RELACIÓN ENTRE PERFECCIONISMO Y SALUD MENTAL EN FUTBOLISTAS JÓVENES: DIFERENCIAS ENTRE CATEGORÍAS DEPORTIVAS







El perfeccionismo se define como una disposición de personalidad, de carácter multidimensional, en la que se combinan unos estándares personales excesivamente altos, y una autoevaluación demasiado crítica.



En deportistas, el perfeccionismo podría ser una gran fuente de motivación, aunque también les puede acarrear una serie de dificultades personales e interpersonales, como preocupaciones, ansiedad, o insomnio.



El objetivo del presente estudio es estudiar la relación entre el perfeccionismo y la salud mental (depresión, estrés y ansiedad) en jóvenes futbolistas, y ver si hay diferencias en esta relación entre tres categorías deportivas (infantil, cadete y juvenil).

DOS TIPOS DE PERFECCIONISMO

ADAPTATIVO

RELACIONADO CON LOS ESFUERZOS **PERFECCIONISTAS**



DESADAPTATIVO

RELACIONADO CON LAS **PREOCUPACIONES PERFECCIONISTAS**

APLICACIONES PRÁCTICAS

Este conocimiento permite el poder establecer unos estilos de liderazgo y unos procedimientos de aprendizaje deportivo por parte de entrenadores y técnicos similares para las tres categorías.

El papel del entrenador aquí es fundamental, para intentar neutralizar las situaciones y acciones que pueden provocar conductas y pensamientos excesivamente rígidos; la "perfección no existe" podría ser una máxima del entrenador, sin que ello lo aleje de intentar un aprendizaje significativo que acerque al jugador a su mejor versión.

El entrenador deberá posibilitar un método de enseñanza deportiva constructivo, que ayude a desarrollar los aspectos positivos del perfeccionismo (adaptativo), proponiendo entrenamien<mark>tos basados en trabajos orientados a la tarea,</mark> posibilitando el desarrollo de la confianza en uno mismo.

GRUPO DE ESTUDIO



JUGADORES



INFANTIL

CADETE

JUVENIL

CONCLUSIONES

No existen diferencias en los niveles de perfeccionismo (ni total, ni adaptativo, ni desadaptativo) en función de la categoría deportiva.

El perfeccionismo desadaptativo se relaciona con los indicadores de salud mental : a mayor puntuación en perfeccionismo desadaptativo mayores niveles de depresión, de estrés y de ansiedad.

METODOLOGÍA

CUESTIONARIO AD HOC SOBRE **VARIABLES PERSONALES Y** DEPORTIVAS

ESCALA MULTI-DIMENSIONAL DEL **PERFECCIONISMO** (MPS)

ESCALA DE DEPRESIÓN, **ANSIEDAD Y** ESTRÉS (DASS-21)

Edita:













Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas. JUMP, (2), 7-15. https://doi.org/10.17561/jump.n2.1



