

Respuestas ante frustraciones parciales en atletas de la Selección

Nacional de Pelota Vasca

Responses to partial frustrations in athletes of the Basque Pelota National Team

Anabell Suástegui Campos^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2167-1009>

¹Instituto de Medicina del Deporte, Subdirección de Psicología. La Habana, Cuba.

*Autora para la correspondencia: anabellsuastegui31@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El ámbito deportivo es cada vez más riguroso y los deportistas se enfrentan a situaciones de alto estrés competitivo. En el alto rendimiento, donde las habilidades técnicas y la preparación física son similares, las diferencias entre jugadores en estos conceptos son mínimas. Elementos psicológicos como la frustración y en especial la tolerancia a las frustraciones en el ámbito deportivo, han sido tema de investigación por su importancia para el rendimiento y éxito, buscando que el deportista se sitúe a un nivel de rendimiento superior al de sus adversarios. **Objetivo:** La presente investigación se propuso diagnosticar las respuestas ante frustraciones parciales, según tipo y dirección, en atletas de la Selección Nacional de Pelota Vasca así como identificar el locus de control que presentan. **Materiales y métodos:** estudio de corte transversal. Muestra constituida por 10 jugadores de ese equipo. Las técnicas utilizadas fueron: observación, escala de tolerancia a la frustración de Nemuche y Vásquez, y escala de Locus de Control IPC (escala Interna, escala del Poder de los otros y escala del Azar) de Levenson. **Resultado:** mostraron que los tipos de respuestas de “persistencia de la necesidad” y “defensa del yo” fueron las predominantes, mientras la dirección principal fue “impunitiva”. **Conclusión:** se constató que la dimensión interna es evidenciada como positiva y la dimensión externa: otros y suerte, negativa en la muestra estudiada.

Palabras clave: frustraciones parciales; locus de control; atletas; pelota vasca.

ABSTRACT

Introduction: The sports field is increasingly rigorous and athletes face situations of high competitive stress. In high performance, where technical skills and physical preparation are similar, the differences between players in these concepts are minimal. Psychological elements such as frustration and especially tolerance to frustrations in sports have been the subject of research due to their importance for performance and success, seeking that the athlete is at a higher level of performance than his opponents. **Objective:** The present investigation aimed to diagnose the responses to partial frustrations, according to type and direction, in athletes of the Basque Pelota National Team, as well as to identify the locus of control they present. **Material and methods:** cross-sectional study. Sample consisting of 10 players from that team. The techniques used were: observation, Nemuche and Vázquez's tolerance to frustration scale, and Levenson's Locus of Control IPC scale (Internal scale, Power of others scale and Random scale). **Results:** showed that the types of responses of "persistence of the need" and "defense of the self" were the predominant ones, while the main direction was "impunitive". **Conclusion:** it was found that the internal dimension is evidenced as positive and the external dimension: others and luck, negative in the sample studied.

Keywords: partial frustrations; control locus; athletes; basque pelota.

Recibido: 8/04/21

Aceptado: 16/09/21

INTRODUCCIÓN

En el artículo se aborda el tema de las respuestas ante frustraciones parciales en deportistas, particularmente la dirección y tipo que exhiben y el locus de control que presentan un grupo de atletas de la Selección Nacional de Pelota Vasca. La investigación se centró en analizar estos datos, pues en observaciones a competencias y entrenamientos y en entrevistas con estos jugadores (adolescentes y adultos) y sus entrenadores, aflora que varios deportistas de dicha selección, presentan dificultades para manejar adecuadamente las frustraciones parciales al poseer pobres recursos que, desde lo psicológico, le imposibilita un manejo adecuado de las mismas. Los deportistas, en estos casos, evidencian conductas negativas que pueden surgir de forma verbal o física, por ejemplo: culpan a agentes externos por sus

resultados (jueces, compañeros, calidad de los implementos o del terreno), muestran en ocasiones, agresividad ante los propios implementos: tiran la pala o raqueta, se centran en el error cuando pierden un punto; manifestaciones que en muchas ocasiones causa pérdida de concentración e influye significativamente en su rendimiento.

Un estudio diagnóstico sobre las respuestas ante frustraciones parciales de estos atletas, según tipo y dirección y el locus de control que poseen, nos permitiría realizar planes de intervención más efectivos para contribuir al afrontamiento que estos atletas utilizan. A la hora de considerar el bienestar psicológico global de los deportistas, parece ser muy relevante el estudiar qué tipo de recursos aprenden, desarrollan y utilizan para contender con las situaciones estresantes propias de la competición.^(1,2)

El interés por el estudio de las frustraciones y su tolerancia en el desempeño deportivo ha ocupado el centro de atención de varios autores.⁽³⁻⁶⁾ Existe coincidencia en los criterios que la frustración es considerada un estado negativo originado por el bloqueo o no satisfacción de una meta, se puede manifestar sentimientos de impotencia, decepción, enfado, tristeza o agresividad.^(3,4) La tolerancia a la frustración se definió entonces como una aptitud para soportar el bloqueo, haciendo referencia a las diferencias individuales en el comportamiento bajo condiciones similares de frustración.⁽⁷⁾

En el área deportiva se destacan los estudios realizados en Cuba de González con atletas juveniles del Equipo Nacional de Tiro, que utilizó la Teoría Generalizada de Rosenzweig como premisa para estas investigaciones.^(3,7,8)

Las investigaciones científicas en la Pelota Vasca, deporte en el que se enmarca esta, son escasas. Se pueden encontrar estudios psicológicos de este deporte en varios autores nacionales e internacionales, pero existen carencias de estudios sobre los conceptos frustración parcial y afrontamiento en el mismo.⁽⁹⁻¹¹⁾

Los deportistas que son sometidos a situaciones difíciles que conllevan un elevado grado de estrés, tienden a bloqueos emocionales que imposibilitan el buen desenvolvimiento en la actividad deportiva en la que se desarrolla. Por ende, al volver a someterse a eventos de igual índole, van a generar en él síntomas de ansiedad y presión.⁽¹²⁾ Debido a que el ambiente deportivo es sin dudas una lluvia constante de estímulos, cuando estos no llegan, se debe guiar al deportista a la búsqueda de resultados más satisfactorios.⁽⁴⁾

La atribución causal o locus de control, es uno de los factores que se han relacionado con el deporte y tiene una relación directa con las respuestas emocionales del deportista ante disímiles situaciones. Se define como las causas a las que una persona adjudica la

responsabilidad de su comportamiento.⁽¹³⁾ La utilidad del locus de control radica en la posibilidad de entender las diferentes formas en que las personas explican sus éxitos o fracasos, ya sea a partir de su desempeño personal en tareas o actividades específicas, habilidades, suerte, destino, azar, entre otras.⁽¹⁴⁾ El tipo de locus de control dominante en la vida de una persona a menudo determina sus reacciones y comportamientos de manera que la elección deportiva se ve influida por el locus de control.⁽¹⁵⁾

El desconocimiento de las respuestas ante frustraciones parciales en los deportistas estudiados según el tipo y la dirección que exhibe y su locus de control, limita la posibilidad de elaborar una propuesta de intervención psicológica capaz de accionar sobre dichas respuestas. Ello reduce la posibilidad de contribuir a un conocimiento más amplio sobre la gama de matices que intervienen en la respuesta emocional del atleta y, por ende, al logro de un mejor resultado deportivo en lo cual radica la importancia de esta investigación, en la que se busca superar esta limitante.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio de corte transversal a una muestra de 10 deportistas priorizados de los 24 atletas pertenecientes a la Selección Nacional de Pelota Vasca (Tabla I).

Tabla I. Caracterización de la muestra.

Número de deportistas	Sexo		Rango de edad cronológica	Edad cronológica promedio	Edad deportiva promedio
	M	F			
10	5	5	16 a 34 años	22,65 años	8,8 años

Para su realización se aplicaron los siguientes métodos y técnicas:

-Observación: Se realizaron observaciones en la primera fase de la investigación a los deportistas con el objetivo de evidenciar sus comportamientos en los entrenamientos y las manifestaciones más comunes de afrontamientos ante frustraciones parciales. Para ello se elaboró una guía de observación con el objetivo de registrar las respuestas emocionales que se exhibían provenientes de la dinámica del juego.

-Escala de Tolerancia a la Frustración de Nemuche y Vásquez⁽⁶⁾ fue creada a partir del Test de Frustración de Rossenweig; tiene como objetivo determinar el tipo de respuesta que evidencia un individuo ante una situación frustrante. La escala consta de 27 ítems donde se presentan situaciones generadoras de frustración, con una escala de respuesta

tipo Likert; se dividen en 3 dimensiones: predominancia del obstáculo, defensa del yo y persistencia de la necesidad, en los cuales cada indicador está conformado por 9 reactivos. Los ítems evalúan también extrapunitividad, intrapunitividad e impunidad. Está destinado para adolescentes y adultos, con un tiempo aproximado de 15 minutos para su aplicación. Se puede realizar de manera individual o colectiva. La escala fue validada por los autores de la misma, aplicándole el Alfa de Cronbach, según la Escala de George y Mallery.⁽¹⁶⁾

-Escala de Locus de Control IPC de Levenson:⁽¹⁷⁾ Este instrumento consta de 24 ítems e identifica el tipo de locus de control y las dimensiones que la componen (locus de control interno, locus de control externo mediado por otros poderosos, locus de control externo mediado por la suerte). En él se solicita a los deportistas que indiquen, a partir de la lectura de los enunciados, si está de acuerdo o no con lo planteado y encerrar en un círculo el número correspondiente de acuerdo a su criterio. Los deportistas tienen que contestar en una escala tipo Likert de seis puntos, que oscila desde (-3) fuertemente en desacuerdo hasta (+3) fuertemente de acuerdo.

-Triangulación de la información: para contrastar la información obtenida a través de las diferentes técnicas.

Para el procesamiento de la información se utilizó una metodología mixta. Se aplicó la estadística descriptiva para el análisis de los resultados, utilizando la media y las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con su correspondiente análisis porcentual para el análisis cuantitativo de los datos. Resulta oportuno señalar que a este análisis cuantitativo, se le sumó el cualitativo realizado a través de un análisis de contenido. Para la representación de la información fueron utilizados gráficos de barra y de pastel.

Con el objetivo de evidenciar los comportamientos de los atletas en los entrenamientos y las manifestaciones más comunes de enfrentamiento ante frustraciones parciales, se valoraron las verbalizaciones, gesticulaciones o comportamientos indicativos de tolerancia a las frustraciones parciales: gritos, uso de palabras obscenas, maltrato a la raqueta, lenguaje corporal, agresividad, impulsividad, indiferencia, falta de esfuerzo, apoyo verbal o no a compañeros (Lenguaje verbal y no verbal).

Se establecieron los siguientes indicadores para evaluar tolerancia a la frustración, según las respuestas de los deportistas en los test aplicados:

Según la dirección:

- Respuesta extrapunitiva: el deportista va a desplazar su agresividad hacia el entorno, atribuyéndole su frustración a este.
- Respuesta intrapunitiva: el deportista va a desplazar su agresividad hacia sí mismo, el cual genera sentimientos de culpabilidad y cólera ante su propio rendimiento.
- Respuesta impunitiva: las respuestas del deportista están caracterizadas por mitigar la culpa. Es decir, el sujeto no culpa al medio ni a sí mismo, considerando que son cosas inevitables que le suceden a cualquiera.

Según el tipo de respuesta:

- Tipo de predominancia del obstáculo: En este tipo de respuesta, el deportista va a identificar cual es el obstáculo que le está causando dificultades y se remite a él con un tono de lamento o rabia.
- Tipo de defensa del Yo: el deportista desvía de sí mismo las causas del fracaso, defendiéndose para preservar el Yo.
- Tipo de persistencia de la necesidad: El deportista se enfoca en encontrar soluciones a los inconvenientes que causa la situación frustrante, se pide ayuda o el propio individuo trata de encontrar la solución para su propio problema.

Para el locus de control se tomaron los siguientes indicadores para su evaluación a partir de las respuestas del deportista al test aplicado:

- Locus de control interno: el deportista cree que el acontecimiento o acción es contingente con su conducta o sus propias características.
- Locus de control externo mediado por otros poderosos: el deportista está seguro que sus resultados, y curso deportivo están sujetos a los deseos y opiniones de las personas con más poder que él.
- Locus de control externo mediado por la suerte: el deportista cree estar sujeto a la buena o mala suerte.

RESULTADOS

Los resultados de la aplicación de la Escala de Tolerancia a la Frustración de Nemuche y Vásquez⁽⁶⁾ expresan en los deportistas estudiados del Equipo Nacional de Pelota Vasca, que la “persistencia de la necesidad” es la respuesta predominante de tolerancia a la frustración con un 36,62 %, en un segundo lugar encontramos la dimensión “defensa del

yo” con un 36,26 %, y en último lugar se posiciona la dimensión “predominancia del obstáculo” con un 27,13 % (Figura 1).



Figura 1. Tipos de respuestas predominantes de tolerancia a la frustración en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca.

La muestra representada exhibe una dirección predominantemente Impunitiva ante situaciones de frustración (66,44 %). En un segundo escaño encontramos con un 64,88 % las direcciones “intrapunitivas” y con un 54 % las “extrapunitivas” (Figura 2).



Figura 2. Dirección de las respuestas predominantes en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca.

En la relación entre Dirección y Tipo de respuestas ante la frustración en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca, los datos muestran que el tipo de respuesta más predominante fue la “predominancia del obstáculo” junto a la dirección “impunitiva”, a partir de los ítems que lo evalúan, le sigue en orden la “persistencia de la necesidad” donde la dirección fue “intrapunitiva” y en la “defensa del yo”, “Impunitiva” (Figura 3).



Figura 3. Relación entre Dirección y Tipo de respuestas ante la frustración en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca.

En la Tabla II se observa cómo se manifiesta el locus de control en la muestra estudiada a partir de la aplicación de la Escala IPC de Levenson.⁽¹⁷⁾ La dimensión Interna se evidencia como positiva (10,4), la dimensión locus de control externo mediado por otros poderosos, se encuentra en estado negativo en la muestra estudiada (-12,1) y la dimensión suerte o locus de control externo mediado por la suerte también se presenta como negativa en la mayoría de la muestra estudiada (-8,2). En 2 sujetos esta última dimensión se representa positivamente representando el 20 % de la misma.

Tabla II. Representación del comportamiento de las diferentes dimensiones del Locus de control en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca.

Locus de Control			
	Dim. Interna	Dim. Otros	Dim. Suerte
Atletas			
Promedio	10,4	-12,1	-8,2

DISCUSIÓN

La “persistencia de la necesidad”, es la respuesta predominante de tolerancia a la frustración en deportistas del Equipo Nacional de Pelota Vasca, lo cual implica que los sujetos se enfocan, en su mayoría, en encontrar soluciones favorables a los inconvenientes que causa la situación frustrante. Los sujetos que presentan el tipo de respuesta de persistencia de la necesidad tienen mayor éxito en la tarea que realizan, pues el sujeto, en la propia actividad, se siente más compulsado a insistir en sus propósitos.^(3,6)

Según Dunjón⁽¹⁸⁾ para manejar la tolerancia a la frustración debe existir un aprendizaje constante, con paciencia y voluntad propia para lograrlo. Al encontrar en un segundo lugar la dimensión “defensa del yo”, con un valor muy cercano en porcentaje al valor predominante indica que muchos de los deportistas estudiados, ante situaciones frustrantes, tratan de evitar la responsabilidad, ponderando razones para justificar su desempeño. En este caso, el Tipo de respuesta de “defensa del yo”, busca una disminución del distress.⁽⁷⁾ Esta situación de casi igualdad en las dos variables estudiadas permite concluir que al ser un deporte predominantemente de equipo, las respuestas ante frustraciones parciales no son las más adecuadas para lograr un resultado óptimo, aunque sí un buen resultado deportivo como son los antecedentes de resultados obtenidos.

La muestra representada exhibe una dirección predominantemente “impunitiva” ante situaciones de frustración, es decir, los deportistas estudiados analizan la situación y no culpan al medio ni a sí mismos, considerando que son cosas inevitables que le suceden a cualquiera, estos sujetos pueden experimentar emociones de turbación y vergüenza, pero nada de censura, propugnando, en cambio, la avenencia de los demás y de su persona a la desagradable situación.⁽⁷⁾ Esto conlleva a una conducta de aceptación de la situación, diferente a lo encontrado por González⁽³⁾ en tiradores del equipo nacional cubano, en quienes prevaleció la intrapunitividad en un esfuerzo por encontrar la perfección. Los tiradores fueron más intrapunitivos, tanto en la prueba proyectiva adaptada como en la situación experimental, mientras en el tipo de respuesta predominó la defensa del yo en ambas situaciones.

El balance de direcciones y tipos fue muy similar. Solo en el caso de las direcciones, los tiradores fueron más intrapunitivos que los pelotaris. En nuestra opinión, la respuesta predominantemente intrapunitiva de los tiradores puede deberse a las diferencias que existen entre los dos deportes: en el tiro todos los ajustes dependen del sujeto que ejecuta las acciones, mientras en los pelotaris la dirección extrapunitiva o impunitiva puede estar más justificada. Sin embargo, es lícito suponer que un predominio intrapunitivo podría resultarles útil a los pelotaris

Por tal motivo se considera que el predominio impunitivo de los pelotaris examinados no es la mejor respuesta para alcanzar un resultado favorecedor ni lograr una retroalimentación adecuada para crecer profesionalmente como atleta. Según las investigaciones de González,^(7,11) los deportistas con direcciones impunitivas y extrapunitivas muestran más respuestas de distress. Según Cícero⁽¹⁹⁾ la emoción que

sentimos cuando no alcanzamos nuestros deseos o metas y experimentamos distintos sentimientos, como el enfado o tristeza, puede ocasionar que evitemos afrontar nuestros conflictos y problemas, o una mala resolución de los mismos.

En un segundo plano y de valor cercano al primer resultado, se encontraron las direcciones Intrapunitivas como respuestas ante las situaciones frustrantes, donde los sujetos atribuyen al “Yo” la causa del fracaso. Durante la fase de observación, los atletas verbalizaron su inconformidad ante una mala decisión o ejecución refiriéndose a sí mismos. Por ejemplo: “así no, tu sabes cómo hacerlo”, “si tú sabes que no puedes tirar así” “para que hiciste eso, si sabes que no es así”. Estos resultados coinciden con los encontrados por González⁽³⁾ donde los atletas atribuyeron sus fracasos parciales a causas propias como errores de carácter técnico, inmadurez como deportistas, dificultades en la concentración de la atención y otros. Los atletas con mayor experiencia competitiva, desarrollan juicios de autoeficacia que influyen no solo en la elección de conductas, sino en el esfuerzo empleado, la persistencia ante las dificultades, fracasos y situaciones desfavorables; realizan más esfuerzos y persisten en más ante cambios y dificultades.⁽²⁰⁾

Los datos recogidos al relacionar la Dirección y el Tipo de respuestas ante la frustración en deportistas pertenecientes al Equipo Nacional de Pelota Vasca, exhiben que al ser predominante en la muestra estudiada la dirección Impunitiva y el Tipo de respuesta Predominancia del Obstáculo, imposibilita a los atletas alcanzar resultados deportivos óptimos e interfiere en la retroalimentación del deportista, necesaria para su crecimiento deportivo, pues obvia, de cierto modo, su papel clave en el resultado alcanzado.

Es válido también mencionar que la segunda tendencia más frecuente encontrada fue la relación “persistencia de la necesidad” junto a la dirección “Intrapunitiva” que según González⁽³⁾ parece resultar la mejor “compañía” para conducir al atleta a insistir con soluciones concretas y están asociadas a mejores respuestas al stress, lo cual es un indicador de la posibilidad real de éxito de los atletas estudiados, lo que se evidenció en los buenos resultados obtenidos en las últimas competencias.

Los resultados obtenidos sobre la evaluación del locus de control en los atletas de la muestra nos permiten constatar que la dimensión Interna se evidencia como predominante. Según Medina y García Ucha⁽¹⁵⁾ los deportistas con este predominio tienen por meta el aprendizaje y el dominio técnico y no solo la competitividad, lo cual indica que sus pensamientos implican que el éxito se puede alcanzar y que un fracaso puede enmendarse.

Es de importancia mencionar que la existencia de una variabilidad en las dimensiones evaluadas individualmente y al ser este deporte esencialmente de parejas, indica la necesidad de incidir y trabajar desde lo psicológico, en función de la búsqueda de una paridad que nos permita lograr resultados óptimos, pues los atletas con un alto locus de control interno tienen mejores estrategias de afrontamiento durante la competición y en las situaciones adversas, al mismo tiempo, esto repercute en el rendimiento deportivo de los jugadores y en los niveles de ira durante la competición.^(15,21)

El estudio realizado brinda un diagnóstico necesario para la elaboración de futuras estrategias de intervención psicológica que posibiliten el control de los factores que inciden en las respuestas ante frustraciones parciales de los pelotaris estudiados, en función de optimizar el rendimiento del equipo en competencia.

CONCLUSIONES

La “persistencia de la necesidad” se posicionó como la respuesta más frecuente ante frustraciones parciales en los atletas estudiados de la Selección Nacional de Pelota Vasca siguiéndola en casi igual valor la respuesta “defensa del yo”. La dirección “Impunitiva” fue dominante ante frustraciones parciales, siguiéndola en predominancia la “Intrapunitiva”. Los pelotaris estudiados mostraron, durante el diagnóstico realizado sobre el locus de control, que la dimensión interna se manifiesta como positiva y predominante en la muestra aunque existe variabilidad de las dimensiones evaluadas individualmente. El diagnóstico realizado posibilita crear una propuesta de acciones para favorecer el afrontamiento ante frustraciones parciales y contribuir con la solución de la problemática encontrada en los pelotaris de selección nacional de Pelota Vasca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Garnefski N, van den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*. 2002; (16): 403-420.
- 2-Carrasco A, Campbell R, García Mas A. Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas en competición. *Rev. Digital Liminales Escritos sobre psicología y sociedad, Chile*. 2014; 1(5): 125-154.
- 3-González L. Estrés y deporte de alto rendimiento. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. 2001.

- 4-Quito T, Arteaga A, Planche R, et al. Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la federación deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016-2017. Rev Dig Psic Izt. 2017; 20(3): 69-82.
- 5-Mars L, Castillo I, López Walle J, Balaguer, I. Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. Rev Dig Psic del Dep. 2017; 26(2): 119-124. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045017>
- 6-Nemuche S, Vásquez K. Calidad de vida, y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo. [tesis de especialidad]. Pimentel: Universidad Señor de Sipán; 2017.
- 7-González L. La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana; 2004.
- 8-González L. La tolerancia a las frustraciones en el deportista. Rev. Digital Efdeportes, Buenos Aires. 2002; 45(8): 1-23. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>
- 9-Urdampilleta A, Palomo D. Principales problemas de competición y preparación psicológica de la pelota mano. Rev Dig EFDeportes. Buenos Aires. 2012; 17(168). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- 10-Pensado J. Diagnóstico de procesos y cualidades psicológicas de la personalidad en atletas de pelota vasca modalidad pala. Revi Dig EFDeportes, Buenos Aires. 2014; 19(193). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- 11-Usabiaga O, Castellano J, Anguera MT. Uso del espacio en pelota vasca en edad escolar: aplicación del análisis secuencial. Rev Dig Cuadernos de Psicología del Deporte. 2016; 16(1): 103-112.
- 12-Rubio N. La frustración en el deportista, 2011. [acceso 1 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2011/05/02/200336.php>
- 13-González D, Maytorena MA, Fuentes MA. Locus de Control y Morosidad como predictores del Ejercicio Físico-Deportivo en Estudiantes Universitarios. Revista colombiana de psicología. 2018; 27(2): 15-30. DOI: <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n2.61483>.
- 14-Velasco M, Wolfgang P, Rivera S, Diaz Loving R, Reyes I. Construcción y validación de una escala de locus de control-bienestar subjetivo. Revista de Psicología

- Iberoamericana [Internet]. 2015; 23(2): 45-54. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944231006>
- 15-Medina Mojena G, García Ucha FE. Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. Rev. Digital. Cuad. Psicolog. deporte. 2002; 2(2). Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111791>
- 16-George D, Mallery P. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4thed.). Boston: Allyn & Bacon; 2003.
- 17-Levenson H. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. J Consult Clin Psychol. 1973; 41(3): 397–404. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0035357>
- 18-Dunjó M. Tolerancia a la frustración [revista en internet] 2011. [acceso 12 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://mjdunjo.com/2011/01/10/tolerancia-a-la-frustracion/>
- 19-Cícero R. Tolerancia a la frustración [revista en internet] 2014. [acceso 10 de octubre del 2020] Disponible en: <http://hadipsicologia.com/blog/tolerancia-a-la-frustracion/>
- 20-Teijon M. El rol de la frustración y otras emociones negativas en las conductas ilícitas asociadas a la competición deportiva: Un estudio empírico con una muestra de deportistas en activo. Rev Dig Sociología Del Deporte. 2020; 1(1): 61–75. Disponible en: <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4971>
- 21-Arnaud J, Codou J, Palazzolo J. Link between locus of control and competitive anxiety: Study of 150 high-level tennis players. J Annales Médico-Psychologiques. 2012; 170(9): 642–647. DOI: [10.1016/j.amp.2011.10.018](https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.10.018)

Declaración de autoría

Anabell Suástegui Campos: Idea acerca de la elaboración del artículo, revisión de la bibliografía, redacción, análisis de resultados y corrección del artículo.

Conflicto de intereses

La autora declara que no existe conflicto de intereses.