les resultó denso el hecho de tener que leer el inventario de fortalezas de carácter (IVyF). Vale recordar que son 24 puntos en los cuales en cada uno de ellos hay dos párrafos, uno que describe una persona que posee la fortaleza y otro que describe una persona que no la presenta. Esto puede tener que ver con la falta de costumbre de lectura, entre otras cosas.

En cuanto al aspecto crítico para con el presente trabajo y la práctica profesional realizada existen algunos puntos para resaltar.

En cuanto a la investigación propiamente dicha, se piensa que algunas variantes pueden haber influido negativamente, como el escaso tamaño de la muestra. A su vez, la característica específica de la muestra también pudo haber influido negativamente. Es decir, son jugadores de fútbol semi profesionales que se desarrollan en las divisiones inferiores. Esto implica que son chicos que tienen la misma intensidad de trabajo que los profesionales, ya

que entrenan todos los días y compiten los fines de semana, pero no poseen un contrato laboral que los determine como profesionales. Están en plena etapa de adolescencia.

Por otro lado, es cuestionable el sistema de evaluación del rendimiento deportivo de los jugadores elegido. En este caso se tomó el puntaje otorgado por sus entrenadores. Pero puede pensarse que sería conveniente generar un puntaje de rendimiento de forma interdisciplinaria, es decir, que se llegue a un puntaje consensuado entre el entrenador, el preparador físico, el psicólogo, algún compañero elegido aleatoriamente y una autoevaluación. Quizás el puntaje otorgado por el entrenador no refleje el rendimiento observado por todos, y esto pudo haber influido negativamente en la investigación. Se realizó de esta forma porque en el contexto de la práctica profesional era lo más funcional, ya que para sacar puntajes interdisciplinarios era necesario contar con la colaboración de todas las partes y esto era disfuncional a la estructura de trabajo armada en el club. Se pudo acceder a los puntajes de los entrenadores, y por eso se utilizó dicho criterio.

Con vistas a futuros trabajos se recomienda desde este lugar realizar la investigación con deportistas profesionales.

Por otro lado, se recomienda utilizar deportistas que compitan en disciplinas individuales tales como el atletismo, la natación, etc., donde el rendimiento deportivo es de simple evaluación ya que hay marcas que así lo indican. A diferencia de los deportes colectivos donde es difícil diagnosticar el rendimiento individual de un jugador. También se recomienda ampliar la muestra significativamente.

Por otro lado, se piensa que puede ser beneficioso correlacionar más variables que toma la Psicología Positiva en sus intervenciones (como las pasiones, el humor, etc.) con el rendimiento de los deportistas.

## 6 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allport, G. W. (1921). Personality and carácter. *Psychological Bulletin*, 18, 441-455.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Barrios R., (s/f). El Rendimiento Deportivo. Manuscrito sin publicar.
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young*. New York: Ballantine.
- Castro Solano, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico. En A. Castro Solano (Ed.), *Fundamentos de Psicología Positiva* (pp. 43-68). Buenos Aires: Paidós.
- Cosentino, A. C. (2011). Fortalezas del carácter en militares argentinos. Tesis Doctoral. Universidad de Palermo, Argentina.
- Cosentino, A. C., & Castro Solano, A. (2008). Inventario de virtudes y fortalezas [Virtues and strengths inventory]. Manuscrito no publicado.
- Cosentino A. C. (2010). Evaluación de las virtudes y fortalezas humanas en población de habla hispana. Recuperado el 19/12/2012 en [http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico\\_03.pdf](http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_03.pdf)
- Cosentino A. C. & Castro Solano, A. (2010). *Virtudes y fortalezas: un estudio en militares argentinos*. Spanish Journal of Psychology (en prensa).
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Barcelona, Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54 (10): 821-827.
- [Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. \(1985\). The Satisfaction with Life Scale. \*Journal of Personality Assessment\*, 49, 71-75.](#)  
Recuperado el 10/06/2012 en <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>.
- Feldhusen, J. F. (1995). Identificación y desarrollo del talento en la educación. *Revista Ideación*, Vol 4. Recuperado el 20/1/2013 en [http://www.centrohuertadelrey.com/files/fck/file/num\\_18\\_TIDE.pdf](http://www.centrohuertadelrey.com/files/fck/file/num_18_TIDE.pdf)

- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En: M. M. Casullo (comp.). *Prácticas en Psicología Positiva*. (Pp. 11-38). Buenos Aires.Lugar.
- Lickona, T. & Davidson, M. (2005). *Smart & good high schools: Integrating excellence and ethics for success in school, work, and beyond*. Cortland, New York. Disponible en <http://www2.cortland.edu/dotAsset/255922.pdf>.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Harrington, S., Park, N., Seligman, M. E. P., et al (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. New Cork, the Penguin Press. [Trad. Esp.: *La ciencia de la felicidad*. México: Urano, 2008].
- Martínez Martí, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17, 245-258.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper
- McCullough, M. E. & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10.
- Peterson, C.; Park, N y Seligman M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfacción: The full life versus the empty life, *Journal of Happiness Studies*, 6 (1): 25-41.
- Peterson, C.; Park, N y Seligman M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1: 17-26.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: Oxford University Press.
- Prada, E. (2005). *Psicología Positiva y Emociones positivas*. Recuperado el 20 de Mayo de 2012 de <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>.
- Romero, R. (1984). El esclarecimiento del rendimiento deportivo. Tesis de grado (Doctor en Ciencias del Deporte), Leipzig, Escuela Superior de Educación Física de Leipzig, (DHsK)

- Ruiz Pérez, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, Vol. 8 nro. 2, pp 235-248. Recuperado el 12/1/2013 en <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v8n2p235.pdf>
- Seligman, M. E. P. (2000) Positive psychology, Positive Prevention, and positive therapy. En: C. R Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Seligman M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Seligman M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.
- Seligman, M. E. P., Lee Duckworth, A., & Steen, T. (2005) Positive Psychology in Clinical Practice. Annual Review, Clinical Psychology. Referencia electrónica: <http://arjournals.annualreviews.org/> [20/10/04]..
- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*.. [Versión Electrónica}. Recuperado el 22/05/12 en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1278>.
- Roffé, M. (2008). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

