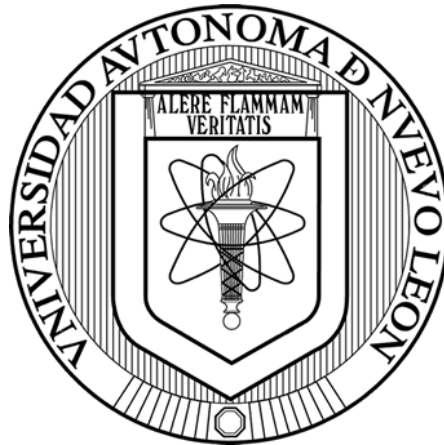


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PERSONALIDAD GRIT, AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA EN DEPORTISTAS  
UNIVERSITARIOS

POR  
ALEJANDRO DARÍO CRUZ FLORES

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

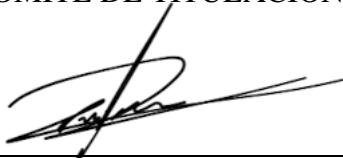
Como requisito para obtener el grado de  
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, marzo 2021

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “PERSONALIDAD GRIT, AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS” realizado por el Lic. Alejandro Darío Cruz Flores, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Mplo. Andrés Roberto Ceballos García

Universidad Autónoma de Nuevo León

Asesor Principal



Dra. Abril Cantú Berrueto

Federación Mexicana de Fútbol

Co-asesor



Dra. Samantha Medina Villanueva

Universidad Autónoma de Nuevo León

Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero

Subdirección de Estudios de Posgrado e  
Investigación de la FOD

Nuevo León, marzo 2021

## **Dedicatoria, agradecimientos y/o reconocimientos**

Dedicada a mi familia por su apoyo incondicional en todo momento. A mi padre y mis hermanos Javier y Gustavo, por siempre encontrar la forma de ayudarme a conseguir mis sueños. A mi madre, por enseñarme a nunca darme por vencido a pesar de las adversidades que la vida te presente. Los amo a todos.

A mi querido amigo Jezreel por todo el apoyo que me brinda desde la distancia, que, sin importar las circunstancias, siempre cuenta con una palabra de ánimo para seguir adelante.

A mis compañeros y amigos de la maestría, por hacer de esta una experiencia maravillosa, gracias por las convivencias y los momentos divertidos, y también por impulsarme a ser mejor estudiante día con día.

Al Mtro. Andrés Ceballos por sus enseñanzas, apoyo y guía durante toda la maestría. A la Dra. Abril y la Dra. Samantha por compartir sus conocimientos para apoyarme y aconsejarme en este proyecto.

A los equipos de Voleibol de la Facultad de Organización Deportiva, por confiar en mí y permitirme ser parte de su desarrollo personal y deportivo.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología por las enseñanzas y el apoyo durante todo mi proceso de formación, a cada uno de los maestros, de los cuales me llevo un gran aprendizaje.

Al CONACYT por brindarme el apoyo de la beca para poder realizar mis estudios de maestría.

## FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización Deportiva  
Facultad de Psicología  
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Marzo 2021

Alejandro Darío Cruz Flores

**Título del Producto Integrador:** Personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia en deportistas universitarios.

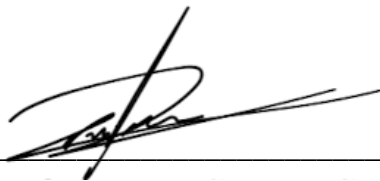
**Número de Páginas:** 60

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

### Resumen de la tesina:

Los objetivos de este estudio fueron examinar la interrelación entre la personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia en deportistas universitarios, así como conocer las características descriptivas y contrastar las diferencias por grupos (edad, sexo, facultad, estado de origen, tipo de deporte, representativo tigres, competencias nacionales, frecuencia de entrenamiento, promedio académico y experiencia deportiva). Participaron 250 estudiantes deportistas ( $H = 132$ ;  $M = 118$ ) entre 17 y 25 años ( $M = 21.24$ ,  $DT = 1.97$ ) pertenecientes a la Facultad de Organización Deportiva ( $n = 195$ ) y la Facultad de Psicología ( $n = 55$ ). La batería de pruebas estuvo conformada por tres instrumentos: a) Escala de Personalidad Grit, b) Subescala de Autoconfianza (AC) del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), y c) Escala de Autoeficacia para regular el ejercicio (AEREF). Los resultados obtenidos mostraron altos niveles de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia principalmente en los grupos de edad, competencias nacionales, frecuencia de entrenamiento, promedio académico y experiencia deportiva. Finalmente se encontraron correlaciones positivas entre las variables del estudio otorgando información para el desarrollo de futuras líneas de investigación.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL \_\_\_\_\_



## ÍNDICE

Introducción .....	1
Antecedentes .....	3
Justificación .....	5
Objetivos .....	6
Objetivo general .....	6
Objetivos específicos .....	6
Pregunta de investigación .....	6
Hipótesis .....	7
Capítulo I. Fundamentación Teórica.....	8
Personalidad Grit .....	9
Autoconfianza .....	10
Autoeficacia .....	11
Evidencia empírica sobre las variables de estudio.....	12
Capítulo II. Marco Metodológico .....	15
Tipo de investigación y diseño de estudio .....	16
Participantes.....	16
Criterios de inclusión .....	16
Criterios de exclusión .....	17
Criterios de eliminación.....	17
Instrumentos.....	17
Escala de Personalidad Grit .....	17
Escala de autoconfianza .....	17
Escala de autoeficacia .....	18
Procedimiento .....	18
Consideraciones éticas .....	18
Análisis estadístico.....	18
Capítulo III. Resultados .....	20
Estadísticos descriptivos. ....	21
Pruebas de confiabilidad.....	21
Pruebas de normalidad.....	21
Comparación entre medias.....	22

Correlación.....	27
Capítulo IV. Discusión.....	30
Contraste de la teoría con los resultados.....	31
Limitaciones del estudio .....	34
Propuestas futuras .....	35
Capítulo IV. Conclusiones .....	36
Referencias.....	38
Anexos .....	47
A. Escala de personalidad grit. ....	48
B. Escala de autoconfianza (IPED).....	49
C. Escala de autoeficacia para regular el ejercicio. ....	50
EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES .....	51
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.....	52

## Índice de tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de los factores de los instrumentos del estudio.. .....	21
Tabla 2. Prueba de Kolmogorv-Smirnov.....	22
Tabla 3. Prueba T por grupos de edad .....	22
Tabla 4. Prueba T por sexo .....	23
Tabla 5. Prueba T por facultad.....	23
Tabla 6. Prueba T por estado de origen .....	24
Tabla 7. Prueba T por tipo de deporte.....	24
Tabla 8. Prueba T por representativo Tigres.....	25
Tabla 9. Prueba T por participación en competencia nacional universitaria .....	25
Tabla 10. Prueba T por frecuencia de entrenamiento semanal .....	26
Tabla 11. ANOVA por promedio académico. ....	26
Tabla 12. ANOVA por experiencia deportiva .....	27

## Índice de figuras

Figura 1. Personalidad Grit y Autoconfianza .....	27
Figura 2. Personalidad Grit y Autoeficacia.....	28
Figura 3. Autoconfianza y Autoeficacia .....	29



## **Introducción**

## **Introducción**

Para el adecuado desarrollo de esta investigación, se ha dividido la tesis en cinco capítulos distribuidos de la siguiente forma.

En el *Capítulo 1*, se desarrolla el marco teórico, es decir, la definición y descripción de las variables del estudio: personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia. Además, se mencionan estudios que relacionan las variables, esto con la finalidad de proporcionar sustento teórico y empírico al estudio.

En el *Capítulo 2*, se describe la metodología, comenzando con la descripción de la muestra, posteriormente se presentan los tres instrumentos utilizados, así mismo, se expone el procedimiento, las consideraciones éticas y el análisis estadístico para dar respuesta a los objetivos del estudio.

En el *Capítulo 3*, se incluyen los resultados obtenidos a través de los análisis estadísticos realizados, los cuales son descriptivos, pruebas de confiabilidad, pruebas de normalidad para la muestra, comparación de medias entre grupos y correlaciones.

En el *Capítulo 4*, se encuentran las discusiones de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, tomando en cuenta los objetivos planteados al inicio del estudio, así mismo se presentan las limitaciones y las propuestas para futuras investigaciones.

En el *Capítulo 5*, se presentan las conclusiones extraídas del presente estudio.

## **Antecedentes**

Uno de los temas más investigados en Psicología del Deporte a lo largo de los años es la personalidad. Según los datos obtenidos por Weinberg y Gould (2010), hasta el año 1992 se habían realizado más de 1000 publicaciones en trabajos sobre personalidad y deporte. A pesar de ello García-Naveira (2010) señala que el estudio de la personalidad en el deporte ha tenido diferentes etapas, que van desde un alto interés y obtención de resultados esclarecedores hasta un bajo interés y obtención de resultados contradictorios, en el que las variables de análisis estaban centradas en los valores, emoción y motivación.

Es por eso por lo que en los últimos años los estudios de personalidad en el deporte han centrado su análisis en el rasgo, lo que ha permitido diferenciar los patrones de comportamiento estables en los deportistas, partiendo de los rasgos que los deportistas presentan y el grado en que las poseen, así como entender, explicar y predecir la conducta deportiva (García-Naveira et al., 2011; Ruiz, 2012).

Recientemente el grit fue definido como un rasgo de la personalidad que se caracteriza por la perseverancia y la pasión por las metas a largo plazo (Duckworth & Eskreis-Winkler, 2015). Implica trabajar vigorosamente hacia la consecución de los objetivos, y precisa mantener el interés y el esfuerzo a lo largo del tiempo, considerando los fracasos, adversidades y retrasos en el proceso.

Uno de los aspectos que destacan dentro de la personalidad grit es su duración a lo largo del tiempo, debido a que, para tener éxito, las personas deben mantener metas claras y reconocer el esfuerzo requerido para cumplirlas, así como lo señala Duckworth et al. (2007), para objetivos a largo plazo, la perseverancia del esfuerzo puede no resultar tan clara, donde el esfuerzo no logra perdurar a lo largo del tiempo. Con la consistencia ocurre algo parecido, dado que, para cumplir una meta, es prioridad plantear con anterioridad y mantener el interés, sin distraerse con otras metas.

El interés para estudiar la personalidad grit surge a causa de explicar el éxito en diferentes esferas sociales y ámbitos como el económico, social y académico, desde variables no-cognitivas, donde Duckworth y Yeager (2015) pretendían identificar las actitudes y comportamientos típicos de personas que alcanzan sus metas.

Duckworth et al. (2007) comenzaron a estudiar el *grit* como variable que se relaciona con la consecución de objetivos a largo plazo, y que puede ser un rasgo de la personalidad que influya en la adherencia a conductas saludables (Reed et al., 2013). En este sentido, la adherencia es considerada como las acciones autorregulatorias que un individuo posee o desarrolla al adoptar una conducta que busca la obtención de un objetivo (Leung et al., 2017).

Para ello, la autoeficacia se ha presentado como un mediador que juega un papel importante dentro del mantenimiento de conductas saludables y adherencia a la actividad física y el deporte, dado que mientras más altos sean los niveles de autoeficacia mayor adherencia se presenta (Kroll et al., 2007).

La autoeficacia es introducida por Bandura en 1977 como parte fundamental de la teoría social cognitiva (Bandura, 1982). Esta teoría indica que la motivación y la conducta están regulados por el pensamiento en el cual intervienen tres tipos de expectativas: a) las expectativas de la situación, en la que el resultado de determinados eventos no es producido por las acciones personales, sino por las características ambientales, b) las expectativas de resultado, que indica que una conducta producirá un resultado determinado y c) las expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida, que determinan las creencias que una persona tiene sobre sus capacidades para realizar las acciones pertinentes para obtener el resultado deseado.

Las creencias de autoeficacia tienen influencia en los pensamientos de las personas, ya sea en el grado de optimismo o pesimismo, y en las acciones que escogen para alcanzar sus objetivos. Un alto sentido de autoeficacia favorece el adecuado procesamiento de la información en diferentes ámbitos, potenciando la toma de decisiones y el logro académico (Bandura, 2001).

La autoeficacia ha sido relacionada a diferentes conductas en el ámbito de la salud, ya sea para manejar enfermedades crónicas, uso de drogas, adherencia a tratamientos o realizar actividad física, en la que se menciona que las personas que presentan niveles altos de autoeficacia muestran sentimientos más prominentes de eficiencia para realizar ejercicio y para aumentar la cantidad de actividad física que en aquellas personas con niveles bajos de autoeficacia (Marcus et al., 1994).

Adicionalmente, la autoconfianza y la percepción de competencia por parte de los deportistas, puede predecir la adherencia deportiva orientando las conductas hacia la tarea y no

hacia el resultado. Lo que podría ayudarles a que no disminuya la confianza y manteniéndola incluso por un tiempo más prolongado (Hernández et al., 2020).

Actualmente hay un gran número de deportistas que no tienen un alto grado de compromiso con el deporte que practican, por lo que el abandono deportivo es una constante. Considerando la importancia que tiene el compromiso de las personas para practicar un deporte, es que este se caracteriza por el vigor, dedicación, absorción y participación en la tarea. Por lo tanto, el compromiso se define como un estado mental positivo que se caracteriza por un sentimiento de estar inmerso en actividades ligadas a la práctica deportiva (Schaufeli et al., 2002).

### **Justificación**

Recientemente han aumentado las investigaciones centradas en los estudiantes deportistas, principalmente en el nivel universitario, y en la conciliación entre la carrera académica y deportiva (Debois et al., 2015). Los factores que pueden facilitar la unión se pueden dividir en dos, los recursos internos (personalidad, motivación, confianza, competencia, autonomía) y los recursos externos (apoyo social en el ámbito familiar, académico y deportivo) (Lenténé & Perényi, 2015). A pesar de ello, existen barreras que pueden conflictuar la relación de ambas. Inconvenientes que, pueden inducir situaciones de abandono académico o deportivo (López de Subijina et al., 2014; Selva et al., 2013).

De acuerdo con las estimaciones de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2012), en 2010 la perspectiva para terminar la universidad en México era de 18 por ciento para personas menores de 30 años y 20 por ciento para los mayores de esa edad, por lo tanto, uno de cada cinco estudiantes que cursan sus estudios universitarios lograrían graduarse. En tanto, la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2015), afirmó que en los últimos 15 años el índice de deserción escolar universitaria se ha encontrado entre 7.5 por ciento y 8.5 por ciento a nivel nacional, además explicó que durante el primer año se registra la mayor cantidad de abandonos en las universidades.

En cuanto a la práctica deportiva a nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), reportó que el 43.8 por ciento las personas entre 18 y 24 años son activos físicamente, en tanto que el 56.2 por ciento son inactivos físicamente, siendo las mujeres inactivas las que predominan con un 58 por ciento sobre un 42 por ciento de hombres. De la población

físicamente inactiva el 32.1 por ciento nunca practicó actividad físico-deportiva, mientras que el 67.9 por ciento sí practicó algún tipo de actividad físico-deportiva, pero la abandonó debido a falta de tiempo derivado de los horarios escolares y/o laborales, falta de apoyo económico, cansancio y problemas de salud.

En México, hasta el momento no se ha estudiado la deserción escolar y deportiva en universitarios desde la perspectiva de la personalidad Grit, y como la autoconfianza y autoeficacia pueden ayudar en la disminución de los porcentajes de abandono deportivo. Por lo que este estudio, busca ampliar la bibliografía respecto al tema, dando las bases para futuras intervenciones en este ámbito.

Por lo tanto, las variables antes mencionadas (personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia) tienen impacto en el comportamiento de los deportistas que buscan alcanzar las metas planteadas a lo largo de su trayectoria y que pueden consolidar una carrera deportiva y académica de forma paralela, lo que nos lleva a plantear los siguientes objetivos de investigación.

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

- Examinar la interrelación entre la personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia en deportistas universitarios.

### ***Objetivos específicos***

- Analizar las características descriptivas de la muestra.
- Contrastar las diferencias entre grupos de edad, sexo, facultad, estado de origen, tipo de deporte, representante de equipo Tigres, participación en competencias nacionales universitarias, frecuencia de entrenamiento semanal, promedio académico y experiencia deportiva, para la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

## **Pregunta de investigación**

En esta investigación se estudió la relación existente entre la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia, buscando responder a la pregunta ¿Cómo se relaciona la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia?

## **Hipótesis**

H<sub>t</sub>1. Existe una relación positiva entre la personalidad grit y la autoconfianza en deportista universitarios.

H<sub>t</sub>2. Existe una relación positiva entre la personalidad grit y la autoeficacia en deportistas universitarios.

H<sub>t</sub>3. Existe una relación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia en deportistas universitarios.

H<sub>t</sub>4. Existen diferencias entre los grupos de edad con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>5. Existen diferencias entre los grupos de sexo con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>6. Existen diferencias entre los grupos de facultad con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>7. Existen diferencias entre los grupos de estado de origen con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>8. Existen diferencias entre los grupos de tipo de deporte con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>9. Existen diferencias entre los grupos de representantes tigres con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>10. Existen diferencias entre los grupos de competencias nacionales con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>11. Existen diferencias entre los grupos de frecuencia de entrenamiento con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>12. Existen diferencias entre los grupos de promedio académico con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

H<sub>t</sub>13. Existen diferencias entre los grupos de experiencia deportiva con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.

## **Capítulo I. Fundamentación Teórica**



## I. Fundamentación Teórica

En este apartado se presenta la descripción detallada de cada una de las variables, personalidad Grit, Autoconfianza y Autoeficacia, que se estudiaron en el presente trabajo de investigación.

### Personalidad Grit

Duckworth et al., (2007) creadora de la teoría, define el grit como la perseverancia y la pasión por los objetivos a largo plazo. El grit tiene dos dimensiones, la primera es la perseverancia, entendida como la habilidad para mantener el esfuerzo ante la adversidad, la segunda es la pasión, que hace referencia a la intensidad con la que se muestra el compromiso y el entusiasmo con las metas de larga duración. De este modo fue que se denominó perseverancia del esfuerzo al compromiso hacia la meta y consistencia del interés a la dedicación por actividades que permiten alcanzar el objetivo principal (Silva et al., 2013). Así mismo, Von Culin et al., (2014), definieron el grit como “*la tendencia a perseguir objetivos a largo plazo a través de un esfuerzo sustancial y trabajo duro*”, (p. 307). Esto quiere decir que, los individuos con niveles más elevados de grit muestran mayor predisposición para realizar esfuerzos más grandes y sostenidos, incluso después de un fracaso, deciden mantenerse enfocados en alcanzar su objetivo (Duckworth, 2016).

Kaplan y Koval (2015) proponen cuatro elementos esenciales que constituyen el grit, que son: 1) *Guts (Agallas)* otorga el valor y la confianza de afrontar un reto y no desistir a pesar de las dificultades; 2) *Resilience (Resiliencia)* capacidad de recuperarse ante situaciones adversas permitiendo adaptarse al nuevo contexto; 3) *Iniciative (Iniciativa)* inicia la acción dando la posibilidad de perseguir el objetivo y; 4) *Tenacity (Tenacidad)* es la habilidad de mantener el enfoque en el objetivo final. El grit implica trabajar arduamente para enfrentar los desafíos, mantener el esfuerzo y el interés a pesar de las adversidades durante años.

Duckworth (2016) considera que para desarrollar la personalidad grit se deben fomentar tres aspectos fundamentales, los cuales son: *Propósito*, es indispensable para persistir, hace que el esfuerzo merezca el valor otorgado en lo que respecta al bienestar; *Práctica*, se asocia con la mejora constante, sin importar el nivel de competencia de un individuo; *Esperanza*, relacionada con la capacidad de continuar a pesar de las adversidades y mantenerse enfocado en la consecución del objetivo.

El grit puede predecir la perseverancia, más allá del talento o la inteligencia para conseguir un objetivo, se requiere de esfuerzo, el cual convierte el talento en una habilidad que guía al éxito (Duckworth, 2016). Se ha estudiado como el grit puede pronosticar la permanencia en diferentes programas (Duckworth & Quinn, 2009; Duckworth & Kern, 2011), sin embargo, aún hay incógnitas sobre cómo el grit puede influir en el rendimiento.

Investigaciones en médicos residentes muestra que aquellos con niveles más bajos de grit eran más propensos a considerar abandonar su programa de residencia y tenían más probabilidades de reportar agotamiento durante su residencia, así como niveles más bajos de bienestar psicológico (Miller et al., 2018). Por lo tanto, el grit no sólo puede predecir algunas medidas del rendimiento académico, también puede predecir algunos resultados en otras áreas importantes (Reed & Jeremiah, 2017).

### **Autoconfianza**

Existe una gran variedad de definiciones respecto a esta variable, una de ellas es la propuesta por Weinberg y Gould (2010) que la definen como “*la creencia o el grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para ser exitosos en el deporte*” (p. 153). Por su parte Loehr (1990), menciona que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien.

Vealey (1986) desarrolló en su Modelo de Confianza centrado en el ámbito deportivo, que la autoconfianza se puede presentar en dos tipos: rasgo y estado. La confianza rasgo hace referencia a las creencias permanentes y estables del éxito deportivo, mientras que la confianza estado se establece en un momento determinado, por lo tanto, es temporal e inestable. Predecir el rendimiento con base en la autoconfianza precisa medir los objetivos en los que se basa la confianza. El término *orientación competitiva* indica la tendencia de los individuos a realizar esfuerzos para alcanzar los objetivos planteados, por lo tanto, evidencia la creencia de que al alcanzar objetivos se obtiene la sensación de competencia y éxito. El modelo se basa en un paradigma interaccional en el que la confianza rasgo interactúa con la orientación competitiva y la percepción de la situación deportiva produciendo así la confianza estado (Vealey, 2001). Por su parte, Dósil (2004) indica que las experiencias de los deportistas que están relacionadas con ejecuciones o habilidades para tener éxito determinan su autoconfianza.

La autoconfianza se relaciona con el rendimiento deportivo, sin embargo, esta no garantiza una ejecución perfecta o un adecuado rendimiento, ya que se debe mantener una perspectiva real de las habilidades que esté alineada con las metas y objetivos planteados. A su vez, la autoconfianza tiene efecto en la motivación y el compromiso, dicho de otra forma, si los niveles de autoconfianza son bajos, el esfuerzo no será el suficiente y el rendimiento será menor, mientras que, niveles muy altos de autoconfianza están relacionadas con la falta de esfuerzo y una disminución del rendimiento. La autoconfianza aumenta la percepción de habilidad y controla las emociones negativas (Craft et al., 2003). Por lo tanto, la regulación de los niveles de autoconfianza ayuda a mantener un nivel óptimo, afectando el comportamiento de forma directa y con tendencias a mejorar el rendimiento, añadiendo mayor esfuerzo y perseverancia a la tarea (Rojas, 2007).

### **Autoeficacia**

Bandura (1986) definió la autoeficacia como *“los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”* (p. 373). Dicho de otra forma, cada sujeto realiza una evaluación sobre sus capacidades y habilidades, contrastándolas con la tarea o actividad a realizar, considerando las experiencias anteriores y los resultados obtenidos, con el fin de obtener el rendimiento deseado.

Bandura (1977) expone a las expectativas de autoeficacia como uno de los pilares de su teoría, al considerarlas como uno de los procesos con mayor influencia en la explicación del comportamiento humano. Más tarde, Bandura (1989) alude que la expectativa de autoeficacia hace referencia a la creencia de que un sujeto puede realizar una conducta específica, esta creencia surge derivada de un proceso cognitivo que recopila información de diversas fuentes que guardan relación con la eficacia. Por su parte González-Hernández (2012) considera que la autoeficacia es un mediador entre los procesos psicológicos y la influencia del ambiente, lo cual determina las creencias y los recursos que se utilizan para afrontar las situaciones, es decir, la autoeficacia funciona como filtro entre los logros obtenidos y las habilidades con la conducta final, resultando estas creencias una proyección más cercana a la conducta que al nivel de la habilidad real (Valiante, 2000).

La autoeficacia tiene influencia sobre la determinación para realizar una tarea (Bandura, 1997). En diferentes investigaciones se muestra la relación que hay entre la autoeficacia y la

motivación, la persistencia y el esfuerzo que se le da a una actividad (Vallerand & Bissonnette, 1992). Así, cuando se muestran niveles elevados de autoeficacia, las personas se perciben capaces de realizar una tarea, por lo tanto, se refleja mayor dedicación a tal actividad, generando mayor interés y compromiso, aumentando el esfuerzo y el tiempo. Bandura (1997) menciona que los niveles de autoeficacia tienen una relación con la motivación, ya sea que se aumente o se reduzca, así las personas que se perciben eficaces elegirán actividades que resulten cada vez más desafiantes, planteándose objetivos cada vez más elevados. Debido a lo anterior, es que se han investigado las creencias de autoeficacia para la adherencia a programas de actividad física. Según Kroll et al., (2007) las personas que muestran niveles altos de autoeficacia mantienen una mayor adherencia a programas de actividad física.

Las investigaciones muestran la importancia del rol que juega la autoeficacia en la influencia para realizar cualquier tipo de ejercicio o actividad física (Bray et al., 2001). Así mismo, las personas con niveles elevados de autoeficacia presentan sentimientos más fuertes de efectividad, a la par del compromiso para realizar durante mayor tiempo actividad física, contrario a las personas que muestran niveles bajos de autoeficacia (Marcus et al., 1994). Las creencias de una persona sobre sus habilidades para conseguir un objetivo regulan la autoeficacia produciendo mayor adherencia a la actividad física (Bandura, 1997). En la misma línea se muestran los estudios de Balaguer et al., (1995) sobre la autoeficacia y su capacidad predictiva en el rendimiento motor, considerando los logros de ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos.

### **Evidencia empírica sobre las variables de estudio.**

El estudio de la personalidad y el deporte ha crecido exponencialmente con el paso de los años, así fue como García-Naveira y Ruiz-Barquín (2013) detectaron el enfoque de muchas investigaciones que utilizan la personalidad en función al deporte practicado; la paridad entre deportista de élite y los que no son de élite; diferencias de personalidad entre deportistas y no deportista.

Medina-Villanueva (2020) estudió el compromiso deportivo, la motivación autodeterminada y la personalidad grit en el tenis de mesa en México. La muestra estuvo compuesta por 372 jugadores con una edad entre 12 a 29 años. Los resultados indican que la personalidad grit está asociada al compromiso cuando la motivación es controlada, sin embargo,

la personalidad grit no se asocia significativamente con la motivación autónoma, en cambio, el compromiso se relaciona con la motivación autónoma.

Marentes et al. (2019) estudiaron la personalidad grit, la motivación y su relación con las etapas de cambio dirigido al control de peso en población adulta del estado de Nuevo León. La muestra fue de 1351 personas del municipio de Monterrey. Los resultados mostraron que la personalidad grit tiene relación positiva con la motivación y negativa con la motivación controlada y la no motivación.

Romo-Gama (2020) estudió la personalidad desde el marco de los cinco grandes, la triada oscura y el grit, y su relación con el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento con equipos de fútbol americano. La muestra estuvo compuesta por 200 jugadores masculinos de fútbol americano, divididos en cuatro categorías. Encontró que, los jugadores de fútbol americano presentan altos niveles de satisfacción, altos rasgos de amabilidad, altas expectativas de eficacia y de resultado ante los logros obtenidos. Así mismo, muestran orientación hacia el maquiavelismo, consistencia del interés y grit. Mientras que los niveles de estrés percibido se muestran bajos. Adicionalmente halló que los niveles más altos de personalidad grit se presentan en el grupo de edad de 18-24, en el que, siguiendo la teoría, el grit varía con la edad, presentándose con mayor frecuencia en edades maduras.

Nogueira (2019) realizó la adaptación de la *Short Grit Escala* en corredores, obteniendo propiedades psicométricas adecuadas. Posteriormente estudió la adicción al ejercicio y su relación con la motivación, el compromiso y la personalidad grit. La muestra para ambas fases del estudio estuvo comprendida por 514 corredores españoles en distancia larga (5000 metros hasta 42 kilómetros). Los resultados son que la personalidad grit puede ser un potenciador en la aparición de comportamientos adictivos hacia el entrenamiento deportivo o bien disminuir la manifestación de conductas adictivas a correr.

Tortul (2019) estudió la autoeficacia para determinar si es un predictor significativo de la personalidad Grit en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Utilizó una muestra de 190 estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas. Según los resultados, existe una relación significativa entre ambas variables, de forma que, mientras el nivel de autoeficacia aumenta, será mayor el nivel de personalidad grit. Por lo tanto, se puede afirmar que la autoeficacia es un predictor de la personalidad grit.

Durante muchos años se ha intentado relacionar la autoeficacia como variable predictora del éxito deportivo, así fue como Guillén (2007) estudió las implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo, para lo cual determinó que el significado que otorgan los deportistas a las experiencias tendrá influencia en las respuestas ante situaciones similares, permitiendo que realicen mayor esfuerzo y perseveren ante las dificultades, buscando aún retos más desafiantes. Así mismo, mientras se perciba mayor nivel de autoeficacia, mejor tiende a ser la actuación del deportista, y se reduce el riesgo de abandono deportivo.

Cantón y Checa (2012) estudiaron los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. La muestra fue de 60 deportistas que practican karate y fútbol. Los resultados muestran una correlación positiva entre la autoeficacia percibida y la experimentación de emociones durante las competiciones, mostrando que, si los deportistas se perciben capaces de realizar una buena actuación, experimentan emociones más agradables, en contraste, si los deportistas se perciben menos capaces de realizar una buena actuación, experimentan emociones desagradables.

En el estudio de las características psicológicas se ha buscado investigar aquellas que tienen relación con el deporte y el rendimiento, así fue como González-Campos et al. (2015) realizaron una revisión de estudios sobre la autoconfianza y el control de estrés. Dentro de sus resultados, encontraron que la autoconfianza y el control del estrés ayudan a predecir el rendimiento deportivo, además, los jugadores que tienen niveles más elevados de autoconfianza tienden a tener un nivel deportivo más alto. Por otro lado, la autoconfianza se correlaciona inversamente con la ansiedad, dicho de otro modo, a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, por lo tanto, se presenta mejor control del estrés.

Ortín et al. (2013) estudiaron la relación entre el optimismo, ansiedad estado y la autoconfianza. La muestra estuvo integrada por 133 jugadores de balonmano de categoría juvenil. Los resultados muestran que los jugadores con niveles altos de optimismo sienten menos ansiedad, tanto en su vertiente fisiológica como cognitiva y una mayor autoconfianza. Además, los deportistas con altos niveles de autoconfianza resisten mejor la adversidad durante las competiciones.

## **Capítulo II. Marco Metodológico**

## **II. Marco Metodológico**

En este apartado se presenta el método utilizado para la elaboración del presente estudio. Se detalla el tipo y diseño de la investigación, seguido de la descripción de los participantes y los instrumentos utilizados. De la misma forma, se describe el procedimiento para la recolección de la información junto con las consideraciones éticas y una descripción de los análisis estadísticos utilizados.

### **Tipo de investigación y diseño de estudio**

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, por su orientación a la medición estadística, y según el nivel de investigación es descriptivo-correlación, en el que se ha buscado especificar la influencia y dirección entre las variables de este.

El diseño de esta investigación fue no experimental de tipo transversal, el cual consistió en la recolección de datos en un momento específico y en el contexto natural sin intervención, para posteriormente ser analizada (Hernández et al., 2014).

### **Participantes**

Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística de tipo intencional, ya que todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Los mismos fueron seleccionados intencionalmente al cumplir con una serie de criterios, los cuales se explican más adelante.

Fueron seleccionados 250 estudiantes deportistas pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León (H= 132; M=118), de la Facultad de Organización Deportiva ( $n = 195$ ) y la Facultad de Psicología ( $n = 55$ ), con un promedio de edad de 21 ( $M=21.24$ ;  $DT= 1.973$ ). Fueron eliminados 16 participantes debido a que no cumplían con los criterios de inclusión.

### ***Criterios de inclusión***

- Tener edad entre los 17 a 25 años.
- Pertenecer a la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Realizar mínimo de 150 minutos de actividad física por semana.
- Haber participado en los torneos intrauniversitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León o ser parte de un equipo representativo de la Universidad Autónoma de Nuevo León durante el semestre enero-junio 2020.



### ***Criterios de exclusión***

- Ser extranjero.
- Tener un promedio académico igual o menor a 69 durante el semestre enero-junio 2020.

### ***Criterios de eliminación***

- Ser menor de 17 años y mayor de 25 años.
- No pertenecer a la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- No realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana.
- No haber participado en los torneos intrauniversitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León durante el semestre enero-junio 2020.

### **Instrumentos**

#### ***Escala de Personalidad Grit***

Para evaluar la personalidad grit se utilizó la Escala de Personalidad Grit propuesta por Duckworth et al., (2007), la adaptación y validación al contexto mexicano fue realizada por Marentes et al., (2019), en su versión original de 12 ítems con escala tipo Likert con 5 opciones (1 = *No se parece en lo absoluto a mí*; 2 = *No se parece tanto a mí*; 3 = *Se parece algo a mí*; 4 = *Casi igual a mí*; 5 = *Se parece completamente a mí*), dividida en dos factores que son: 1) Consistencia del interés con 6 ítems (1 al 6), ejemplo de ítem es “*Tengo dificultad para mantenerme enfocado sobre proyectos que toman poco más de algunos meses para completarse*” y, 2) Perseverancia del esfuerzo con 6 ítems (7 al 12), ejemplo de ítem es “*He superado contratiempos para conquistar un reto importante*”. La escala de respuesta de los ítems 1, 2, 3, 4, 5 y 6 debe ser invertida. Los análisis de consistencia interna ofrecieron para la escala completa  $\alpha = .85$ , en tanto que para el factor de consistencia del interés un  $\alpha = .84$ , mientras que para el factor de perseverancia del esfuerzo un  $\alpha = .78$ .

#### ***Escala de autoconfianza***

Para evaluar la autoconfianza se utilizó la subescala de Autoconfianza (AC) del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) propuesto por Loehr (1986, 1990), adaptado al español por Hernández-Mendo (2006), y validado al contexto mexicano por Ponce (2017), que es empleado para valorar diferentes habilidades del perfil psicológico deportivo. La subescala de Autoconfianza está compuesta por 6 ítems con escala tipo Likert de 1 (*casi nunca*) a 5 (*casi siempre*). Se considera la siguiente escala de puntuación: puntaje bajo, de 6 a 19 puntos; puntaje

medio, de 20 a 25 puntos; y puntaje alto, de 26 a 30 puntos. Ejemplo de ítem es “*Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias*”. Los análisis de consistencia interna ofrecieron para la escala completa  $\alpha = .89$ , mientras que para el factor Autoconfianza  $\alpha = .73$ .

### ***Escala de autoeficacia***

Para evaluar la autoeficacia se utilizó la Escala de Autoeficacia para regular el ejercicio (AEREF) propuesto por Bandura (2006), la adaptación y validación al contexto mexicano fue realizada por Vega y Lomelí (2020). La escala está compuesta por 7 ítems con un tipo de respuesta que va de 0 a 100 puntos dividida en intervalos de 10 puntos que varían desde 0 (*no puedo hacerlo*), a través de grados intermedios de seguridad, 50 (*relativamente seguro de poder hacerlo*); hasta una completa seguridad, 100 (*seguro de poder hacerlo*). Ejemplo de ítem es “*Demasiado trabajo para hacer en casa*”. Los análisis de consistencia interna ofrecieron para la escala  $\alpha = .84$ .

### **Procedimiento**

Se realizó el contacto con las autoridades correspondientes de cada Facultad de la Universidad Autónoma de Nuevo León, para solicitar la autorización, distribución y aplicación de la batería de pruebas, así mismo, se les explicó el propósito de dicha investigación. Una vez autorizados, la distribución se dio por medio de las páginas oficiales de cada Facultad.

La aplicación de la batería de pruebas fue a través de la plataforma Microsoft Forms y tuvo una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente por deportista. El formulario detalla el objetivo de la investigación, las instrucciones para responder y se menciona que los datos obtenidos serían tratados de manera confidencial.

### **Consideraciones éticas**

La investigación se apegó a lo que establece el Código Ético del Psicólogo (2009), el cual regula el ejercicio profesional, científico y académico del psicólogo en México, y a la Declaración de Helsinki (2019), que aborda los principios éticos para las investigaciones médicas con seres humanos, teniendo énfasis en el asentimiento informado para menores de edad.

### **Análisis estadístico**

Se utilizó el programa estadístico Statistical Package of the Social Sciences (SPSS) en su versión 25 para realizar análisis descriptivos sobre las características de la muestra, así mismo se realizaron análisis de fiabilidad para los tres instrumentos utilizados en la investigación. Se aplicó

la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov donde se observó la distribución normal de la muestra. Posteriormente se realizó la comparación de medias entre grupos mediante la prueba  $t$  de student y ANOVA. Por último, para determinar la relación entre las variables del estudio se realizó la prueba de correlación de Pearson.

## **Capítulo III. Resultados**

### III. Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos del análisis de datos: análisis descriptivos, análisis de fiabilidad de los instrumentos, pruebas de comparación de medias y, por último, la correlación lineal entre las variables del estudio.

#### Estadísticos descriptivos.

En cuanto a los factores que componen la escala de personalidad grit, la media más alta obtenida fue en el factor de persistencia del esfuerzo, y la media más baja obtenida fue en el factor de consistencia del interés. La asimetría y curtosis se encuentran dentro de los parámetros recomendados en cada una de las variables (véase Tabla 1).

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos de los instrumentos del estudio*

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis
Consistencia del interés	3.73	0.71	-.65	.52
Persistencia del esfuerzo	3.86	0.64	-.30	-.52
Grit	3.79	0.63	-.27	-.55
Autoconfianza	3.87	0.80	-.63	-.28
Autoeficacia	62.44	20.22	-.57	-.20

*Nota:* Rango de la escala Grit 1-5; Rango de la escala de Autoconfianza 1-5; Rango de la escala de Autoeficacia 0-100.

#### Pruebas de confiabilidad

Para medir la consistencia interna de las escalas utilizadas en este estudio, se utilizaron los coeficientes de alfa de Cronbach y omega de McDonald obteniendo puntuaciones de .91 y .91 para la escala de personalidad grit; .90 y .91 para la escala de autoconfianza y; .92 y .93 para la escala de autoeficacia. Se consideran valores excelentes al encontrarse por encima de .90 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

#### Pruebas de normalidad

La distribución de los datos fue valorada inicialmente mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados de esta prueba confirman que las variables de la muestra

se distribuyen normalmente ( $p > .05$ ), en consecuencia, se acepta la hipótesis de normalidad, y a partir de ahora, se realizan pruebas paramétricas (véase Tabla 2).

**Tabla 2**

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov*

	Grit	Autoconfianza	Autoeficacia
Z de Kolmogorov-Smirnov	.724	.922	.866
Sig. asintótica (bilateral)	.672	.363	.442

*Nota: \*Significancia  $p < .01$*

### Comparación entre medias

Al comparar las medias (véase Tabla 3) entre grupos de edad para la variable grit: de 17 a 21 años ( $M = 3.62$ ) y 22 a 25 años ( $M = 4.03$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: de 17 a 21 años ( $M = 3.67$ ) y 22 a 25 años ( $M = 4.14$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoeficacia: de 17 a 21 años ( $M = 57.34$ ) y 22 a 25 años ( $M = 69.60$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 3**

*Prueba T por grupos de edad*

Variable	17-21			22-25			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	146	3.62	0.58	104	4.03	0.62	-5.29	.00*
Autoconfianza	146	3.67	0.62	104	4.14	0.71	-4.83	.00*
Autoeficacia	146	57.34	19.75	104	69.60	18.74	-4.93	.00*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Al comparar las medias (véase Tabla 4) entre el sexo para la variable grit: mujeres ( $M = 3.82$ ) y hombres ( $M = 3.77$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ); para la variable autoconfianza: mujeres ( $M = 3.81$ ) y hombres ( $M = 3.92$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ); para la variable autoeficacia: mujeres ( $M = 61.14$ ) y hombres ( $M = 63.59$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ).

**Tabla 4***Prueba T por sexo*

Variable	Mujer			Hombre			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	118	3.82	0.62	132	3.77	0.64	.62	.53
Autoconfianza	118	3.81	0.78	132	3.92	0.82	-1.06	.28
Autoeficacia	118	61.14	61.14	132	63.59	19.20	-.95	.34

*Nota: \* Significancia  $p < .05$* 

Al comparar las medias (véase Tabla 5) entre la facultad para la variable grit: Facultad de Organización Deportiva ( $M = 3.88$ ) y Facultad de Psicología ( $M = 3.47$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: Facultad de Organización Deportiva ( $M = 3.85$ ) y Facultad de Psicología ( $M = 3.91$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ); para la variable autoeficacia: Facultad de Organización Deportiva ( $M = 64.27$ ) y Facultad de Psicología ( $M = 55.95$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 5***Prueba T por facultad*

Variable	FOD			FAPSI			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	195	3.88	0.63	55	3.47	0.52	4.92	.00*
Autoconfianza	195	3.85	0.82	55	3.91	0.72	-.46	.62
Autoeficacia	195	64.27	20.19	55	55.95	19.14	2.81	.00*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$* 

Al comparar las medias (véase Tabla 6) entre el estado de origen para la variable grit: originario de Nuevo León ( $M = 3.70$ ) y originarios del resto de la república ( $M = 3.94$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: originario de Nuevo León ( $M = 3.87$ ) y originarios del resto de la república ( $M = 3.86$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ); para la variable autoeficacia: originario de Nuevo León ( $M =$

60.25) y originarios del resto de la república ( $M = 66.06$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 6**

*Prueba T por estado de origen*

Variable	Originario Nuevo León			Originario otros estados			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	156	3.70	0.62	94	3.94	0.62	-2.92	.00*
Autoconfianza	156	3.87	0.77	94	3.86	0.85	.107	.91
Autoeficacia	156	60.25	20.10	94	66.06	20.01	-2.21	.02*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Al comparar las medias (véase Tabla 7) entre el tipo de deporte para la variable grit: deporte individual ( $M = 3.96$ ) y deporte de conjunto ( $M = 3.76$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: deporte individual ( $M = 3.97$ ) y deporte de conjunto ( $M = 3.84$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ); para la variable autoeficacia: deporte individual ( $M = 65.86$ ) y deporte de conjunto ( $M = 61.66$ ) no se encontraron diferencias significativas ( $p > .05$ ).

**Tabla 7**

*Prueba T por tipo de deporte*

Variable	Deporte individual			Deporte de conjunto			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	46	3.96	0.61	204	3.76	0.63	2.00	.04*
Autoconfianza	46	3.97	0.88	204	3.84	0.78	.935	.35
Autoeficacia	46	65.86	21.79	204	61.66	19.83	1.20	.23

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Al comparar las medias (véase Tabla 8) entre representativo tigres para la variable grit: pertenece a un equipo Tigres ( $M = 4.12$ ) y no pertenece a un equipo Tigres ( $M = 3.66$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: Pertenece a un equipo Tigres ( $M = 4.36$ ) y no pertenece a un equipo Tigres ( $M = 3.67$ ) se encontraron diferencias



significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoeficacia: Pertenece a un equipo Tigres ( $M = 73.74$ ) y no pertenece a un equipo Tigres ( $M = 57.95$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 8**

*Prueba T por representativo Tigres*

Variable	Pertenece a equipo Tigres			No pertenece a equipo Tigres			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	71	4.12	0.62	179	3.66	0.58	5.27	.00*
Autoconfianza	71	4.36	0.59	179	3.67	0.78	7.54	.00*
Autoeficacia	71	73.74	17	179	57.95	19.68	6.31	.00*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Al comparar las medias (véase Tabla 9) entre participación en competencia nacional universitaria para la variable grit: sí ha competido ( $M = 4.37$ ) y no ha competido ( $M = 3.64$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: sí ha competido ( $M = 4.48$ ) y no ha competido ( $M = 3.70$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoeficacia: sí ha competido ( $M = 78.38$ ) y no ha competido ( $M = 58.15$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 9**

*Prueba T por participación en competencia nacional universitaria*

Variable	Competencia nacional (Sí)			Competencia nacional (No)			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	53	4.37	0.47	197	3.64	0.57	9.47	.00*
Autoconfianza	53	4.48	0.56	197	3.70	0.77	8.17	.00*
Autoeficacia	53	78.38	15.29	197	58.15	19.25	8.06	.00*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Al comparar las medias (véase Tabla 10) entre frecuencia de entrenamiento semanal para la variable Grit: 151-300 minutos ( $M = 3.27$ ) y más de 300 minutos ( $M = 3.97$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoconfianza: 151-300 minutos ( $M = 3.36$ ) y

más de 300 minutos ( $M = 4.04$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ); para la variable autoeficacia: 151-300 minutos ( $M = 43.80$ ) y más de 300 minutos ( $M = 68.85$ ) se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ).

**Tabla 10**

*Prueba T por frecuencia de entrenamiento semanal*

Variable	151 – 300 minutos			Más de 300 minutos			Diferencias	
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	Sig.
Grit	64	3.27	0.58	186	3.97	0.54	-8.42	.00*
Autoconfianza	64	3.36	0.94	186	4.04	0.66	-5.36	.00*
Autoeficacia	64	43.80	20.92	186	68.85	15.49	-8.78	.00*

*Nota: \* Significancia  $p < .05$*

Se encontraron diferencias en los niveles de personalidad grit entre los grupos de promedio académico de 70-80 ( $M = 3.02$ ), el grupo de 81-90 ( $M = 3.85$ ) y el grupo de 91-100 ( $M = 3.98$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 91-100 obtuvo la puntuación media más alta. En cuanto a los niveles de autoconfianza, se encontraron diferencias entre los grupos de promedio académico de 70-80 ( $M = 2.89$ ), el grupo de 81-90 ( $M = 3.90$ ) y el grupo de 91-100 ( $M = 4.17$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 91-100 obtuvo la puntuación media más alta. Para la autoeficacia, se encontraron diferencias entre los grupos de promedio académico de 70-80 ( $M = 38.56$ ), el grupo de 81-90 ( $M = 63.71$ ) y el grupo de 91-100 ( $M = 68.92$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 91-100 obtuvo la puntuación media más alta (véase Tabla 11).

**Tabla 11**

*ANOVA por grupo de promedio académico*

Variable	70-80		81-90		91-100		<i>F</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Grit	3.02	0.45	3.85	0.63	3.98	0.63	31.39	2	.00
Autoconfianza	2.89	0.58	3.90	0.71	4.17	0.73	34.84	2	.00
Autoeficacia	38.56	17.61	63.71	17.04	68.92	20.31	30.30	2	.00

*Nota: M = Media, DT = Desviación Típica.*

Se encontraron diferencias en los niveles de personalidad grit entre los grupos de experiencia de 0-5 ( $M = 3.23$ ), el grupo de 6-10 ( $M = 3.68$ ) y el grupo de 11+ ( $M = 4.1$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 11+ obtuvo la puntuación media más alta. En cuanto a los niveles de autoconfianza, se encontraron diferencias entre los grupos de experiencia de 0-5 ( $M = 3.11$ ), el grupo de 6-10 ( $M = 3.72$ ) y el grupo de 11+ ( $M = 4.3$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 11+ obtuvo la puntuación media más alta. Para la autoeficacia, se encontraron diferencias entre los grupos de experiencia de 0-5 ( $M = 41.67$ ), el grupo de 6-10 ( $M = 60.09$ ) y el grupo de 11+ ( $M = 74.32$ ), siendo significativa ( $p < .05$ ). El grupo de 11+ obtuvo la puntuación media más alta (véase Tabla 12).

**Tabla 12**

*ANOVA por experiencia deportiva*

Variable	0-5 años		6-10 años		11+ años		<i>F</i>	<i>gl</i>	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Grit	3.23	0.47	3.68	0.53	4.1	0.56	47.79	2	.00
Autoconfianza	3.11	0.74	3.72	0.71	4.3	0.58	53.97	2	.00
Autoeficacia	41.67	18.44	60.09	17.09	74.32	16.04	54.07	2	.00

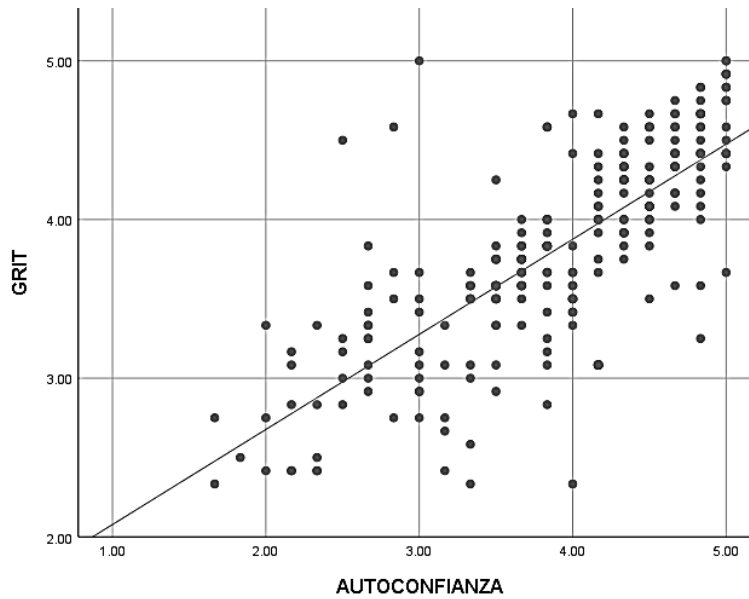
*Nota: M = Media, DT = Desviación Típica.*

### **Correlación.**

Los resultados de la prueba de correlación entre la personalidad grit y la autoconfianza es de .758, lo que muestra una asociación lineal positiva directamente proporcional (véase Figura 1) y estadísticamente significativa ( $p < .01$ ).

**Figura 1**

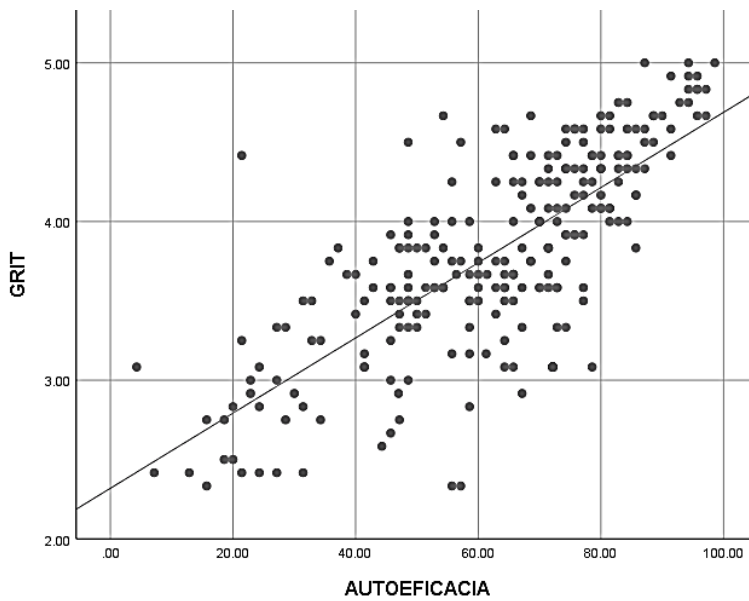
*Personalidad grit y autoconfianza*



El resultado de la prueba de correlación para la personalidad grit y la autoeficacia es de .756, lo que muestra una asociación lineal positiva directamente proporcional (véase Tabla 13; Figura 2) y estadísticamente significativa ( $p < .01$ ).

**Figura 2**

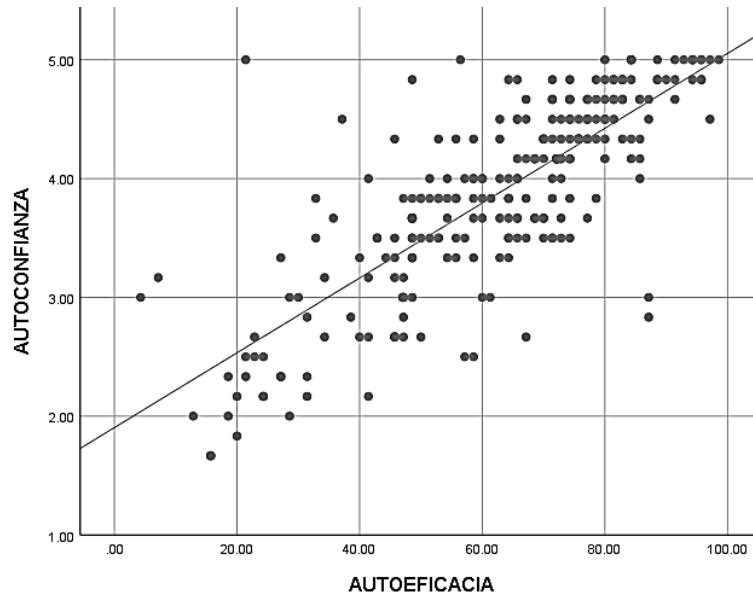
*Personalidad grit y autoeficacia*



El resultado de la prueba de correlación para la autoconfianza y la autoeficacia es de .794, lo que muestra una asociación lineal positiva directamente proporcional (véase Tabla 13; Figura 3) y estadísticamente significativa ( $p < .01$ ).

### Figura 3

*Autoconfianza y autoeficacia*



## **Capítulo IV. Discusión**

## IV. Discusión

### Contraste de la teoría con los resultados

Se puede observar en los estudiantes deportistas que el grupo de edad de 22-25 años se posicionó por encima de la media, mientras que el grupo de 17-21 años se mantuvo por debajo de la media, tanto en la personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, algo similar fue lo que encontró Duckworth (2016) en su investigación, en la que señala que el grit aumenta con la edad, dicho de otra forma, los adultos mayores tienden a presentar niveles más elevados de personalidad grit, mientras que los adultos jóvenes muestran niveles más bajos. Así mismo, en los estudios realizados por Bebetos et al. (2013), encontraron que a mayor edad los deportista presentan niveles más elevados de autoconfianza, ligado a una mayor experiencia deportiva, en conjunto con un mayor dominio técnico-táctico, lo que refleja mayor percepción de autoconfianza en los deportista de mayor edad. Por otra parte, Piergiovanni y Depaula (2018) determinaron que la percepción de autoeficacia se relaciona con los logros de ejecución ligados a la experiencia, por lo que detectaron que los estudiantes universitarios con edades entre los 23 a 28 años tienen niveles más altos de autoeficacia que los estudiantes de 18 a 22 años. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 4: *Existen diferencias entre los grupos de edad con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Para la comparación realizada por el sexo, no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres para ninguna de las variables, así como el en estudio realizado por Eskreis-Winkler et al. (2014) en el cual no encontró asociación entre la personalidad grit y el sexo. Los resultados muestran que las mujeres tienen una puntuación media mayor que los hombres para la personalidad grit, de la misma forma que Kannangara et al. (2018) encontró que las mujeres obtienen puntuaciones ligeramente más elevadas que los hombres. A su vez, estos resultados difieren de los encontrados por Espejel et al. (2015) que estudió los factores situacionales como predictores de ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios, en el que reporta diferencias en función del género, teniendo los hombres niveles más altos de autoconfianza que las mujeres. Mientras tanto, Veliz y Urquijo (2012) reportaron que no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres para la autoeficacia en su estudio sobre niveles de autoconcepto, autoeficacia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Por lo tanto, se rechaza la

hipótesis 5: *Existen diferencias entre los grupos de sexo con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

En los resultados obtenidos para el promedio académico se encontraron diferencias entre los grupos, siendo los estudiantes deportistas que se encontraban en el grupo de promedio de 91-100 los que mostraron mayores niveles de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia. Diferentes estudios han encontrado que niveles altos de personalidad grit están relacionados a un mejor rendimiento académico en estudiantes universitarios (Akos & Kretchman, 2017; Bowman et al., 2015; Eskreis-Winkler et al., 2014; Fong & King, 2019). Por su parte, Postigo et al. (2020) demostró que el rendimiento académico y la personalidad grit están correlacionados, por lo tanto, la aplicación de programas de intervención para mejorar los niveles de personalidad grit, puede ser importantes para mejorar el rendimiento académico. En estudios de autoeficacia y autoconfianza sobre el rendimiento académico, Oriol-Granado et al. (2017), encontró que la autoeficacia no muestra relación directa con el rendimiento, sino que predice mayores niveles de compromiso académico, mientras que mayores niveles de compromiso están relacionados con mejoras en el rendimiento académico, por otro lado, la autoconfianza se muestra como un predictor del rendimiento académico. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 12: *Existen diferencias entre los grupos de promedio académico con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Los siguientes resultados no se pudieron contrastar con la teoría debido a la falta de evidencia empírica, por lo que son considerados aportes a la literatura existente.

Para el grupo facultad se puede observar que la Facultad de Organización Deportiva presenta niveles más elevados de personalidad grit y autoeficacia con respecto a la Facultad de Psicología, siendo éstas diferencias estadísticamente significativas, mientras que la Facultad de Psicología presenta niveles más elevados de autoconfianza que la Facultad de Organización Deportiva, aunque esta diferencia no es significativa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 6: *Existen diferencias entre los grupos de facultad con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Como se muestra en los resultados los estudiantes deportistas originarios de Nuevo León presentan niveles más elevados de autoconfianza en comparación con los originarios con otros estados de la República Mexicana, los cuales exhiben niveles más elevados en personalidad grit y autoeficacia, siendo estas diferencias significativas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 7: *Existen*



*diferencias entre los grupos de estado de origen con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Los resultados por tipo de deporte muestran que el deporte individual tiene niveles más altos en personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, respecto del deporte de conjunto, siendo el de personalidad grit la única diferencia significativa. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis 8: *Existen diferencias entre los grupos de tipo de deporte con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Se puede observar en los resultados que los estudiantes deportistas que pertenecen a un equipo representativo tigres tienen niveles más elevados de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, que aquellos estudiantes deportistas que no pertenecen a un equipo representativo tigres, siendo que las diferencias entre los grupos son significativas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 9: *Existen diferencias entre los grupos de representantes tigres con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Los estudiantes deportistas que han participado en competencias nacionales universitarias muestran niveles más elevados de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, respecto de los estudiantes deportistas que no han participado en una competencia nacional universitaria, esta diferencia entre los grupos es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 10: *Existen diferencias entre los grupos de competencias nacionales con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Para la frecuencia de entrenamiento semanal, los estudiantes deportistas que realizan actividad física de más de 300 minutos a la semana muestran niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, respecto de los estudiantes deportistas que realizan de 151-300 minutos de actividad física semanal. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 11: *Existen diferencias entre los grupos de frecuencia de entrenamiento con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

En cuanto a los grupos por experiencia deportiva, se puede observar que el grupo de estudiantes deportistas que tienen 11 años o más practicando deporte, tienen niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia, mientras que el grupo de 0-5 años de experiencia presenta los niveles más bajos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia. Por lo tanto, se

acepta la hipótesis 13: *Existen diferencias entre los grupos de experiencia deportiva con la personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia.*

Como se pudo observar en los resultados, existe una relación directamente proporcional entre la personalidad grit y la autoconfianza, que difiere de los resultados encontrados por Mulcahy-Dunn et al. (2018), el cual estudió la personalidad grit, el autocontrol y la autoconfianza, en la que reporta asociación entre la personalidad grit y el autocontrol, pero no así con la personalidad grit y la autoconfianza, en la que informa no haber encontrado asociación. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 1: *Existe una relación positiva entre la personalidad grit y la autoconfianza en deportistas universitarios.*

A su vez, los resultados mostraron una relación directamente proporcional entre la personalidad grit y la autoeficacia, que se alinean a los resultados obtenidos en un estudio con estudiantes universitarios realizado por Tortul (2019), en el que determinó que la autoeficacia es un predictor significativo de la personalidad grit, de forma que, si el nivel de autoeficacia aumenta, también aumenta el nivel de personalidad grit. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 2: *Existe una relación positiva entre la personalidad grit y la autoeficacia en deportistas universitarios.*

Por último, como demostraron los resultados, existe una relación directamente proporcional entre la autoconfianza y la autoeficacia, que va en concordancia con el estudio realizado por Molina-López et al. (2018), el cual midió la relación entre la autoconfianza y autoeficacia en deportistas y encontró que ambas variables se relacionan entre sí, de forma positiva y significativa, y que se encuentran mediadas por la afectividad positiva y la gestión eficaz mediante la reevaluación, lo que le permite al deportista reforzar la valoración sobre sus recursos personales, teniendo un impacto en la adherencia y el rendimiento, así como en el esfuerzo realizado para alcanzar sus objetivos. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 3: *Existe una relación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia en deportistas universitarios.*

### **Limitaciones del estudio**

Una de las limitaciones del estudio fue el cambio en el diseño de la investigación, derivado de la pandemia global ocasionada por el virus SARS-CoV 2, en la que inicialmente se planteó realizar un estudio longitudinal con estructura pre-test, intervención, post-test, cambiando a un estudio de tipo transversal, con solo una recolección de datos. Adicionalmente, la escasa respuesta de los estudiantes para participar en el estudio y poder obtener un mayor número muestral.

De igual forma al tener poca muestra no se pudieron conocer las diferencias entre cada uno de los 17 deportes que participaron en el estudio.

### **Propuestas futuras**

Se recomienda realizar un análisis de regresión lineal para determinar la causalidad entre las variables, a través de un estudio longitudinal que presente un programa de intervención basado en la autoconfianza y la autoeficacia, que considera una estructura pre-test y post-test.

## **Capítulo IV. Conclusiones**

#### IV. Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas en esta investigación.

- Los estudiantes deportistas del grupo de edad entre 22 a 25 presentan niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Las mujeres presentan niveles más altos de personalidad grit, mientras que los hombres muestran niveles más altos de autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas de la Facultad de Organización Deportiva presentan niveles más elevados de personalidad grit y autoeficacia, mientras que los estudiantes deportistas de la Facultad de Psicología muestran niveles más altos de autoconfianza.
- Los estudiantes deportistas originarios del Estado de Nuevo León presentan niveles más elevados de autoconfianza, en tanto que los estudiantes deportistas originarios de otros estados de la República Mexicana muestran niveles más elevados de personalidad grit y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que practican un deporte individual presentan niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que pertenecen a un equipo representativo de la Universidad Autónoma de Nuevo León presentan niveles más elevados de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que han participado en competencias nacionales presentan niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que tienen una frecuencia semanal de entrenamiento de más de 300 minutos presentan niveles más elevados de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que tienen un promedio académico entre 91 y 100 presentan niveles más elevados de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- Los estudiantes deportistas que tienen una experiencia deportiva igual o mayor de 11 años presentan niveles más altos de personalidad grit, autoconfianza y autoeficacia.
- La personalidad grit, la autoconfianza y la autoeficacia se correlacionan de forma positiva estadísticamente significativa.

## **Referencias**

## Referencias

- Akos, P., & Kretchmar, J. (2017). Investigating Grit as a non-cognitive predictor of college success. *The Review of Higher Education*, 40(2), 163-186. <https://doi.org/10.1353/rhe.2017.0000>
- Balaguer, I., Escartí, A., & Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de psicología General y Aplicada*, 48(1), 139-159.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 2, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* 2, 122-147.
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*: 4, 359-373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. Freeman.
- Bandura, A. (1997). The anatomy of stages of change. *American journal of health promotion: AJHP*, 12(1), 8-10.
- Bandura, A. (2001). *Guía para la construcción de escalas de autoeficacia*. Evaluar.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bebetsos, E., Zouboulas, S., Antoniou, P., & Kourtesis, T. (2013). Do anxiety, anger and aggression differentiate elite waterpolo players?. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 209.
- Bowman, N., Hill, P., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin´or stay the course? Exploring Grit dimensions as differential predictors of educational achievement,

- satisfaction, and intentions. *Social Psychology and Personality Science*, 6(6), 369-645.  
<https://doi.org/10.1177/1948550615574300>
- Bray, S., Gyurcsik, N., Culos-Reed, S., Dawson, K. & Martin, K. (2001). An exploratory investigation of the relationship between proxy efficacy, self-efficacy and exercise attendance. *Journal of Health Psychology*, 6(4), 425-434.
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 10 (5), 831-839.
- Cantón, E., & Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 171-176.
- Craft, L., Magyar, T., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Debois, N., Ledon, A., & Wylleman, P. (2015). A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 15-26.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Simon y Sc.
- Duckworth, A. & Eskreis-Winkler, L. (2015). Grit. En D.W. James (Ed.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (2a Ed., pp. 397-401). Elsevier.
- Duckworth, A., & Kern, M. (2011). A Meta-analysis of the Convergent Validity of Self-control Measures. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259-268.
- Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., & Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (6), 1087-1101.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A., & Quinn, P. (2009). Development & Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.



- Duckworth, A. & Yeager, D. (2015). Measurement Matters: Assessing Personal Qualities Other Than Cognitive Ability for Educational Purposes. *Educational Researcher*, 44(4), 237-251.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E., Beal, S., & Duckworth, A. (2014). The Grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E.P. & Duckworth, A.L. (2014). Survivor mission: Do those who survive have a drive to thrive at work?. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 209-218.
- Espejel, A., Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70.
- Fong, C. J., & Kim, Y. W. (2019). A clash of constructs? Re-examining Grit in light of academic buoyancy and future time perspective. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0120-4>
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. <http://eprints.ucm.es/9859/1/T31529.pdf>
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: Una revisión teórica desde la perspectiva de rasgo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13 (51), 627-645.
- García-Naveira, A., Ruiz, R. & Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 29-44.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana del ejercicio y el deporte*, (10) 1, 95-101.
- González-Hernández, J. (2012). *Análisis de la personalidad y características psicológicas en la práctica deportiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.

- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 21-32.
- Hernández, M. C., Sánchez, A., Berengüil, R., & García, J. A. (2020, junio 26). *Autoconfianza: Influencia sobre la adherencia de jóvenes atletas y efecto de terceros*. [Presentación de Poster]. VI Jornadas de Investigación y Doctorado. Murcia, España.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019*. Comunicado de prensa núm. 022/20. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodemo/moprad ef2020.pdf>
- Kannangara, C., Allen, R., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S., Rogerson, S., & Carson, J. (2018). All That litters Is Not Grit: Three Studies of Grit in University Students. *Frontiers in Psychology*, 9, 15-39.
- Kaplan, L., & Koval, R. (2015). *Grit to great*. Crown Publishing Group.
- Kroll, T., Kehn, M., Ho, P. S., & Groah, S. (2007). The SCI exercise self-efficacy scale (ESES): development and psychometric properties. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(34), 1-6.
- Lenténé, A., & Perényi, S. (2015). Medals and degrees: Factors influencing dual career of elite student athletes at the university of Debrecen. *Applied Studies in Agribusiness and Commerce*, 9(1-2), 93-98.
- Leung, A., Chan, R., Sea, M., & Woo, J. (2017). An overview of factors associated with adherence to lifestyle modification programs for weight management in adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 1–28. [doi.org/10.3390/ijerph14080922](https://doi.org/10.3390/ijerph14080922)

- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1990). *The mental game*. Plum Book.
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Conde, E., Sánchez, J., Ubago, E., & Gallardo, L. (2014). Análisis de las barreras percibidas por los deportistas de élite españoles para acceder a los estudios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *15*(1), 265-274.
- Marcus, B., Eaton, C., Rossi, J. & Harlow, L. (1994). Self-efficacy, decision making, and stages of change: An integrative model of physical exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, *24*, 489-508.
- Marentes-Castillo, M., Zamarripa, J., & Castillo, I (2019). Validación de la escala Grit y del Cuestionario de Autorregulación del Tratamiento (TSRQ) al contexto mexicano. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *51* (1). <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n1.2>
- Medina-Villanueva, S. (2020). *Compromiso deportivo, motivación autodeterminada y personalidad grit en el tenis de mesa*. [Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/19656>
- Miller-Matero, L. R., Martinez, S., MacLean, L., Yaremchuk, K., & Ko, A. B. (2018). Grit: A predictor of medical student performance. *Education for Health*, *31*(2), 109.
- Molina-López, V., Granado, X., Lira, M., & Cerrato, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de psicología del deporte*, *27*(1), 51-58.
- Mulcahy-Dunn, A., King, S. J., Nordstrum, L. E., Newton, E. O., & Batchelder, K. (2018). The relationship between Grit, self-control, and early grade reading: a trial measuring soft skills in rural Tanzania. *Educational Psychology*, *38*(8), 997-1009. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1475628>
- Mundial, A. M. (2019). Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos.

- Nogueira, A. (2019). *Análisis de la adicción al ejercicio y su relación con la motivación, el compromiso y la personalidad Grit en corredores populares*. Tesis Doctoral. Universidad de León.
- OCDE. (2012). *Education at a Glance 2012*. OCDE Publishing.
- Oriol-Granado, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C. G., & Molina-López, V. M. (2017). Emociones positivas, apoyo a la autonomía y rendimiento de estudiantes universitarios: el papel mediador del compromiso académico y la autoeficacia. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 45-53. [https://doi.org/10.1016/S1136-1034\(17\)30043-6](https://doi.org/10.1016/S1136-1034(17)30043-6)
- Ortín, F., De la Vega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637-641.
- Piergiovanni, L., & Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(77), 413-432.
- Ponce, N. (2017) *Contexto social, personalidad resistente y dureza mental en deportistas centroamericanos y del caribe*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León. San Nicolás de los Garza: México.
- Postigo, Á., Cuesta, M., Fernández-Alonso, R., García-Cueto, E., & Muñoz, J. (2020). Temporal Stability of Grit and School Performance in Adolescents: A Longitudinal Perspective. *Psicología Educativa*, Ahead of print. <https://doi.org/10.5093/psed2021a4>
- Reed, J., Pritschet, B., & Cutton, D. (2013). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of Health Psychology*, 18(5), 612–619. <http://doi.org/10.1177/1359105312451866>
- Reed, L., & Jeremiah, J. (2017). Student Grit as an important ingredient for academic and personal success. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 44, 252–256.
- Rojas, N. G. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 21-32.

- Romo-Gama, A. G. (2020). *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de futbol americano de la UANL*. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ruiz., R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7 (1), 89-112.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 71-92.
- Selva, C., Pallarès, S., & González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 69-76.
- SEP. (2015). *Principales cifras. Ciclo escolar 2014-2015. Sistema Educativo de los Estados Unidos Mexicanos*. Secretaría de Educación Pública.
- Silvia, P., Eddington, K., Beaty, R., Nusbaum, E., & Kwapil, T. (2013). Gritty people try harder: Grit and effort-related cardiac autonomic activity during an active coping challenge. *International Journal of Psychophysiology*, 88, 200–205. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.04.007>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2009). *Código ético del psicólogo*. (4ª ed). Trillas.
- Tortul, M. C. (2019). Influencia de la autoeficacia en la perseverancia y la pasión por alcanzar metas a largo plazo (GRIT) en estudiantes universitarios de Paraná, Entre Ríos. [Congreso]. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Valiante, G. (2000). Writing Self-efficacy and Gender Orientation. A developmental Perspective. *A Dissertation Proposal. Emory University*.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>

- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*, 2, 550-565.
- Vega, M., & Lomelí, D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 595-601.
- Veliz, A., & Urquijo, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(2), 131-150.
- Von Culin, K., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking Grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4) 306-312. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898320>
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. (4ª Ed., p. 153.). Editorial Médica Panamericana.

## **Anexos**

### A. Escala de personalidad grit.

En una escala del 1 (No se parece nada a mí) al 5 (Igual a mí), dinos si estás de acuerdo con las afirmaciones que se encuentran abajo. Te recordamos indicar tu respuesta con un círculo. Por ejemplo, así ①.

No se parece nada a mí	No se parece tanto a mí	Se parece algo a mí	Casi igual a mí	Igual a mí
1	2	3	4	5

1	*Frecuentemente me establezco una meta, pero después de un tiempo elijo perseguir una diferente	1	2	3	4	5
2	*Algunas veces las nuevas ideas y proyectos me distraen de otras anteriores	1	2	3	4	5
3	*Me intereso en nuevos objetivos cada mes	1	2	3	4	5
4	*Mis intereses cambian año con año	1	2	3	4	5
5	*He estado obsesionado con cierta idea o proyecto en un corto tiempo, pero después pierdo el interés	1	2	3	4	5
6	*Tengo dificultad para mantenerme enfocado sobre proyectos que toman poco más de algunos meses para completarse	1	2	3	4	5
7	He alcanzado objetivos que toman años de trabajo	1	2	3	4	5
8	He superado contratiempos para conquistar un reto importante	1	2	3	4	5
9	Yo acabo todo lo que comienzo	1	2	3	4	5
10	Los contratiempos no me desaniman	1	2	3	4	5
11	Trabajo arduamente	1	2	3	4	5
12	Soy diligente. Nunca me rindo	1	2	3	4	5



## B. Escala de autoconfianza (IPED)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto.

Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.	1	2	3	4	5
2	Creo en mí mismo como deportista.	1	2	3	4	5
3	Pierdo mi confianza fácilmente.	1	2	3	4	5
4	Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.	1	2	3	4	5
5	Soy un competidor mentalmente tenaz.	1	2	3	4	5
6	La imagen que proyecta al exterior es de ser un luchador.	1	2	3	4	5

### C. Escala de autoeficacia para regular el ejercicio.

A continuación, se describen varias situaciones que pueden dificultar el cumplimiento de una rutina de ejercicios. Califique en cada uno de los espacios en blanco qué tan seguro está de que puede realizar su rutina de ejercicios regularmente (tres o más veces por semana). Califique su grado de confianza al registrar un número de 0 a 100 usando la escala dada a continuación:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No poder hacerlo en absoluto			Moderadamente poder hacerlo				Muy seguro de poder hacerlo			

	Confianza 0-100
Cuando me siento cansado	
Cuando me siento deprimido	
Cuando tengo demasiado trabajo para hacer en casa	
Cuando tengo visita	
Cuando hay otras cosas interesantes que hacer	
Durante unas vacaciones	
Cuando tengo otros compromisos de tiempo	

# EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES



ORC-PP-007  
Rev: 00-08/17

## Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

### Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

#### Datos del alumno

Matrícula:	1989207
Nombre del Alumno:	Alejandro Darío Cruz Flores
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva; Facultad de Psicología
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

#### Datos de la Empresa:

Empresa:	
Departamento:	

#### Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

#### Observaciones:

El alumno mostró excelente iniciativa y responsabilidad con el trabajo que se planeó y con el que se realizó. Excelente trabajo.

  
Abril Cantú Berrueto

Firma, Nombre y puesto del jefe

Inmediato

Sello de la Dependencia

## **RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO**

**Alejandro Darío Cruz Flores**

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina:

**PERSONALIDAD GRIT, AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA EN DEPORTISTAS  
UNIVERSITARIOS.**

**Campo temático:** Psicología del Deporte.

**Lugar y fecha de nacimiento:** Ciudad de México, México, 21 de marzo de 1995.

**Lugar de residencia:** San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

**Procedencia académica:** Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana.

**Experiencia Propedéutica y/o Profesional:**

- Prácticas profesionales con árbitro internacional de voleibol y preseleccionada nacional de voleibol.
- Psicólogo del equipo femenino de voleibol representativo de la Facultad de Organización Deportiva.
- Participación en el XXVIII Congreso Internacional FOD en modalidad póster.

**E-mail:** [alejandrocruz88@gmail.com](mailto:alejandrocruz88@gmail.com)