



Revista de Psicología del Deporte

ISSN: 1132-239X

DPSSEC@ps.uib.es, DPSSEC@uib.es

Universitat de les Illes Balears

España

Balaguer, Isabel; Castillo, Isabel; Duda, Joan L.

Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de  
competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación

Revista de Psicología del Deporte, vol. 17, núm. 1, 2008, pp. 123-139

Universitat de les Illes Balears

Palma de Mallorca, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# APOYO A LA AUTONOMÍA, SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES, MOTIVACIÓN Y BIENESTAR EN DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN: UN ANÁLISIS DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN\*

Isabel Balaguer, Isabel Castillo\*\* y Joan L. Duda\*\*\*

*AUTONOMY SUPPORT, NEEDS SATISFACTION, MOTIVATION AND WELL-BEING IN COMPETITIVE ATHLETES: A TEST OF THE SELF-DETERMINATION THEORY*

KEY WORDS: Motivation, sport, well-being, coach

ABSTRACT: A model of the hypothesized motivational sequence among the autonomy support, basic needs, self determined motivation, self-esteem and life satisfaction was tested on the basis of the self-determination theory (Deci and

---

Correspondencia: Isabel Balaguer. Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Social. Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibañez, 21. 461010 Valencia, España. E-mail: Isabel.Balaguer@uv.es

\* Este trabajo ha sido parcialmente apoyado por el Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría de Estado de Universidades e Investigación. Programa "Salvador de Madariaga" (PR2006/0365) y Ministerio de Educación y Ciencia (DEP2006-56013)

\*\* Universidad de Valencia, España.

\*\*\* University of Birmingham, Reino Unido de Gran Bretaña.

— Fecha de recepción: 16 de Enero de 2008. Fecha de aceptación: 23 de Mayo de 2008.

Ryan, 1985, 2000). A multi-part questionnaire was administered to 301 athletes (171 females, 130 males;  $M\text{Age} = 24.1 + 4.7$  years) who participated in a variety of sports. The robust method structural equation modelling analysis using maximum likelihood (LISREL 8.54) showed that athletes' perceptions of autonomy support from coaches predicted their satisfaction of the needs for autonomy and relatedness. These needs, along with perceived competence, predicted self-determined motivation, which in turn corresponded to greater self esteem and life satisfaction.

## Introducción

En el área de la psicología, la entrada en el siglo XXI ha venido acompañada de distintas propuestas teóricas que han compartido un objetivo común: el desarrollo positivo de las personas (p. e., Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Una de las teorías motivacionales que participan de este objetivo es la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory (SDT)); Ryan y Deci, 2000).

Una asunción general de la teoría de la autodeterminación (SDT) es que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, y a implicarse de forma óptima y eficaz en el entorno que les ha tocado vivir. Se defiende que si en su interacción con el medio las personas regulan sus conductas de forma voluntaria y volitiva se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar, mientras que si por el contrario el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Ryan y Deci, 2000, 2002).

Dentro de este marco teórico el objetivo del presente trabajo consiste en estudiar las características sociales, personales y motivacionales que favorecen el bienestar de los deportistas de competición, analizándolas específicamente a través de la siguiente secuencia: el clima motivacional que los jugadores perciben que crea su entrenador, las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico.

### *Clima motivacional y necesidades psicológicas básicas*

Desde esta teoría se postula que las personas cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse *competentes* (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), *autónomas* (deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de las propias acciones) y *relacionadas* con los demás (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetadas por ellos), y que la satisfacción de estas necesidades es esencial para el desarrollo tanto de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985), como del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000). En la satisfacción o frustración de estas necesidades el ambiente social juega un importante papel y más concretamente los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad. Cuando éstas últimas presentan un estilo controlador, actuando de forma coercitiva, ejerciendo presión, y comportándose de forma autoritaria, dichas necesidades se ven frustradas; mientras que cuando apoyan la autonomía de los participantes ofreciendo libertad y favoreciendo su implicación en el proceso de toma de decisiones, entonces la autonomía, la competencia y las relaciones sociales se ven favorecidas. También se defiende que los climas motivacionales que favorecen el desarrollo de las necesidades psicológicas también facilitan que las personas se impliquen de forma más intrínseca y autodeterminada en sus tareas y que se favorezca su bienestar (Duda, Cumming y Balaguer, 2005).

En el contexto deportivo, una de las variables más utilizadas para evaluar los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad ha sido el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador. El *apoyo a la autonomía* significa el deseo y voluntad que tiene una persona que ocupa una posición de autoridad (por ejemplo, un entrenador) de situarse en el lugar, o en la perspectiva de los otros (por ejemplo, un deportista o un equipo), para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles tanto la información apropiada y significativa para la realización de sus tareas, como la oportunidad de elección (Ryan y Deci, 2000).

La SDT asume que el apoyo a la autonomía es el elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas (Deci y Ryan, 1987).

Los estudios realizados en el contexto deportivo han ofrecido apoyo a estos planteamientos teóricos, informándose de relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Por ejemplo, en una investigación realizada por Blanchard y Vallerand (1996b, citado en Vallerand y Losier, 1999) con jugadores de baloncesto y en otra, realizada por Balaguer, Castillo, Álvarez y Duda (2005) con jóvenes jugadores de fútbol, se informó que cuando los deportistas percibían que su entrenador apoyaba su autonomía, éstos se sentían con mayor autonomía, mayor competencia y mejores relaciones sociales. En otros estudios en los que se han introducido diferentes facetas del ambiente social (p. e., apoyo a la autonomía, apoyo social y clima tarea), la percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador actuó como buen predictor de la autonomía percibida (p. e., Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004).

#### *Necesidades psicológicas básicas y motivación autodeterminada*

Desde la SDT (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985, 1991), se postula que en la medida en la que los factores sociales favorezcan las percepciones de autonomía, competencia y relación se desarrollarán los tipos más autónomos o autodeterminados de motivación.

La SDT distingue entre motivación autónoma y motivación controlada y considera que el ambiente desempeña un importante papel para que las personas se muevan de forma más o menos autónoma o más o menos controlada. Actuar con autonomía significa actuar con un sentido de elección y con la percepción de que se puede elegir. Por el contrario, estar o sentirse controlado significa actuar con un sentido de presión, sentir que se tiene que realizar esa acción. La motivación autónoma y la motivación controlada difieren en los procesos regulatorios subyacentes, sin embargo ambas coinciden en que son intencionales (Ryan y Deci, 2000).

Desde sus inicios el concepto central de la SDT ha sido la motivación intrínseca, que es considerada el prototipo de la motivación autónoma y de las actividades autodeterminadas. Los deportistas que están intrínsecamente motivados participan en su deporte debido a los sentimientos de diversión, interés y satisfacción que son inherentes a la actividad (Deci y Ryan, 1985). Por el contrario, los deportistas que están extrínsecamente motivados realizan su actividad por las consecuencias de la misma, consecuencias que están separadas de dicha actividad, ya que ésta no se percibe como reforzante por ella misma. Por otra parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados (Ryan y Deci, 2000).

Un aspecto importante de la SDT es que introduce diferentes tipos de motivación extrínseca, que pueden variar en el grado de autonomía *versus* control a través de los tipos de regulación (Deci y Ryan, 1985). En el contexto deportivo, se han utilizado tres tipos de regulación extrínseca, la *regulación externa* (aquellas conductas que son controladas por fuentes externas, tales como refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros), la *regulación introyectada* (representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están verdaderamente auto-determinadas ya que únicamente se reemplaza la fuerza externa de control por una interna— por ejemplo, las acciones se realizan para no sentirse culpable) y la *regulación identificada* (se da cuando las personas juzgan la conducta como importante, y aunque la actividad se realiza todavía por motivos extrínsecos —por ejemplo, logro de metas personales—, las conductas ya están reguladas y autodeterminadas en cierta manera a nivel interno). La regulación integrada, el cuarto tipo de regulación extrínseca propuesto por Deci y Ryan (1985), no se ha incluido hasta el momento en los instrumentos que evalúan los tipos de regulación en el contexto deportivo (p. e., véase Balaguer, Castillo y Duda, 2007).

La SDT defiende que los tipos de motivación se sitúan a lo largo de un continuo de autodeterminación, que tiene un carácter descriptivo y no evolutivo (Ryan y Deci, 2002, p.18). En este continuo, que ha recibido apoyo en el contexto deportivo (p. e., Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere y Blais, 1995), los tipos de regulación están ordenados, desde el nivel más bajo de autodeterminación, hasta el nivel más alto, de la siguiente manera: no motivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y motivación intrínseca.

En varias investigaciones se han combinado las diferentes escalas del continuo en un índice de autodeterminación (véase apartado de instrumentos), señalando los deportistas que cuanto mayor es el valor del índice, mayor disfrute y posibilidades de elección se experimentan y cuanto menor es el valor del índice, más probable es que la participación se atribuya a resultados regulatorios externos y a la no motivación (p. e., Vallerand y Losier, 1994, citados por Vallerand y Losier, 1999).

Estas predicciones teóricas han recibido apoyo de la investigación en el ámbito del deporte. Así, por ejemplo, Blanchard y Vallerand (1996b, citado en Vallerand y Losier, 1999) informaron que la satisfacción de las tres necesidades psicológicas (autonomía, competencia y relación) actuó como predictor positivo de la motivación autodeterminada. Por otra parte Balaguer y sus colegas (2005) en su estudio con jóvenes jugadores de fútbol, informaron que las percepciones de competencia y autonomía se relacionaban positivamente con la *motivación autodeterminada*.

#### *Influencia de la motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico*

La SDT también propone que los tipos de motivación tendrán consecuencias positivas o negativas para las personas dependiendo de la naturaleza de su implicación en la actividad. De forma que los tipos más autónomos de regulación motivacional mostrarán mayores niveles de funcionamiento positivo y de ajuste personal que los tipos más controladores (Deci y Ryan, 2000). Este supuesto ha recibido apoyo de la investigación en diferentes contextos entre los que se incluye el deportivo, informando que estar autónomamente motivado está asociado con consecuencias deseables como la salud y el bienestar (véase Ryan y Deci, 2002).

En el marco de SDT se postula que una consecuencia deseable es el bienestar psicológico, entendido éste desde esta teoría como bienestar eudaimónico. Esta corriente teórica en el estudio del bienestar considera que cuando las acciones personales son congruentes con los valores y la persona se compromete holísticamente se desarrolla el bienestar eudaimónico (Ryan y Deci, 2001). Este presupuesto teórico ha sido apoyado en algunas investigaciones en las que se ha informado de relaciones positivas entre la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico (p. e., Reis, Sheldon, Gable, Roscoe y Ryan, 2000). En el contexto del deporte las pocas investigaciones que han analizado el bienestar psicológico como una consecuencia o resultado de los procesos motivacionales lo han hecho principalmente sobre la base de la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000), señalando la importancia del apoyo a la autonomía por parte del entrenador para el desarrollo del bienestar psicológico de los deportistas, a través de la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación (p. e., Balaguer et al., 2005; Reinboth et al., 2004). Sin embargo, no conocemos ninguna investigación en este contexto que haya relacionado directamente la motivación autodeterminada con el bienestar psicológico. De ahí que nos haya parecido interesante explorar también esta relación dentro de las secuencias interrelacionadas de la SDT (p. e., Deci y Ryan, 1985) en el contexto deportivo.

Consideramos que, puesto que los tipos más autodeterminados de motivación hacen referencia a aquellas conductas que son coherentes con el propio sistema de valores (Deci y Ryan, 2000), cuando los deportistas se muevan por aquello que es acorde a sus valores, esto es, con mayor grado de motiva-

ción autodeterminada, informarán de mayor bienestar psicológico, expresado éste en su percepción de autoestima y de satisfacción con la vida.

Siguiendo los postulados de la SDT, se puso a prueba un modelo tomando como base la secuencia propuesta por Vallerand (1997, 2001) en el nivel contextual de la motivación, que quedó formulado de la siguiente forma: Percepción del apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador → Satisfacción de las necesidades de Competencia, Autonomía y Relación → Motivación Autodeterminada → Autoestima – Satisfacción con la Vida. En el se hipotetizó que el grado en el que los deportistas percibiesen que el entrenador apoyaba su autonomía, se relacionaría positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación, y que éstas últimas estarían positivamente relacionadas con la motivación autodeterminada, la que, a su vez, presentaría relaciones positivas con la autoestima y con la satisfacción con la vida (véase Figura 1).

## Método

### Participantes

La muestra la compusieron 301 deportistas (171 hombres y 130 mujeres;  $M$  edad = 24.1,  $DT$  = 4.7) que participaban en diferentes deportes, entrenando más de cuatro días a la semana ( $M$  = 4.20,  $DT$  = 1.32), con sesiones superiores a dos horas diarias ( $M$  = 2.32,  $DT$  = .99) y que llevaban compitiendo una media de 8.56 años ( $DT$  = 5.21).

### Material

El *Apoyo a la Autonomía* se evaluó a través de la versión castellana (Balaguer, Castillo, Duda, Álvarez, y Díaz, 2004; Balaguer, Castillo y Duda, 2008), del *Cuestionario de Clima en el Deporte (Sport Climate Questionnaire, n. d.)*. Este instrumento

compuesto por 15 ítems en su versión larga, tiene sus orígenes en el *Health-Care-Climate Questionnaire* (HCCQ, Williams, Grow, Freedman, Ryan y Deci, 1996). En él se evalúa la percepción que tienen los deportistas sobre el grado de apoyo a la autonomía ofrecido por su entrenador. Cada ítem se inicia con la frase: “En mi deporte...” y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde *nada verdadero* (1), hasta *muy verdadero* (7) . Un

ejemplo de ítem sería: “Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones”. Previas investigaciones han confirmado la fiabilidad de este instrumento tanto en su versión larga (Williams et al., 1996), como en su versión corta (Reinboth, et al., 2004).

La *Competencia* se midió con la Escala de Competencia Percibida del *Cuestionario de Motivación Intrínseca* (McAuley, Duncan, y Tammen, 1989), compuesta por cinco ítems que evalúan la competencia percibida en el

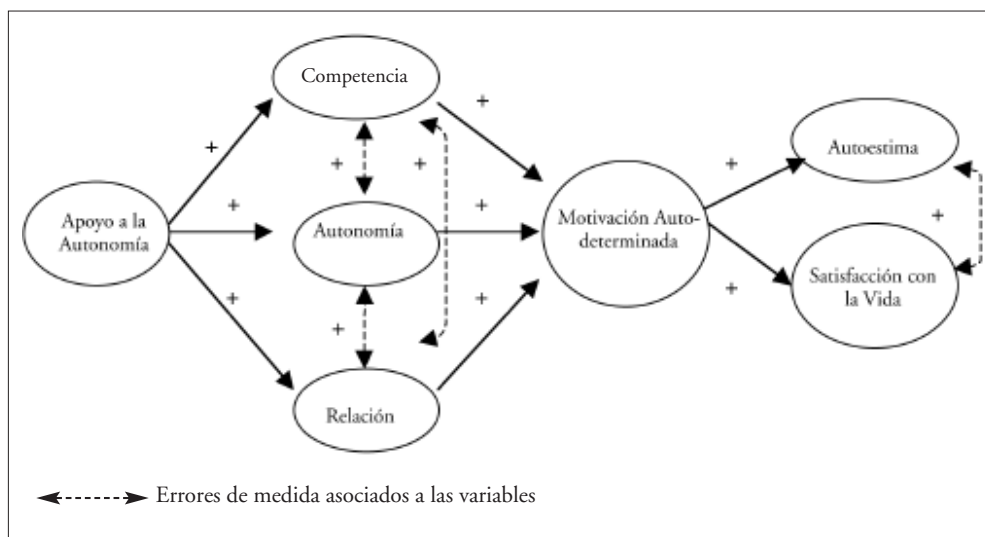


Figura 1. Modelo estructural hipotetizado de los antecedentes y consecuentes de la motivación.

contexto deportivo (vease Anexo). Se les solicitó a los deportistas que indicasen el nivel de acuerdo con una serie de afirmaciones como “Creo que soy bastante bueno/a en mi deporte”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde *totalmente en desacuerdo* (1), hasta *totalmente de acuerdo* (7). Investigaciones

previas han confirmado la fiabilidad de esta escala (McAuley et al., 1989).

La *Autonomía* se evaluó con la *Escala de Autonomía Percibida en el Deporte* elaborada por Reinboth y Duda (2006), a partir de escalas previas (vease Anexo). Está compuesta por 10 ítems que evalúan dos facetas de la autonomía percibida: la elección / toma de



decisión y los aspectos volitivos en el contexto deportivo. Se les solicita a los deportistas que indiquen, cómo se sienten en general cuando participan en su deporte, por ejemplo: En mi deporte “Me siento libre de expresar mis ideas y mis opiniones”. Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, con un rango que oscila desde *nada verdadero* (1), hasta *muy verdadero* (7). La fiabilidad de la escala ha sido confirmada en investigaciones previas (Reinboth y Duda, 2006).

La *Relación* se midió con la subescala de *Aceptación de la Escala de Necesidad de Relación* de Richer y Vallerand (1998), compuesta por cinco ítems que evalúan el nivel de aceptación y respeto percibido el contexto deportivo (vease Anexo). Se solicita a los deportistas que indiquen el nivel personal de acuerdo sobre cómo se sienten cuando practican su deporte, por ejemplo: Cuando participo en mi deporte me siento “apoyado/a”. Los deportistas contestaron en una escala tipo Likert de cinco puntos, con un rango que oscila desde *totalmente en desacuerdo* (1), hasta *totalmente de acuerdo* (5). Investigaciones previas han confirmado la fiabilidad y validez de este instrumento (Richer y Vallerand, 1998).

La *Motivación auto-determinada* se evaluó con la versión castellana (Balaguer, Castillo y Duda, 2003, 2007) de la *Escala de Motivación Deportiva* (SMS; Pelletier et al., 1995) en la que se solicita a los deportistas que respondan a la pregunta ¿Por qué participas en tu deporte? a través de 28 ítems (divididos en siete subescalas compuestas por cuatro ítems cada una). Ejemplos de ítems para cada una de las subescalas son los siguientes: “Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso/a en mi ejecución deportiva” (Motivación Intrínseca para Experimentar Estimulación). “Por la sa-

tisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades” (Motivación Intrínseca para Conseguir Cosas). “Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte” (Motivación Intrínseca para Conocer). “Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mi mismo/a” (Regulación Identificada). “Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo/a” (Regulación Introyectada). “Por el prestigio de ser un/a deportista” (Regulación Externa). Y, “No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte” (No motivación). Las respuestas se recogieron en una escala tipo Likert de siete puntos que oscilaba desde *nada tiene que ver conmigo* (1) a *se ajusta totalmente a mí* (7). Investigaciones anteriores han confirmado la fiabilidad del instrumento tanto con muestras españolas (Balaguer et al., 2003, 2007; Nuñez, Martín-Albo y Navarro, 2007) como canadienses (Pelletier et al., 1995).

Para la presente investigación se ha utilizado un índice de auto-determinación (p. e., Blais, Sabourin, Boucher y Vallerand, 1990), calculando el peso que cada tipo de motivación tiene de acuerdo a su posición en el continuo de auto-determinación y sumando el producto. La motivación intrínseca tiene el peso más alto (+2), la identificada un peso menor (+1), la externa recibe un peso negativo (-1) y la no motivación recibe el peso más negativo (-2). La introyectada representa el punto medio del continuo de la auto-determinación y, por tanto, no se considera en el cálculo del índice de auto-determinación.

La *Autoestima* se midió a través de la subescala de *Auto-Valía del Cuestionario de Auto-descripción* (SDQ-III; Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne, 1994) compuesta por 12 ítems En los que se solicita a los deportistas que indiquen el nivel de



acuerdo sobre cómo se ven a sí mismos (p. e., En general, tengo sentimientos bastante positivos sobre mi mismo/a) en una escala tipo Likert de seis puntos, con un rango que oscila desde *totalmente falso* (1), hasta *totalmente verdadero* (6) (véase Anexo).

La *Satisfacción con la vida* se evaluó con la versión castellana (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000) de la *Escala de Satisfacción con la Vida* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985), que mide la satisfacción con la vida como un proceso de juicio cognitivo. Se solicita a los deportistas que indiquen su grado de acuerdo con cada uno de los cinco ítems que componen la escala, a los que tienen que contestar en una escala tipo Likert de 7 puntos, que oscila desde *muy en desacuerdo* (1), hasta *muy de acuerdo* (5) (p. e., En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea).

### Procedimiento

La respuesta a los cuestionarios, realizada de forma voluntaria, durante un periodo de alrededor de 15 minutos, se llevó a cabo en los clubes donde entrenaban los deportistas, o bien antes o bien después del entrenamiento, y siempre después de transcurridos al menos tres meses de la temporada.

Las *Escala de Competencia Percibida*, de *Autonomía Percibida*, de *Necesidad de Relación*, así como la *Escala de Autoestima* se tradujeron al castellano siguiendo el procedimiento de back-translation ampliamente descrito en la literatura (Hambleton y Kanjee, 1995). Los ítems de las distintas escalas fueron traducidos del inglés al castellano por tres españoles nativos, dos de ellas autoras del presente trabajo. Se discutieron las discrepancias de la traducción hasta desarrollar una primera versión castellana del cuestionario. Esta versión se tradujo al inglés y se compararon las dos ver-

siones: la original y la traducida. Se analizaron las posibles diferencias en las versiones, concluyendo con las versiones finales de las escalas (véase Anexo).

### Resultados

#### *AFC de los factores latentes*

Se han realizado análisis factoriales confirmatorios (AFC) de los instrumentos utilizados. Siguiendo a Hu y Bentler (1999), para medir la bondad de ajuste de los modelos se han utilizado distintos índices: el estadístico  $\chi^2$  dividido por los grados de libertad, el índice de ajuste no normativo (NNFI), el índice de ajuste comparativo (CFI), y la raíz del promedio del error de aproximación (RMSEA). Un cociente  $\chi^2$ /gl. inferior a 5.0 representa un buen ajuste del modelo. Valores de CFI y NNFI por encima de .90 indican un ajuste aceptable. Para la RMSEA, se consideran aceptables valores entre .05 y .10 (Cole y Maxwell, 1985). Los resultados de los diferentes modelos estructurales nos muestran que todas las escalas o componentes del modelo poseen índices de ajuste satisfactorios (Tabla 1), así como saturaciones factoriales adecuadas (por razones de brevedad no se presentan los resultados de los análisis factoriales confirmatorios, no obstante están disponibles bajo petición).

#### *Descriptivos y Fiabilidad de las Escalas*

Los descriptivos, la matriz de correlaciones de Pearson y los coeficientes de fiabilidad (alfa de Cronbach) de las medidas del estudio se presentan en la Tabla 2. Casi todos los coeficientes de fiabilidad se encuentran por encima del criterio de .70 determinado para las escalas del dominio psicológico (Nunnally, 1978), oscilando el rango entre .74 y .96. Sin embargo, la "Regulación

Factores latentes	$\chi^2$	gl	RMSEA	CFI	NNFI
Apoyo Autonomía	262.18	90	.03	.93	.91
Necesidad Competencia	12.03	5	.04	.99	.99
Necesidad Autonomía	125.41	35	.09	.97	.96
Necesidad Relación	12.27	5	.07	1.00	1.00
Motivación autodeterminada	732.40	329	.05	.91	.90
Autoestima	166.02	54	.08	.96	.95
Satisfacción Vida	10.97	5	.02	.99	.99

Tabla 1. Índices de bondad de ajuste de los instrumentos del estudio.

Identificada ( $\alpha = .68$ )” se encuentra ligeramente por debajo del valor de .70, no obstante dada su importancia teórica se decidió mantenerla en el estudio.

Las correlaciones muestran que la percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador presenta una correlación positiva con las necesidades de autonomía y de relación, con las formas más autodeterminadas de motivación y con la autoestima, mientras que presenta una relación negativa con la no motivación. Las tres necesidades psicológicas se asocian positivamente entre sí, con las formas más autodeterminadas de motivación y con la autoestima y la satisfacción con la vida, mientras que dichas necesidades se relacionan negativamente con la no motivación. La motivación intrínseca se relaciona de forma positiva con la autoestima y la satisfacción con la vida, mientras que la no motivación se relaciona de forma negativa con la autoestima de los deportistas. Por último, las variables de bienestar psicológico presentan una alta relación positiva entre ellas.

#### Modelo de Ecuación Estructural

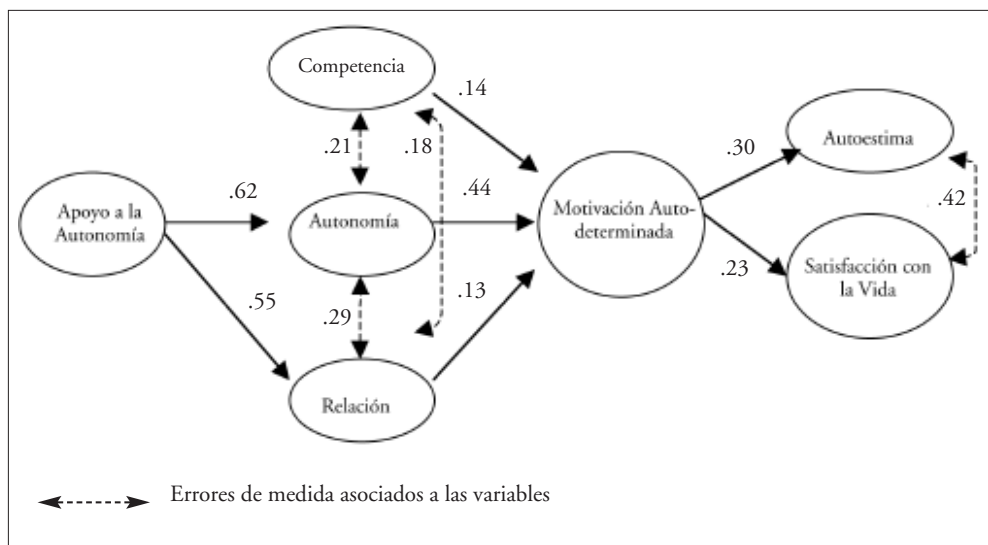
El modelo estructural hipotetizado se ha puesto a prueba utilizando el método de máxima verosimilitud del LISREL 8.54 (Jöreskog y Sörbom, 2003). Los resultados muestran un adecuado ajuste de los datos:  $\chi^2$  (9,  $N = 301$ ) = 34.20,  $p < .01$ ; CFI = .97; NNFI = .92; RMSEA = .07 (90% CI = .067 - .074). Los parámetros de la solución estandarizada se presentan en la Figura 2. La percepción del apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador predice positivamente la satisfacción de las necesidades de autonomía y relación de los deportistas. La satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación predicen positivamente la motivación autodeterminada. Por último, la motivación autodeterminada ha resultado un predictor positivo de la autoestima y de la satisfacción con la vida.

Los efectos indirectos estandarizados revelan que el apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador posee efectos positivos sobre la motivación autodeterminada ( $\beta = .36$ ) a través de la satisfacción de las

Variables	Rango	M	DT	$\alpha$	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Apoyo Autonomía	1-7	4.90	1.33	.96	-								
2. Competencia	1-7	5.04	.93	.79	.11	-							
3. Autonomía	1-7	4.70	1.06	.89	.64**	.26**	-						
4. Relación	1-5	3.79	.74	.87	.58**	.26**	.65**	-					
5. Motivación Intrínseca	1-7	5.09	.97	.90	.31**	.28**	.51**	.38**	-				
6. Regulación Identificada	1-7	4.31	1.16	.68	.20**	.20**	.32**	.26**	.48**	-			
7. Regulación Externa	1-7	2.89	1.16	.74	.10	.11*	.04	.06	.02	.43**	-		
8. No motivación	1-7	2.39	1.21	.75	-.20**	-.15*	-.31**	-.35**	-.25**	.02	.29**	-	
9. Autoestima	1-6	4.52	.80	.90	.16**	.32**	.29**	.34**	.27**	.06	-.10	-.28**	-
10. Satisfacción Vida	1-7	5.19	1.13	.86	.07	.30**	.20**	.26**	.22**	.16**	-.03	-.10	.53**

\*\*  $p < .01$ . \*  $p < .05$ .

Tabla 2. Descriptivos, Correlaciones y Consistencia interna de las escalas del estudio.



Nota. Se presentan las betas significativas ( $z > 1.96$ )

Figura 2. Solución estandarizada del modelo estructural hipotetizado de los antecedentes y consecuentes de la motivación. Para simplificar su lectura, no se muestran los términos de medida (thetas y epsilons).

necesidades, y sobre la autoestima ( $\beta = .11$ ) y la satisfacción con la vida ( $\beta = .08$ ) a través de la satisfacción de las necesidades y la motivación autodeterminada. Las necesidades de competencia y de autonomía poseen efectos positivos indirectos sobre la autoestima ( $\beta = .04$  y  $\beta = .13$ ) y la satisfacción con la vida ( $\beta = .03$  y  $\beta = .10$ ) a través de la motivación autodeterminada.

## Discusión

El presente estudio se diseñó para estudiar la importancia del clima motivacional creado por el entrenador sobre la motivación y el bienestar de los deportistas de competición. Para ello se puso a prueba un modelo basado en la secuencia de relaciones incluidas en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; 2000), y en el modelo propuesto por Vallerand (1997, 2001) para el nivel contextual de la motivación. En el se defendía que la percepción del apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador, facilitaría la satisfacción de las necesidades básicas, y estas últimas se relacionarían positivamente con la motivación autodeterminada, con las consiguientes implicaciones positivas para la autoestima y la satisfacción con la vida. Los resultados ofrecieron apoyo parcial al modelo propuesto.

### *Influencia de los factores sociales*

La primera parte de la secuencia del modelo en la que se estudiaba la importancia de los factores sociales sobre la satisfacción de las necesidades básicas fue apoyada parcialmente. Nuestros resultados indicaron que se establecen fuertes relaciones positivas entre la percepción del apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador y la percepción de autonomía y de relaciones sociales, siendo algo mayor el valor de la relación establecida con la primera. Sin embargo, la relación propuesta

entre el apoyo a la autonomía por parte del entrenador y la percepción de competencia no ha sido confirmada en nuestro estudio.

Al igual que en nuestra investigación, en estudios anteriores realizados en el contexto deportivo, la percepción del apoyo a la autonomía por parte del entrenador siempre se ha mostrado como predictor positivo de la autonomía percibida, tanto con jóvenes jugadores de fútbol (p. e., Balaguer et al., 2005), con jóvenes deportistas de fútbol y críquet (Reinboth et al., 2004), con jugadoras de baloncesto (Blanchard y Vallerand, 1996b, citado en Vallerand y Losier, 1999), como con jóvenes gimnastas (Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003). Estos resultados nos indican que cuando los deportistas perciben que sus entrenadores les ofrecen alternativas de elección, les apoyan en la elección de las mismas y se sienten comprendidos por ellos, es más probable que sientan que ellos mismos son la causa de sus propias acciones (deCharms, 1968) y en consecuencia también es más probable que desarrollen su percepción de autonomía.

La relación positiva entre la percepción del apoyo a la autonomía por parte del entrenador y las relaciones sociales percibidas por los deportistas también ha sido encontrada en otros estudios anteriores (p. e., Balaguer et al., 2005; Blanchard y Vallerand, 1996b, citado en Vallerand y Losier, 1999), ofreciendo apoyo a la importancia del clima creado por el entrenador para facilitar las relaciones sociales entre los miembros de los equipos o de los grupos de entrenamiento. Cuando los deportistas perciben que su entrenador se comporta de forma empática y se sienten comprendidos y apoyados por él o por ella incondicionalmente, y no en función de los resultados que ellos obtienen, éstos se sienten también mutuamente valorados por sus compañeros y se ven favorecidas sus relaciones sociales.

A diferencia de lo que ha sucedido en nuestro estudio, en algunas investigaciones realizadas en el contexto deportivo, el apoyo a la autonomía por parte del entrenador también ha actuado como un predictor positivo de la competencia, esto es, en completo apoyo a la SDT, se ha encontrado que a mayor percepción de apoyo a la autonomía por parte del entrenador se da mayor satisfacción en cada una de las tres necesidades psicológicas básicas (p. e., Balaguer et al., 2005, Blanchard y Vallerand, 1996b, citado por Vallerand y Losier, 1999). El hecho de que los deportistas del presente estudio sean adultos y las de los otros estudios mencionados deportistas de menor edad, hace pensar que a menor edad el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador contribuye a satisfacer la necesidad de competencia en los deportistas, mientras que en los más mayores quizás sean otras variables las responsables de la percepción de competencia. Por ejemplo, en lo que al clima motivacional se refiere, en otros trabajos se ha informado que existen otras facetas del clima creado por el entrenador que también actúan sobre la competencia de los deportistas. Por ejemplo, Boixados, Cruz, Torregrosa y Valiente, (2004), Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury (2002), y Reinboth y sus colegas (2004), encontraron que la percepción de un clima de implicación en la tarea creado por el entrenador actuó como buen predictor de la competencia percibida. Estudios futuros tendrán que ir aclarando si además del apoyo a la autonomía por parte del entrenador, que parece informar de forma consistente de su poder predictor sobre la autonomía percibida y las relaciones sociales percibidas en el contexto deportivo, sería conveniente evaluar otras facetas del clima motivacional creado por el entrenador, como por ejemplo el clima de implicación en la tarea, como predictores

más específicos de la competencia percibida. También habrá que seguir clarificando el poder predictivo de las diferentes facetas del clima en función de las características de la muestra.

#### *Satisfacción de las Necesidades Psicológicas y Motivación Autodeterminada*

En cuanto a la segunda parte de la secuencia relativa al impacto de la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación sobre la motivación autodeterminada, los resultados del presente estudio indican que las tres necesidades actúan como buenos predictores, aunque unas presentan mayor fuerza en la relación que otras. Al igual que en otros estudios (p. e., Sarrazin et al., 2002) el *path* que va de autonomía percibida a motivación autodeterminada es el más potente de todos, seguido por el de competencia y finalmente el de relación. Estos resultados, ofrecen apoyo a la SDT (Deci y Ryan, 2000) que sugiere que la necesidad de autonomía es la más importante de las tres para que se desarrolle la motivación autodeterminada.

#### *Motivación Autodeterminada y Bienestar*

En consonancia con la SDT que defiende la importancia de la motivación autodeterminada en la consecución de consecuencias positivas (Ryan y Deci, 2000), encontramos que a mayor motivación autodeterminada, los deportistas se valoran más a ellos mismos y perciben mayor satisfacción con su vida. Y éste es precisamente uno de los resultados que queremos resaltar del presente estudio, esto es, que cuando los deportistas de competición actúan con autonomía, haciendo congruentes sus acciones con sus valores, entonces el deporte se convierte en una práctica positiva para ellos, ya que favorece su bienestar psicológico. Además, también queremos enfatizar la importancia que tiene sobre la motivación

autodeterminada y sobre la autoestima y la satisfacción con la vida de los deportistas, el grado en que éstos perciben que su entrenador apoya su autonomía, demostrándose de este modo la importancia del contexto social en el desarrollo positivo de los deportistas reflejado en los efectos indirectos de la percepción del apoyo a la autonomía por parte del entre-

nador hasta la motivación autodeterminada y el bienestar psicológico.

En conclusión, los resultados obtenidos, en su conjunto, ofrecen apoyo a la SDT en el contexto del deporte de competición en un estudio correlacional. Estudios futuros tendrán que poner a prueba estas relaciones a nivel longitudinal.

#### APOYO A LA AUTONOMÍA, SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES, MOTIVACIÓN Y BIENESTAR EN DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN: UN ANÁLISIS DE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

PALABRAS CLAVE: Motivación, Deporte, Bienestar, Entrenador.

RESUMEN: En el presente trabajo se puso a prueba un modelo, basado en la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000), en el que se analizaron de forma secuencial las relaciones entre la percepción de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador, las necesidades psicológicas, la motivación autodeterminada y la autoestima y la satisfacción con la vida. Se administraron diferentes instrumentos a 301 deportistas (171 hombres y 130 mujeres;  $M$  edad = 24.1,  $DT$  = 4.7) que participaban en diferentes deportes. Los análisis de ecuaciones estructurales, utilizando el método de máxima verosimilitud del LISREL 8.54, mostraron que la percepción de los deportistas sobre el apoyo a la autonomía ofrecido por su entrenador, estaba relacionada positivamente con la satisfacción de las necesidades de autonomía y relación percibidas, y que estas dos últimas junto con la competencia percibida, actuaron como predictoras positivas de la motivación autodeterminada, la cual, a su vez, mostró enlaces positivos con la autoestima y la satisfacción con la vida.

#### APOIO À AUTONOMIA, SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES, MOTIVAÇÃO E BEM-ESTAR EM DESPORTISTAS DE COMPETIÇÃO: UMA ANÁLISE DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Desporto, Bem-Estar, Treinador.

RESUMO: No presente trabalho testou-se um modelo baseado na Teoria de Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985, 2000), em que se analisaram de forma sequencial as relações entre a percepção de apoio à autonomia oferecida pelo treinador, as necessidades psicológicas, a motivação auto-determinada e a auto-estima e a satisfação com a vida. Aplicaram-se diferentes instrumentos a 301 atletas (171 homens e 130 mulheres;  $M$  idade = 24,1;  $DP=4,7$ ) que participavam em diferentes modalidades desportivas. As análises de equações estruturais, utilizando o método de máxima verosimilitude de LISREL 8.54, mostraram que a percepção dos desportistas sobre o apoio à autonomia oferecida pelo seu treinador, estava relacionada positivamente com a satisfação das necessidades de autonomia e com as relações percebidas e que estas duas últimas, em conjunto com a competência percebida, actuaram como creditoras positivas da motivação auto-determinada, a qual, por sua vez, mostrou relações positivas com a auto-estima e a satisfação com a vida.

## Referencias

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. y Duda, J. L. (2005). Importance of Social Context in the Prediction of Self-Determination and well-being in athletes of different level. Symposium on "Motivation in Sport and Physical Activity". *CD-Rom del 9th European Congress of Psychology*. Granada, Spain.

- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2003). La Escala de Motivación Deportiva: una nueva medida de la motivación intrínseca, motivación extrínseca y no-motivación. Análisis psicométrico de la versión española. *En libro de resúmenes del II Congreso Internacional de Psicología aplicada al Deporte* (p. 165). Madrid: Dykinson, S.L.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24 (2).
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). *Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte*. Manuscrito en revisión.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, O. y Díaz, A. (2004). ¿Favorecen los entrenadores la autonomía de los deportistas?: El Cuestionario de clima en el deporte. Análisis de las propiedades psicométricas. *En Proceedings of the VII European Conference on Psychological Assessment* (p.174). Málaga: Facultad de Psicología, Universidad de Málaga.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C. y Vallerand, R. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., y Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 301-317.
- Cole, D. y Maxwell, S. E. (1985). Multitrait-multimethod comparisons across populations: A confirmatory factor analysis approach. *Multivariate Behavioral Research*, 18, 147-167.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duda, J. L., Cumming y Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes' self regulation, task involvement and self-determination via psychosocial skills training. En D. Hackfort, J. Duda, y R. Lidor (Eds.) *Handbook of Research in Applied Sport Psychology* (pp. 159-181). Morgantown, WV: FIT.
- Gagné, M., Ryan, R. M. y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
- Hambleton, R. K. y Kanjee, A. (1995). Increasing the validity of cross-cultural assessments: Use of improved methods for test adaptations. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 147-157.
- Hu, L. y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis. Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Jöreskog, K. y Sörbom, D. (2003). *LISREL 8.54. Structural equation modeling with the Simplis command language*. Chicago: Scientific Software International.



- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. y Tremayne, P. (1994). Physical self-description questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270-305.
- McAuley, E., Duncan, T. y Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60 (1), 48-58.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., y Navarro, J. G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*. 16, 211-223.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Reinboth, M. y Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.
- Reinboth, M., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28 (3), 297-313.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. y Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Richer, S. y Vallerand, R. J. (1998). Construction and validation of the Perceived Relatedness Scale. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48, 129-137.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E.L. Deci, y R.M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-8.
- Sport Climate Questionnaire (n.d.). Extraído en Junio de 2003 del sitio Web de la Self-Determination Theory (SDT): [http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures-/auton\\_sport.html](http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures-/auton_sport.html)
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology: Vol 29* (pp. 271-360). New York: Academic Press.

- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M. y Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.

## **Anexo**

### **Escala de competencia percibida en el deporte**

1. Creo que soy bastante bueno/a en mi deporte
2. Estoy satisfecho/a con lo que puedo hacer en mi deporte
3. Soy bastante hábil en mi deporte
4. Yo puedo dominar las habilidades deportivas después de haberlas practicado durante un tiempo
5. No puedo hacerlo (actuar, ejecutar) muy bien en mi deporte

### **Escala de autonomía percibida en el deporte**

#### **En mi deporte .....**

1. Me siento libre de expresar mis ideas y opiniones
2. Me siento libre para hacer las cosas a mi manera
3. Siento que en buena medida puedo ser yo mismo/a
4. Tengo muy clara la decisión sobre cuáles son las actividades / habilidades que quiero practicar
5. Tengo la oportunidad de participar en las decisiones sobre las estrategias que se deberían utilizar
6. Yo puedo dar mi opinión
7. Siento que mi opinión se tiene en cuenta a la hora de decidir cómo se debe llevar a cabo la práctica/entrenamiento
8. Siento que soy la causa de mis acciones (como algo opuesto a los sentimientos de que fuerzas o presiones externas gobiernan mis acciones)
9. Yo realmente me siento muy libre, sin condiciones (como algo opuesto a sentirme controlado o presionado) cuando hago deporte
10. Siento que mis elecciones y acciones se basan en mis verdaderos intereses y valores

### **Escala de necesidad de relación**

#### **Cuando participo en mi deporte me siento...**

1. apoyado/a
2. comprendido/a
3. escuchado/a
4. valorado/a
5. seguro/a

### **Subescala de autovalía del cuestionario de auto-descripción**

1. En general, nada de lo que yo hago es muy importante
2. No soy muy original en mis ideas, pensamientos y acciones
3. En general, tengo sentimientos bastante positivos sobre mi mismo/a
4. En general, no tengo muy buen concepto de mi mismo/a
5. En general, tengo sentimientos bastante negativos sobre mi mismo/a
6. En general, hago muchas cosas que son importantes
7. En general, no me acepto mucho a mí mismo/a
8. En general, tengo un gran respeto hacia mí mismo/a
9. En general, tengo falta de confianza en mi mismo/a
10. En general, me acepto bastante a mi mismo/a
11. En general, no tengo mucho respeto hacia mi mismo/a
12. En general, tengo mucha confianza en mi mismo/a