



Universidad Católica Argentina

“Santa María de los Buenos Aires”

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Trabajo de Integración Final

“Funciones ejecutivas, autocontrol y perspectiva temporal: comparación entre jóvenes deportistas amateurs y no-deportistas”

Alejandro Pérez-Segnini Borjas.

121801258

Directora: Lic. Mariana Soledad Seivane

Codirectora: Dra. María Elena Brenlla

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1 Funciones ejecutivas	3
2.1.1 Planificación	4
2.1.2 Flexibilidad Cognitiva	6
2.1.3 Práctica Deportiva y FE.....	7
2.2 Autocontrol.....	9
2.2.1 Práctica Deportiva y Autocontrol	10
2.3 Perspectiva Temporal (PT).....	12
2.3.1 Práctica Deportiva y PT.....	14
3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS	15
3.1 Definición del problema.....	15
3.2 Objetivos	16
3.2.1 Objetivo General:	16
3.2.2 Objetivos Específicos:	16
3.3 Hipótesis.....	17
4. METODOLOGÍA.....	17
4.1 Diseño de investigación	17
4.2 Muestra.....	17
4.3 Instrumentos	18
4.4 Procedimiento.....	20
4.4.1 Recolección de datos	20
4.4.2 Análisis de datos.....	21
5. RESULTADOS	21
5.1 Perspectiva Temporal.....	21
5.2 Autocontrol.....	22
5.3 Funciones ejecutivas	23
5.4 Correlación entre las variables	23
6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	24

6.1 Discusión.....	24
6.2 Conclusiones	30
6.3 Limitaciones y futuras líneas de investigación	31
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

1. INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es el estudio científico de las personas y sus conductas en cualquier contexto deportivo y de ejercicio físico, y la aplicación práctica de ese conocimiento. El estudio de la psicología del deporte está centrado principalmente en dos objetivos. El primero es comprender cómo los factores psicológicos afectan el desempeño físico de un individuo y el segundo es comprender cómo la participación en el deporte y el ejercicio afecta la psicología de una persona, e incluso el desarrollo, la salud y el bienestar (Weinberg y Gould, 2015).

El propósito de la presente investigación fue estudiar las diferencias en el rendimiento de las funciones ejecutivas, el autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no deportistas. Para ello, se llevó a cabo un estudio empírico cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Este trabajo permitió estudiar las diferencias entre estos dos grupos y profundizar a nivel teórico sobre estas variables.

Las funciones ejecutivas (FE) son capacidades cognitivas encargadas del control del pensamiento y la conducta (Zelazo y Carlson, 2012). Según Tirapú y cols. (2017) los principales procesos que conforman las FE son: memoria de trabajo, velocidad de procesamiento, planificación, monitorización, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva. En el presente trabajo se consideraron la planificación y la flexibilidad cognitiva, las cuales permiten organizar y planificar distintas tareas en la actividad deportiva que se está practicando y seleccionar adecuadamente los objetivos. A su vez, facilitan el inicio de un plan de acción, mantenerlo en la mente y adecuar las estrategias para lograr una meta o inhibir estímulos irrelevantes (Martín-Martínez et al., 2015).

Existen numerosos estudios anteriores que abordan la relación entre el entrenamiento deportivo y la cognición. Entre ellos se destaca el trabajo llevado a cabo por Jacobson et al. (2014), cuyo estudio busca profundizar en esta la relación entre el deporte y el rendimiento cognitivo, lo que puede tener implicaciones para los programas deportivos y de educación física. Si ciertos deportes se relacionan con un rendimiento cognitivo más alto que otros, los profesores de educación física y los entrenadores deben intentar enfatizar en esas actividades específicas si se quiere mejorar el desarrollo de las FE. Los autores encontraron que los atletas superaron a los no atletas en todas las medidas de FE y concluyeron que el ejercicio físico en el deporte, más la práctica habitual de las habilidades de FE en el entrenamiento y la competición, pueden conducir a mejoras aún mayores en las FE.

La actividad deportiva requiere también de autocontrol, definido por Germano y Brenlla (2023) como la capacidad de controlar pensamientos y emociones, resistir e inhibir tentaciones, regular impulsos no deseados y socialmente inaceptables que, si se expresaran, conducirían a una gratificación inmediata; pero si se inhibieran, permitirían lograr el resultado deseado.

Wolff et al. (2019) encontró que los jugadores de fútbol juvenil seleccionados para los programas de desarrollo de talentos exhibían niveles más altos de autocontrol que aquellos que no fueron seleccionados. Esto amplía la investigación previa sobre la importancia del autocontrol en el deporte, ya que resalta que las diferencias en el autocontrol son evidentes desde una edad muy temprana. Las posibles explicaciones para estos resultados son dos. Por un lado, un entorno de ejercicio que hace hincapié en abstenerse de realizar actividades de gratificación inmediata. Por el otro lado, el esfuerzo en actividades que no ofrecen gratificación inmediata hace más probable el éxito a largo plazo. Ambas conductas afectarían de manera positiva al autocontrol. Por lo tanto, los atletas más talentosos pueden estar expuestos con mayor frecuencia a situaciones que requieren autocontrol y desarrollar rasgos de autocontrol como resultado de su participación en el deporte. Según este punto de vista, un mayor rasgo de autocontrol no es un requisito previo para alcanzar un nivel de élite, sino más bien una consecuencia de la participación en esos contextos exigentes.

Por último, la perspectiva temporal (PT) se define como la totalidad de los puntos de vista que se tienen sobre el futuro y pasado psicológicos en un momento dado. Es un proceso inconsciente que organiza el flujo de la conducta en distintos marcos temporales, otorgándole cierto sentido y coherencia al comportamiento. Los estudios de Zimbardo en los '90 propusieron zonas del tiempo vinculadas al pasado, presente y futuro: pasado negativo, pasado positivo, presente hedonista, presente fatalista y el futuro (Brenlla et al., 2016). Dentro de esta teoría, se encuentra la Perspectiva Temporal Balanceada (PTB) que implica el balance dinámico y adaptativo para mantener un equilibrio entre la etapa de la vida y el contexto social y cultural. La evidencia empírica apunta a que los jóvenes que practican actividad físico-deportiva presentarían una PTB asociada a la Perspectiva Temporal Futura (PTF) (Codina y Pestana, 2016). La PTF es una variable cognitiva motivacional que tiene la representación cognitiva de eventos futuros y el futuro anticipado en el presente psicológico de las personas, motiva a uno a establecer metas, tomar elecciones saludables, entre ellas hacer ejercicio físico (Velásquez, 2017).

Como se mencionó anteriormente, el objetivo del estudio fue analizar las diferencias en las variables mencionadas entre jóvenes deportistas amateurs y no deportistas, para lo cual se llevó a

cabo un estudio empírico cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo compuesta por 30 participantes, 15 deportistas amateurs y 15 no deportistas, y distribuidos según sexo de la siguiente manera: 25 hombres y 5 mujeres.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Funciones ejecutivas

Las FE designan una serie de capacidades cognitivas que se encargan del control del pensamiento y de la conducta (Zelazo y Carlson, 2012). Son propias de la corteza prefrontal (CPF) y van a permitir establecer metas, diseñar planes, seguir secuencias, seleccionar las conductas apropiadas e iniciar las actividades, así como también autorregular el comportamiento, monitorizar las tareas, seleccionar los comportamientos, tener flexibilidad en el trabajo cognoscitivo y la organización de la tarea propuesta en el tiempo y en el espacio (Delgado-Mejía et al., 2013). La CPF se caracteriza por ser la última estructura del cerebro en completar la maduración durante la infancia y adolescencia. Se ha establecido un paralelismo entre el tiempo prolongado en el que se advierten dichos procesos madurativos y el desarrollo de las FE (Matute et al., 2008).

Las principales funciones ejecutivas son:

1. Memoria de trabajo: sistema cognitivo que se encarga de mantener y manipular temporalmente la información relevante en una tarea específica.
2. Planificación: capacidad de establecer metas, diseñar estrategias y organizar los recursos necesarios para alcanzar un objetivo futuro.
3. Control inhibitorio: habilidad para suprimir respuestas automáticas o impulsivas y mantener el autocontrol en situaciones que requieren una respuesta controlada.
4. Velocidad de procesamiento: la rapidez con la que una persona puede realizar tareas cognitivas, como procesar información visual o realizar cálculos mentales.
5. Flexibilidad cognitiva: capacidad de ajustar el pensamiento y el comportamiento en respuesta a cambios en el entorno, las reglas o las demandas de una tarea.
6. Resolución de problemas: capacidad de identificar y definir un problema, generar estrategias para resolverlo y evaluar los resultados obtenidos.

La infancia es un período importante para el desarrollo motor y cognitivo de los niños. Aunque durante mucho tiempo se han considerado funciones separadas, ahora hay pruebas sólidas

de una relación compleja entre ellas (Van der fells, et al., 2014). A lo largo del desarrollo, los niños adquieren gradualmente la capacidad de autorregular sus pensamientos, acciones y conductas. Este cambio se ha asociado de manera estrecha con el desarrollo de las funciones ejecutivas y se ha sugerido que la relación entre estos factores puede variar a lo largo de las diferentes etapas del crecimiento. Los estudios en neurociencia proporcionan información esencial para comprender cómo se desarrollan las funciones ejecutivas. Al conocer los correlatos neurológicos, se puede inferir cómo evoluciona el comportamiento a lo largo del tiempo. Los cambios en los correlatos neurológicos pueden ser interpretados a la luz del conocimiento sobre la estructura y el funcionamiento del cerebro, particularmente en lo que respecta a la corteza prefrontal. Estas transformaciones en las estructuras neurológicas pueden estar relacionadas con modificaciones en el desempeño en tareas específicas, lo que nos permite determinar la importancia de los cambios estructurales en la maduración de las funciones ejecutivas (Bausela-Herreras, 2014).

En el presente estudio, se tuvieron en cuenta tanto la planificación como la flexibilidad cognitiva.

2.1.1 Planificación

La planificación es la capacidad del sujeto de hacer ensayos mentales sobre las diferentes soluciones y los efectos de sus actos (Quintero-López et al., 2021). El planificador tiene la capacidad de pensar alternativas, evaluar y hacer elecciones, a lo que se agrega la capacidad de jerarquizar las ideas necesarias para el desarrollo de las metas propuestas. Requiere de un buen control de impulsos, de un adecuado funcionamiento de la memoria y de la capacidad para sostener la atención. La eficiencia en la planificación se observa también en la toma de decisiones y en el desarrollo de estrategias para el establecimiento de prioridades, en las que se encuentra también asociadas con la memoria de trabajo (Cuellar-Pérez y Díaz-Leaño, 2009). Al abordar la descripción de una de las funciones ejecutivas, como la planificación, es fundamental tener en cuenta su interrelación con las demás funciones. Todas ellas trabajan en conjunto para permitirnos un funcionamiento óptimo en relación a nuestros objetivos futuros (Díaz et al., 2023).

El comportamiento planificado se distingue por no estar influenciado por estímulos inmediatos, lo que confiere a la conducta planificada una mayor flexibilidad en comparación con la conducta no planificada. Esta última se caracteriza por respuestas impulsivas guiadas por estímulos presentes. En este sentido, se ha observado que los adultos con dificultades en la

flexibilidad cognitiva también enfrentan dificultades para planificar sus actividades diarias (Díaz et al., 2023).

Específicamente en el caso de la planificación, se han realizado estudios que sugieren que esta función no está vinculada únicamente a una región cerebral, sino que depende de múltiples circuitos neuronales que se encargan de codificar subprocesos especializados, como la memoria de trabajo, la generación de planes y la obtención de recompensas (Díaz et al., 2023).

Según Stelzer et al (2016), la capacidad de planificación desempeña un papel fundamental en la organización y ejecución eficiente de actividades en nuestra vida diaria. Esta habilidad nos permite identificar y estructurar secuencias de acciones con el objetivo de alcanzar metas específicas. Se trata de un proceso complejo que involucra diversas habilidades, tales como: (a) generar una representación mental del contexto en el cual se debe tomar una decisión; (b) analizar las posibles secuencias de acciones a realizar en dicho contexto y evaluar sus consecuencias; (c) llevar a cabo las acciones planificadas; y (d) verificar si la secuencia de acciones realizadas conduce al logro del objetivo deseado y, en caso contrario, corregir los errores cometidos.

La planificación se fundamenta en el principio del "ahorro cognitivo", el cual impulsa a las personas a utilizar esquemas simples para minimizar los recursos cognitivos necesarios para obtener un resultado. Diversos estudios han demostrado que la planificación humana se basa en heurísticos cognitivos, que son patrones de comportamiento que se acercan a la solución correcta y requieren menos recursos cognitivos que un proceso algorítmico completo. Estos heurísticos generan una estrategia de planificación, que consiste en una secuencia específica de acciones que guían al individuo desde el inicio hasta la resolución del problema (Cazzato et al., 2010).

Cazzato et al. (2010) también abordan la temática de la planificación visuoespacial, la cual constituye un subconjunto de los problemas de planificación. En estos problemas, los elementos que deben ser organizados se describen a través de propiedades visuoespaciales, como la posición y la distancia, mientras que otras características como la naturaleza, el atractivo o la información resultan irrelevantes para la tarea. Un ejemplo concreto de planificación visuoespacial son los laberintos, donde se requiere organizar una ruta a través de una serie de lugares. En este caso, las relaciones espaciales entre los objetivos juegan un papel determinante en la resolución del problema.

2.1.2 Flexibilidad Cognitiva

La flexibilidad cognitiva es el proceso ejecutivo responsable de generar modificaciones en las conductas y pensamientos en contextos dinámicos, sujetos a cambios y fluctuaciones. Por ello, la posibilidad de cambiar eficiente y velozmente cuando las circunstancias lo demandan constituye un rasgo central del comportamiento adaptativo y ajustado a los objetivos (Diamond, 2013). La capacidad de realizar estos cambios tiene implicaciones significativas en la conducta del niño, ya que le permiten formular y utilizar reglas más complejas para regular su conducta. El entorno cambia constantemente y los esquemas mentales deben ser flexibles para adaptarse a los cambios del contexto (Lozano-Gutiérrez y Ostrosky, 2011).

Diamond (2006) señala que, para cambiar de perspectiva, hay que inhibir (o desactivar) nuestra perspectiva anterior y cargar en la memoria de trabajo (o activar) una perspectiva diferente. En este sentido, la flexibilidad cognitiva requiere y se basa en el control inhibitorio y la memoria de trabajo. Un aspecto de la flexibilidad cognitiva consiste en cambiar la forma de pensar sobre algo (pensar fuera de la caja). Por ejemplo, si una forma de resolver un problema no funciona, ¿podemos idear una nueva forma de atacarlo o concebirlo que no se haya considerado antes? El autor también comenta que la flexibilidad cognitiva implica ser lo suficientemente flexible como para ajustarse a las demandas o prioridades cambiantes, admitir que te has equivocado y aprovechar oportunidades repentinas e inesperadas. Imagínense que planean hacer X, pero surge una oportunidad increíble para hacer Y: ¿tienen la flexibilidad necesaria para aprovechar la serendipia? La flexibilidad cognitiva coincide en gran medida con la creatividad, el cambio de tareas y el cambio de planes. La flexibilidad cognitiva es lo contrario de la rigidez.

Aslan (2018) menciona que la flexibilidad cognitiva es una capacidad que se adquiere a través de un proceso de aprendizaje implícito y puede ser desarrollada mediante la experiencia. Se refiere a la habilidad de adaptar estrategias de procesamiento cognitivo en diferentes situaciones. En esta definición, una estrategia se refiere a un conjunto de procesos que exploran un dominio problemático específico. También comenta que, cuando una persona se enfrenta a una tarea compleja, es necesario que ajuste su comportamiento en función de las condiciones ambientales en las que se lleva a cabo dicha tarea. Sin embargo, conforme las condiciones cambian, la tarea también evoluciona, lo cual requiere que la persona desarrolle una capacidad de flexibilidad cognitiva. La flexibilidad cognitiva implica la habilidad de enfocarse cuidadosamente en las nuevas condiciones y adaptar el comportamiento en consecuencia. Para lograr esta adaptación, es

crucial reestructurar el conocimiento existente y realizar una interpretación efectiva de la nueva situación y los requisitos de la tarea.

2.1.3 Práctica Deportiva y FE

La práctica deportiva está caracterizada por presentar nuevos retos y situaciones inesperadas al deportista, lo que promueve el aprendizaje implícito y la capacidad adaptativa, así como también mejoras en sus capacidades cognitivas, específicamente en el desempeño de las FE (López et ál., 2017). Existe un acuerdo en que la práctica deportiva conduce a un aumento de los factores de crecimiento, incluido el factor neurotrófico derivado del cerebro, que tiene un efecto positivo sobre la plasticidad cerebral. Este aumento de la plasticidad cerebral se observa en el hipocampo, el centro de los procesos relacionados con la memoria, incluidas las funciones ejecutivas, y puede verse potenciado aún más por la necesidad de demandas cognitivas inherentes a cualquier tipo de actividad física (De Waelle et ál., 2021).

La práctica deportiva produce cambios adaptativos en el cuerpo que pueden afectar el sistema nervioso central (SNC). Por ejemplo, se ha demostrado que la actividad física sistemática aumenta la angiogénesis y la neurogénesis, aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro y aumenta el volumen de materia gris en la corteza temporal y frontal (Leal-Galicia et al., 2019; Mohammadi et al., 2021; Dwojaczny et al., 2021). La actividad física también está implicada en la reducción de los factores de riesgo del síndrome metabólico, principalmente hipertensión y resistencia a la insulina, optimiza la función cerebral, disminuye el riesgo de desarrollar disfunción cognitiva y enfermedades neurodegenerativas (Gleeson et al., 2011; CollPadros et al., 2019; Dwojaczny et al., 2021).

Se encontraron algunos estudios que dan cuenta del beneficio de la práctica de algún deporte o actividad física sobre las FE. Por ejemplo, Quintero-López y cols. (2021) señalan que existe un impacto positivo del deporte anaeróbico y aeróbico en las FE, independiente de la escolaridad, el estrato socioeconómico, el género y la edad. El tipo de deporte influye de manera diferenciada en las FE, entre más intensidad y duración tenga el acto deportivo será mayor el impacto en la corteza prefrontal y en las FE.

Por otra parte, los juegos colectivos son una excelente herramienta para la estimulación en niños y adolescentes, pues además del impacto fisiológico del propio ejercicio, requieren una continuada implicación cognitiva. De hecho, se piensa que existe una mayor activación de nuestro cerebro cuando los juegos y ejercicios físicos contienen numerosas situaciones a resolver, lo que

se ajusta a este tipo de tareas (Best, 2010 citado en Martín-Martínez et ál., 2015). En concreto, los deportes colectivos tienen implícitas tareas como trabajar con un compañero, anticiparse a las acciones de los oponentes, elaborar estrategias para alcanzar el éxito en una jugada o ser capaz de inhibir estímulos irrelevantes y centrarse en los importantes (Martín-Martínez et ál., 2015).

En el estudio de De Waelle, et al., (2021) se comparó el desempeño de la función ejecutiva general (es decir, considerada como un constructo de factor único) en atletas de equipo de 8 a 12 años, atletas de ritmo lento y no atletas. Los resultados de este estudio sugieren que los atletas en deportes de equipo exhiben niveles más altos de función ejecutiva que los atletas solos y los no atletas. Es probable que el entorno dinámico y de tiempo limitado que brindan los deportes de equipo proporcione un nivel adicional de desafío cognitivo que puede ser necesario y beneficioso para las funciones ejecutivas. Los resultados de este estudio brindan a los profesionales de la actividad física la oportunidad de repensar la naturaleza de sus intervenciones. Otro aspecto importante que aún debe confirmarse es si las FE de los atletas de equipo en la infancia se mantienen en la edad adulta.

Vestberg et al., (2012) exploraron la importancia de las funciones ejecutivas generales a la hora de predecir el éxito de un jugador de fútbol utilizando un componente transversal y otro prospectivo. Su enfoque consistió en utilizar herramientas de evaluación neuropsicológica conocidas y evaluar las FE de los futbolistas, como la cadena de creatividad, la memoria de trabajo, la multitarea y la inhibición. El estudio demuestra que las funciones ejecutivas generales son importantes en el fútbol y pueden incluso predecir el éxito en el futuro de los futbolistas. En la prueba transversal sobre las FE se encontró que los jugadores de fútbol del grupo de la división superior tuvieron resultados significativamente mejores que los jugadores de fútbol del grupo de la división inferior. Además, ambos grupos obtuvieron resultados mucho mejores en las pruebas ejecutivas que la población general.

Por lo tanto, las FE son importantes para obtener e identificar información en la toma de decisiones, especialmente cuando hay limitaciones de tiempo. En un juego de pelota como el fútbol, hay mucha información que los jugadores deben considerar en cada nuevo momento. Un jugador exitoso debe evaluar constantemente la situación, compararla con la experiencia pasada, crear nuevas oportunidades e implementar decisiones rápidas, así como abortar inmediatamente las decisiones planificadas (Vestberg et al., 2012). Los datos de Vestberg et al., (2012) sugieren que las medidas de las funciones ejecutivas con pruebas neuropsicológicas validadas pueden

establecer si un jugador tiene la capacidad de alcanzar los niveles más altos en el fútbol. Esta distinta manera de analizar a los deportistas puede cambiar la forma de reclutar nuevos talentos.

Por otro lado, es esencial tener en cuenta algunas investigaciones que presentan resultados contradictorios, como el estudio llevado a cabo por Dwojaczny et al. (2021), donde se observó que la práctica del Karate podría conducir a alteraciones en algunas funciones cognitivas. En este estudio, los voluntarios, con una edad promedio de aproximadamente 16 años, obtuvieron puntuaciones más bajas que el grupo de control en pruebas específicas, tales como la prueba de asociación de cara/nombre, la prueba de Stroop y la prueba de composición de ensayos. Para los investigadores, resultó particularmente desafiante explicar la razón detrás de la disminución de las funciones cognitivas en los grupos de karate.

A pesar de que los participantes de esta investigación eran individuos jóvenes y saludables, lo que permitiría descartar la influencia de enfermedades coexistentes en la función cognitiva, los resultados contradicen la noción de que la práctica del karate, en este caso, no tendría un impacto positivo en las funciones cognitivas. Aunque se descartan enfermedades coexistentes, factores no controlados, como estilos de vida diversos, regularidad en las horas de sueño, patrones dietéticos y actividad sexual, podrían haber influido en el resultado final.

Resulta interesante señalar que estos elementos no controlados también han sido identificados en otras investigaciones como influencias potenciales en la eficiencia cognitiva. En un estudio realizado por Lira et al. (2018), se destaca que el sueño, una necesidad humana cuya duración tiende a disminuir con la edad, guarda una relación directa con la salud y calidad de vida de las personas. Este estudio sugiere que la calidad del sueño desempeña un papel fundamental en la mejora del rendimiento cognitivo y académico. Por lo tanto, cuidar la calidad del sueño podría ser esencial para potenciar el rendimiento cognitivo en individuos, un aspecto que podría estar afectando los resultados observados en el estudio de Dwojaczny et al. (2021).

2.2 Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de regular las emociones, resistir la tentación y controlar los pensamientos. Se ha observado que un alto grado de autocontrol se asocia con un estilo de vida exitoso (Germano y Brenlla, 2023). Se manifiesta en situaciones de elección entre dos o más alternativas asimétricas, es decir, entre la gratificación inmediata y la de largo plazo, con consecuencias más importantes para el individuo (Garrido et ál., 2018). También es uno de los conceptos clave del funcionamiento psicológico porque ayuda a los humanos a adaptarse a su

entorno, lo cual es esencial para los objetivos evolutivos de supervivencia y reproducción (Schmeichel y Baumeister, 2004). Mejorar el autocontrol es fundamental para desarrollar comportamientos positivos y mejorar la calidad de vida de todos. El autocontrol se asocia principalmente con la capacidad de formar y romper hábitos (De Ridder et al., 2012). Variables como el crimen, la agresión, la disciplina, el coraje, el éxito, la adicción, el rendimiento académico y la felicidad están en cierta medida relacionadas con el autocontrol. Por lo tanto, las intervenciones y estrategias para mejorar el autocontrol se encuentran entre las principales prioridades de los expertos y profesionales en el campo de la psicología (Ali, et al., 2021).

Según Baumeister (2006) el autocontrol puede ser uno de los rasgos más característicos del ser humano. La capacidad humana de autorregulación parece ser mucho más amplia que la encontrada en otros animales, lo que puede sugerir que las presiones evolutivas que guiaron la selección de los rasgos que conforman la naturaleza humana, como la participación en grupos culturales, hicieron que la autorregulación fuese especialmente adaptativa y poderosa. Hay que tener en cuenta que el autocontrol depende de un recurso limitado, parecido a la energía o la fuerza, que utiliza para interrumpir la corriente de comportamiento y alterarla.

Tangney et al. (2004) encontraron que las personas con alta capacidad de autocontrol obtuvieron mejores promedios de notas, apoyando la hipótesis de que la capacidad de autocontrol se relaciona directamente con un buen rendimiento académico. Asimismo, sus hallazgos permiten afirmar que una buena capacidad de autocontrol se asocia con menor problemas en el control de impulsos, como los atracones y el abuso del alcohol, y con un mejor ajuste psicológico, incluida una mayor autoestima y relaciones interpersonales más satisfactorias.

El autocontrol está relacionado con el tiempo dedicado a diversas actividades diarias, incluido el tiempo de ejercicio. Una de las posibles explicaciones de buenos resultados es que el autocontrol mantiene a las personas en el camino hacia la excelencia. Pero todavía no está claro si hay diferencias en el autocontrol entre población deportista y no deportista (Toering y Jordet, 2015).

2.2.1 Práctica Deportiva y Autocontrol

Se ha comprobado científicamente que la práctica deportiva y, en general, cualquier tipo de actividad física, favorece el desarrollo de ciertas capacidades psicológicas, entre ellas el autocontrol. Dentro del ámbito deportivo, el autocontrol define la capacidad de un individuo para

superar o modificar las tendencias reactivas dominantes y corresponde a la capacidad de resistir la tentación, mantener el enfoque y reestructurar el pensamiento durante las sesiones de entrenamiento y las competiciones (Tangney et al., 2004). Según Toering y Jordet (2015) en el desarrollo del rendimiento elite, los jóvenes deportistas se enfrentan continuamente a exigencias sociales, psicológicas y físicas. En esta situación, su capacidad de autocontrol juega un papel importante en su confianza. La eficacia de los programas de desarrollo de talento puede aumentar si se incorporan intervenciones que se centran en cómo hacer frente a esos desafíos, desarrollando así el autocontrol, la fortaleza mental y/o la resiliencia de los intérpretes.

Siguiendo esta línea, el autocontrol ayuda a los atletas a concentrarse en mejorar el rendimiento, alcanzar los objetivos durante el entrenamiento, cumplir con los programas de entrenamiento planificados y desempeñarse bajo presión (Jordalen, et al., 2018). Fullerton et al., (2018) comentan algo similar, donde la capacidad de elegir una estrategia de ritmo adecuada, adherirse a un programa de entrenamiento y mantener un perfil de estado de ánimo funcional son ejemplos de comportamientos de autocontrol necesarios para los atletas de alto rendimiento.

Ciertos atletas tienen dificultades para motivarse a sí mismos, para mantenerse encaminados en la realización de comportamientos de autocontrol posteriores y, como resultado, buscan tareas que son intrínsecamente satisfactorias y requieren menos recursos cognitivos. Esto conduce a la falta de autocontrol (Jordalen et al., 2018).

Por otra parte, en un primer estudio, Tedesqui y Young (2015) mencionan que el autocontrol es esencial en condiciones de entrenamiento difíciles o frente a decisiones apremiantes que pueden amenazar el compromiso con el ejercicio o la actividad deportiva que se está realizando. Dos años más tarde, los autores vuelven a evaluar el autocontrol en población deportista y concluyen que una mejor capacidad de autocontrol se asocia con una mayor cantidad de prácticas deportivas y se vincula con una menor vulnerabilidad a las amenazas al cumplimiento de los compromisos. Los atletas que obtuvieron puntajes más altos en la escala de autocontrol tendieron a estar menos interesados en abandonar o cambiar sus deportes principales, lo que sugiere que el autocontrol puede ayudar a los atletas a mantenerse en su trayectoria de desarrollo en un solo deporte (Tedesqui y Young, 2017).

Toering y Jordet (2015) concluyeron que el autocontrol también ayuda a los atletas a sentirse cómodos cuando se sienten incómodos, y esto es esencial para el rendimiento, especialmente en deportes de alta presión como el fútbol. También especulan que el autocontrol

en los atletas de élite puede estar más definido por la conciencia de lo que es necesario para alcanzar y mantener la excelencia en su campo, más que por la contención general y el control de los impulsos, que pueden ser requisitos incluso para llegar a ser un jugador de fútbol profesional en primer lugar. El mencionado estudio mostró una moderada relación positiva entre el autocontrol y el rendimiento deportivo.

En otro estudio, De Ridder et al. (2012) hallaron que los individuos con un rasgo de autocontrol alto tendían a formar hábitos que los ayudaban a resistirse a las tentaciones. Sugirieron que el autocontrol puede ser más eficaz al establecer y mantener patrones estables de comportamiento en lugar de realizar actos únicos de autonegación. Los deportistas con un alto grado de autocontrol pueden controlar mejor su rutina y actividades diarias para evitar situaciones que les harían plantearse abandonar su deporte principal. Esta capacidad de manejar situaciones puede ayudar a los atletas, tanto mayores como jóvenes, a permanecer involucrados en su deporte.

Dentro de las investigaciones sobre el tema, se encuentra el estudio de Ali et al., (2021), cuyos resultados sugieren que participar en actividades deportivas puede ser una opción para mejorar el autocontrol. Los principales hallazgos mostraron que los puntajes de autocontrol en el cricket fueron significativamente más altos que los puntajes de autoevaluación en los no jugadores. Asimismo, Shachaf y Katz (2014) llevaron a cabo un estudio en el cual compararon los rasgos de personalidad, incluido el autocontrol, la autoeficacia y el estilo de atribución entre atletas (deportes competitivos y no competitivos) y no atletas. Los resultados mostraron una puntuación significativamente más alta en ambos grupos de atletas que en el grupo de no atletas en las tres medidas de rasgos de personalidad.

En síntesis, el impacto del rendimiento deportivo en el autocontrol se puede entender en términos de los desafíos psicológicos y físicos que enfrentan los atletas para lograr el éxito, así como el compromiso y la determinación necesarios para continuar preparándose para la competencia, además de otros desafíos psicofisiológicos. Además, enfrentar constantemente situaciones difíciles puede brindar la oportunidad de desarrollar habilidades de autocontrol, y la repetición lógica puede conducir a un aumento de esta habilidad (Ali et al., 2021).

2.3 Perspectiva Temporal (PT)

La PT se define como la totalidad de los puntos de vista que tiene una persona sobre su futuro y pasado psicológicos en un momento dado (Lewin 1951 citado en Brenlla et ál., 2016). Germano y Brenlla (2021) la definen como el proceso no consciente, a través del cual el flujo de

experiencias personales y sociales se enmarca en categorías temporales que ayudan a dar orden, coherencia y sentido a esas experiencias.

Las formas de valorar y darle sentido al tiempo desarrolladas por Zimbardo y Boyd en los '90 son pasado positivo, pasado negativo, presente hedonista, presente fatalista y futuro. El pasado positivo alude a las experiencias vividas que resultan agradables y placenteras. El pasado negativo refiere a los acontecimientos que se caracterizaron por resultar difíciles y complicados. El presente hedonista busca sensaciones placenteras en las situaciones presentes. El presente fatalista se vincula con las experiencias actuales, generadoras de ansiedad y temores. El futuro se asocia la planificación de acciones acordes a los objetivos a alcanzar. La PT evalúa si los pensamientos se centran en el pasado, presente o futuro, su impacto dinámico en las experiencias, motivaciones, puntos de vista y otras formas de comportamiento, pues representa la actitud personal hacia el tiempo (Galarraga y Stover, 2017). La PT también habla de que los pensamientos de una persona se centran en su pasado, presente o futuro y tienen un impacto dinámico en las experiencias, motivaciones, puntos de vista y otras formas de comportamiento de la persona, es decir, representa una actitud personal hacia el tiempo (Zimbardo y Boyd, 2015).

La PT trata de responder a cuestiones tales como si dedicamos más tiempo a pensar en el pasado, tratar de anticipar el futuro o nos centramos en el momento presente, o qué sucede cuando pensamos en el pasado, presente o el futuro, si nuestros pensamientos son positivos o negativos, alegres o tristes, o si tratamos de evitarlos porque nos causan dolor o recurrimos a ellos para sentirnos mejor. Esto contribuye a determinar las respuestas a esta clase de preguntas y refleja nuestros pensamientos, sentimientos y actos, es decir, todos los aspectos de nuestra vida (Albiñana Cruz, 2016).

Germano y Brenlla (2021) proponen que la PT está causalmente relacionada con el autocontrol, lo que significa que hay una dirección lineal desde un proceso inconsciente a uno más consciente; además, el autocontrol puede funcionar como una variable mediadora en la relación entre la PT y diferentes estados psicológicos. Los datos teóricos y empíricos sugieren que la PT puede influir en los procesos de autocontrol. De hecho, investigaciones anteriores han indicado que las personas que tienen una PT futura presentan intenciones más sólidas para alcanzar sus objetivos y adoptan comportamientos orientados hacia esos objetivos, como la práctica de actividad física, la adopción de una alimentación saludable, la planificación de la jubilación y la

gestión financiera. Sin embargo, en la actualidad no está claro qué procesos de autocontrol explican el probable efecto de la PT en los resultados del autocontrol (Baird et al., 2017).

2.3.1 Práctica Deportiva y PT

Uno de los principales objetivos de la psicología del deporte es identificar los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo, así como su potencial de desarrollo (Mitić et al 2021). El concepto de PT podría servir como una herramienta valiosa en la psicología del deporte. La PT proporciona un poderoso marco conceptual para analizar el comportamiento humano en el contexto del tiempo. Hasta el momento, este concepto ha sido estudiado y aplicado en varias áreas de la vida, entre ellas: educación, salud, relaciones sociales, comportamiento ambiental o financiero, pero en el campo de los deportes, la posibilidad de su explicación ha sido completamente ignorada (Stolarki et al., 2019).

Codina y Pestana (2016) señalan que la falta de tiempo para determinadas actividades es una cuestión de prioridades. La gestión del tiempo no consiste únicamente en invertir unos minutos u horas determinados días de la semana; además —y posiblemente una razón de peso—, es la orientación temporal de cada persona. El motivo de la falta es relativo la mayoría de las veces, ya que no se dispone de tiempo para la actividad física, pero sí se dedica tiempo a otras actividades. En el caso de los adolescentes, se ha observado que prefieren invertir el tiempo disponible en ver televisión, usar el ordenador o jugar con videojuegos, en vez de practicar algún deporte.

Zentsova y Leonov (2013) encuentran que la PT pasado positivo es dominante en los deportistas profesionales y por ello recomiendan que los entrenadores deportivos y psicólogos hagan un esfuerzo por cambiar esa situación e incidir en el desarrollo de visiones sobre el tiempo futuro en los deportistas.

Al examinar las diferencias en el estudio de Mitić et al (2021) entre los miembros del equipo nacional (atletas de élite) y los que no lo son (atletas que no son de élite) desde el punto de vista de PT se encuentra que los atletas de élite se caracterizan por tener una PT presente fatalista y pasada positiva elevadas; y demuestran que las PT pasadas negativas y futuras se expresan en menor medida en estos deportistas. Desafortunadamente, como se mencionó antes, el número de estudios que examinan la PT en el contexto deportivo es pequeño, por lo que la discusión puede basarse en análisis lógicos y modelos hipotéticos de la asociación entre la participación en el deportista y la percepción del punto de vista del tiempo. El modelo hipotético del impacto de la PT en la participación deportiva (Stolarski et al., 2019, citado en Mitić et al 2021) asume que una

visión positiva del pasado tendrá un efecto positivo, ya sea directa o indirectamente, y una visión negativa del pasado tendrá un efecto negativo en el rendimiento deportivo. Los resultados obtenidos en este estudio confirmaron esta hipótesis. Se puede suponer que los atletas de élite están satisfechos con lo que han logrado y no tienen planes a futuro, mientras que los atletas que no son de élite están convencidos de que aún pueden aumentar significativamente su rendimiento a través del entrenamiento. Sin embargo, un efecto real de la PT futura en un contexto deportivo puede considerarse de diferentes maneras. Por ejemplo, Stolarski et al. (2019 citado en Mitić et al 2021) afirmaron que una alta PT positiva en el futuro podría demostrarse como un factor que evitaría el abandono de los jóvenes atletas, y la PT fatalista en el presente tendría efectos opuestos. Esto puede ser cierto dados los hallazgos de la investigación que indican una perspectiva futura dominante en los atletas menos exitosos y una mayor perspectiva temporal fatalista presente encontrada en los atletas más exitosos.

El artículo de Stolarski et al., (2019) tiene como objetivo proporcionar un análisis conceptual detallado del papel que las diferencias individuales en la perspectiva temporal (PT) pueden jugar en los deportes. La PT es un factor importante, o un conjunto de factores, que sustentan el rendimiento psicológico de los atletas y los comportamientos resultantes. El papel que tiene la PT se puede observar en varios niveles, incluidos los procesos regulatorios afectivos, motivacionales y cognitivos. Curiosamente, la PT podría influir no sólo en los antecedentes del rendimiento deportivo, sino también en las reacciones de los deportistas a su rendimiento.

3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1 Definición del problema

El problema de investigación abordado en este estudio se centra en las diferencias en el rendimiento de las funciones ejecutivas, el autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no deportistas. El propósito principal de esta investigación fue analizar y comparar estas variables entre los dos grupos mencionados. El enfoque utilizado fue un estudio empírico cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. A través de este trabajo, se buscó profundizar teóricamente en las diferencias identificadas y brindar una mejor comprensión de las características y habilidades cognitivas asociadas tanto a los jóvenes deportistas como a los no deportistas.

A continuación, se presentan las preguntas de investigación:

- ¿Cómo es el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación) en jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas?
- ¿Cuál es el nivel de autocontrol en los jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas?
- ¿Cuál es la perspectiva temporal predominante en deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas?
- ¿Existen diferencias en el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), en el autocontrol y la perspectiva temporal entre deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas?
- ¿Existe relación entre las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal?

3.2 Objetivos

3.2.1 Objetivo General:

Estudiar las diferencias en el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el nivel de autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas.

3.2.2 Objetivos Específicos:

1. Describir el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación) en jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas.
2. Describir el nivel de autocontrol y la perspectiva temporal en jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas.
3. Comparar el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el nivel de autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas.
4. Analizar la relación entre las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal.

3.3 Hipótesis

H1 Los jóvenes deportistas amateurs presentan un mejor rendimiento de las funciones ejecutivas (FC, PL), un mayor nivel de autocontrol y una perspectiva temporal orientada al futuro en comparación a los jóvenes no-deportistas.

H2 Existe una relación entre las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal.

4. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de investigación

Se trata de un estudio empírico cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo-correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2018).

4.2 Muestra

La muestra estuvo compuesta por 30 participantes, 15 deportistas amateurs y 15 no deportistas, con una edad promedio de 14 años (DE= 1,71; Rango=12-18). El 83% de los participantes fueron hombres (25) y el 17% restante fueron mujeres (5). Por otro lado, el 87% de la muestra completó el nivel primario de educación y el 13% el secundario. Estos datos pueden observarse en los gráficos 1 y 2 respectivamente.

Gráfico 1

Distribución de los participantes según género ($n=30$).



Gráfico 2.

Distribución de los participantes según el nivel de estudios máximo alcanzado ($n=30$).



Por último, en el Gráfico 3 se detallan los deportes que practican los deportistas amateurs de la muestra. Los deportistas estuvieron distribuidos de la siguiente manera: 6 escaladores (40%), 5 futbolistas (33%), 2 nadadores (13%), 1 basquetbolista (7%), y 1 karateca (7%). La cantidad de años que practican sus respectivos deportes van desde 1 año hasta 12 años, con una media de 8 años (DE = 3,098).

Gráfico 3

Distribución de los participantes según el deporte que practican (n=15).



4.3 Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

Encuesta Sociodemográfica: Se tomó una encuesta sociodemográfica, construida *ad hoc*, con el objetivo recopilar información valiosa acerca de los participantes con el fin de comprender mejor su perfil sociodemográfico. A través de una serie de preguntas, se obtuvieron datos sociodemográficos y personales como la edad, género, lugar de residencia, nivel educativo, si practican o no algún tipo de deporte, qué deporte practican y cuántos años llevan practicándolo.

Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (Zimbardo y Boyd,1999): se utilizó la adaptación argentina de Brenlla y Germano (2020). Se trata de un inventario de 29 ítems que se responden en función de una escala tipo Likert de cinco opciones (1= completamente falso, 2= bastante falso, 3= neutral, 4= bastante verdadero, 5= completamente verdadero). Los ítems hacen referencia a las creencias, preferencias y valores que asignan las personas al pasado, presente y futuro y se organizan en cinco factores (Pasado Negativo, Presente Hedonista, Futuro, Pasado Positivo, Presente Fatalista) que han sido reproducidos mediante análisis factoriales en población universitaria norteamericana. La puntuación es parcial, una por cada dimensión. El nivel de confiabilidad de cada dimensión para la versión adaptada del ZTPI-B, medido a través del alfa de Cronbach, se encuentra dentro del rango de .60 y .84 encontrándose dentro del límite de lo aceptable y lo satisfactorio. Los autores confirmaron la validez de constructo de la escala mediante Análisis Factorial Exploratorio (AFE) y Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), y que obtuvieron correlaciones significativas con otras medidas de criterio externo.

Escala de Autocontrol Breve (Tangney et al., 2004): se utilizó la versión adaptada por Garrido et al., (2018). Esta escala es unidimensional y evalúa el autocontrol que se define como la capacidad de controlar pensamientos y emociones, resistir e inhibir tentaciones, regular impulsos no deseados y socialmente inaceptables que, si se expresaran, conducirían a una gratificación inmediata, pero si se inhibieran, permitirían lograr el resultado deseado. Está compuesta por 13 ítems que poseen un formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (para nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). La confiabilidad evaluada por los autores mediante el coeficiente alfa de Cronbach fue igual a .85, considerado como satisfactorio. A mayor puntuación, mayor nivel de autocontrol. Los autores confirmaron la validez de constructo de la escala mediante Análisis Factorial Confirmatorio (AFC).

Test del Supermercado Virtual (Seivane et al. 2021, comunicación personal): Se trata de una herramienta virtual que se encuentra actualmente en proceso de validación para población argentina. Su objetivo es evaluar el desempeño de las funciones ejecutivas, específicamente de la capacidad de planificación. La tarea consiste en tomar productos que se encuentran en la lista de compras, ir a las cajas y pagar por ellos, en el menor tiempo posible. Para la evaluación, se tiene en cuenta el recorrido realizado, el tiempo de duración total del mismo y el número de veces que consulta el mapa.

Test de los Mandados (Brenlla et al 2020, comunicación personal): En su versión original, es una prueba autoadministrada que se resuelve en lápiz y papel, cuyo objetivo es evaluar la capacidad de planificación (Székely, 1960 citado en De Urquiza, 2020). La consigna consiste en idear un recorrido que le permita llevar a cabo una serie de mandados en un tiempo establecido, a partir de un mapa con los lugares que debe visitar. Además, el participante debe tener en cuenta algunas variables contenidas en las instrucciones para realizar el recorrido (por ejemplo, el horario en el que abren o cierran algunos de los puntos en los que se realizan los mandados). Deberá numerar del 1 al 10 el orden en que le convendría visita cada lugar, teniendo en cuenta los factores mencionados. En el análisis preliminar, la prueba presentó evidencias aceptables de consistencia interna ($\alpha = .63$) y de estabilidad temporal ($r = .55$, $p = .035$ bilateral) (Knaup, 2020).

4.4 Procedimiento

4.4.1 Recolección de datos

El primer paso consistió en informar, mediante una carta, a la Federación Venezolana de Escalada sobre el estudio que se pretendía realizar para poder acceder a su población de deportistas amateurs. Allí se logró conseguir 6 personas deportistas. Luego se acudió al colegio Instituto Cumbres de Caracas (ICC) para completar la muestra de deportistas y poder acceder a su población no deportista. Se obtuvo un consentimiento informado de los padres y de los chicos; y el permiso de la Federación y del colegio ICC. La participación fue totalmente voluntaria y, además, durante el proceso de la investigación se respetaron todos los principios de la declaración de Helsinki. La Declaración de Helsinki es un documento ético que establece principios fundamentales para la investigación médica. Fue adoptada por la Asociación Médica Mundial en 1964 y ha sido actualizada en varias ocasiones. Su objetivo es proteger los derechos y el bienestar de los participantes en la investigación.

La evaluación de cada participante se realizó de forma presencial e individual en la sede del ICC y en la sede de la Federación Venezolana de Escalada. Se administraron las pruebas en el siguiente orden: Inventario de Perspectiva del Temporal de Zimbardo y Boyd, Encuesta Breve de Autocontrol, Test de Supermercado Virtual y Test de los Mandados. Aproximadamente la toma tardó entre 40 y 45 minutos.

4.4.2 Análisis de datos

Para analizar los datos recolectados se utilizó el programa SPSS Statistics 21. Con el objetivo de describir el rendimiento de las funciones ejecutivas, el nivel de autocontrol y la perspectiva temporal se analizaron los descriptivos básicos (frecuencias, medias y desvíos estándar) de los grupos estudiados. Asimismo, para la comparación entre el grupo de jóvenes deportistas amateurs y no-deportistas se utilizó el análisis no paramétrico de comparación de medias mediante U Mann-Whitney y para analizar la relación entre variables, el coeficiente de correlación de Pearson.

5. RESULTADOS

5.1 Perspectiva Temporal

Se aplicó la adaptación argentina del ZTPI-B (Brenlla y Germano, 2020) y se realizó un análisis descriptivo de los resultados con el objetivo de evaluar las creencias, preferencias y valores asociados al pasado, presente y futuro de los participantes. A su vez, dado el tamaño pequeño de los grupos, se calculó la prueba U Mann-Whitney con el fin de analizar las diferencias en la PT entre jóvenes deportistas amateurs y no deportistas.

En la Tabla 1 se presentan las medias, desvíos estándar y la prueba U Mann-Whitney para cada una de las dimensiones del ZTPI-B según los dos grupos considerados. Como se observa en la tabla, se obtuvieron puntuaciones elevadas en la orientación temporal futura y pasado positivo para ambos grupos, existiendo una diferencia significativa con respecto al Futuro en ambos grupos ($U = 52$, $p = 0,012$). Los jóvenes deportistas demuestran una mejor capacidad para planificar el futuro ($M = 4,18$; $DE = 0,13$) que los jóvenes no deportistas ($M = 3,67$; $DE = 0,19$).

Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos para las escalas de pasado negativo ($U = 70,5$, $p = 0,084$), presente hedonista ($U = 72,5$ $p = 0,1$) y presente fatalista ($U = 91$ $p = 0,380$). Cabe señalar que el puntaje más bajo de la muestra se obtuvo en la escala de

presente fatalista, en la cual se observan puntuaciones menores para los jóvenes deportistas ($M = 2,20$; $DE = 0,16$) que para los jóvenes no deportistas ($M = 2,48$; $DE = 0,20$).

Tabla 1

Diferencias en la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas y no deportistas.

Escala	Deportistas		No deportistas		U	p
	Media	DE	Media	DE		
Pasado Negativo	2.85	0.22	3.44	0.21	70.5	0.084
Presente Hedonista	3.57	0.19	3.02	0.17	72.5	0.100
Futuro	4.18	0.13	3.67	0.19	52.0	0.012
Pasado Positivo	3.75	0.37	3.55	0.73	106.5	0.818
Presente fatalista	2.20	0,16	2.48	0.20	91.0	0.380

5.2 Autocontrol

Se aplicó la Escala de Autocontrol Breve (Tangney et al., 2004) en su versión adaptada al español por Garrido et al. (2018), con el objetivo de evaluar el autocontrol en la población deportista y no deportista. Como se observa en la tabla 2, existen diferencias significativas en el nivel de autocontrol en los grupos considerados ($U = 38$, $p = 0.002$). Los jóvenes deportistas demuestran una mejor capacidad de autocontrol ($M= 47,2$; $DE = 6,15$) que los jóvenes no deportistas ($M= 37,8$; $DE = 8,36$).

Tabla 2.

Diferencias en el autocontrol entre jóvenes deportistas y no deportistas.

	Deportistas		No deportistas		U	p
	Media	DE	Media	DE		
Autocontrol	47.2	6.15	37.8	8,36	38.0	0.002

5.3 Funciones ejecutivas

Para evaluar las FE de planificación y flexibilidad cognitiva se aplicaron el Test del Supermercado Virtual (TSV) y el Test de los Mandados (TM). En la tabla 3 se presentan los resultados obtenidos y la comparación de medias de las puntuaciones, analizada mediante la prueba U Mann-Whitney.

En el Test de los Mandados, los deportistas obtuvieron puntajes más bajos ($M = 9,80$; $DE = 3,98$) que los jóvenes no deportistas ($M = 11,47$; $DE = 3,35$). Por el contrario, en el Test del Supermercado Virtual, los deportistas presentaron una mejor puntuación en la prueba ($M = 2,22$; $DE = 2,33$) que aquellos que no practican deportes ($M = 1,40$; $DE = 1,68$). En ambos casos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la capacidad de planificación y flexibilidad cognitiva entre jóvenes deportistas amateurs y no deportistas.

Tabla 3

Diferencias en las funciones ejecutivas entre jóvenes deportistas y no deportistas.

	Deportistas		No deportistas		U	p
	Media	DE	Media	DE		
Test de los Mandados	9.80	3.98	11.47	3.35	82.0	0.212
Test del Supermercado Virtual	2.22	2.33	1.40	1.68	54.0	0.422

5.4 Correlación entre las variables

Para analizar la relación entre el autocontrol, la perspectiva temporal y el rendimiento de las funciones ejecutivas, se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson entre ellas. Se encontró una relación, estadísticamente significativa, moderada y negativa entre AC y PT pasado negativo ($r = -0.39$; $p = 0.03$) y una relación positiva entre AC y PT futura ($r = 0.54$; $p = 0.002$). Los resultados de todas las correlaciones se detallan r en la tabla 4.

Tabla 4

Correlación entre autocontrol, perspectiva temporal y funciones ejecutivas.

		PN	PH	F	PP	PF	AC	TM	TM_T	TSV	TSV_T
PN	r	—									
	p	—									
PH	R de Pearson	-0.07	—								
	valor p	0.69	—								
F	R de Pearson	0.11	-0.01	—							
	valor p	0.55	0.95	—							
PP	R de Pearson	-0.23	0.31	-0.01	—						
	valor p	0.21	0.09	0.95	—						
PF	R de Pearson	0.40 *	0.36 *	-0.41 *	-0.05	—					
	valor p	0.03	0.05	0.02	0.80	—					
AC	R de Pearson	-0.39 *	-0.09	0.54 *	0.23	-0.35	—				
	valor p	0.03	0.62	0.00	0.23	0.06	—				
TM	R de Pearson	0.19	-0.07	-0.07	-0.17	0.19	0.03	—			
	valor p	0.29	0.68	0.69	0.35	0.29	0.84	—			
TM_T	R de Pearson	-0.21	0.26	0.06	0.31	0.09	0.34	0.05	—		
	valor p	0.25	0.15	0.74	0.08	0.62	0.06	0.76	—		
TSV	R de Pearson	-0.23	0.17	0.07	0.20	-0.10	0.29	-0.13	0.51 *	—	
	valor p	0.27	0.42	0.73	0.34	0.63	0.15	0.51	0.00	—	
TSV_T	R de Pearson	0.02	0.54 *	-0.05	0.06	0.25	0.08	0.31	0.44 *	0.23	-
	valor p	0.90	0.00	0.80	0.75	0.23	0.70	0.12	0.03	0.26	-

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001; PN = Pasado Negativo; PH = Presente Hedonista; F = Futuro; PP = Pasado Positivo; PF = Presente Fatalista; AC = Autocontrol; TM = Test de los Mandados; TM-T = Test de los Mandados Tiempo; TSV = Test del Supermercado Virtual; TSV-T = Tiempo en el Supermercado.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

6.1 Discusión

La práctica del deporte y el ejercicio físico han sido componentes fundamentales de la sociedad humana a lo largo de la historia. Además de sus beneficios evidentes para la salud física, en las últimas décadas, se ha despertado un creciente interés en el impacto que la actividad deportiva

puede tener en el desarrollo cognitivo y emocional de los individuos. En este contexto, la psicología del deporte emerge como un área de estudio crucial para comprender cómo la participación en actividades deportivas influye en diversas capacidades mentales y emocionales de las personas.

La presente investigación tuvo como objetivo principal estudiar las diferencias en el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas. A su vez, se plantearon los siguientes objetivos específicos: a) describir el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación) en jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas; b) describir el nivel de autocontrol y la perspectiva temporal en jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas; c) comparar el rendimiento de las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no-deportistas; y d) analizar la relación entre las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal.

Para el cumplimiento de los objetivos mencionados, se realizó un estudio empírico, cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo constituida por 30 participantes, de entre 12 a 18 años, de los cuales 15 eran deportistas amateurs y 15 no deportistas, distribuidos en función de su sexo de la siguiente manera: 25 hombres y 5 mujeres. Con esta investigación se pretendió contribuir a una mejor comprensión de la influencia que puede tener la participación en actividades deportivas en el desarrollo de ciertas capacidades cognitivas y emocionales.

Con relación al análisis de las FE, ellas designan una serie de capacidades cognitivas que se encargan del control del pensamiento y de la conducta (Zelazo y Carlson, 2012), como la flexibilidad cognitiva y la planificación. La flexibilidad cognitiva se refiere a la capacidad de ajustar comportamientos y pensamientos en situaciones cambiantes y dinámicas (Diamond, 2013), y la planificación implica la habilidad del individuo para llevar a cabo ensayos mentales sobre diversas soluciones y anticipar los resultados de sus acciones (Quintero-López et al., 2021). Entre los dos grupos, se observó que ambos presentan una capacidad media para diseñar un plan efectivo y alcanzar el objetivo propuesto. Aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, cabe señalar que, en el Test de los Mandados, los deportistas obtuvieron puntajes

inferiores a los jóvenes no deportistas, mientras que en el TSV los deportistas presentaron una calificación superior a aquellos que no participan en actividades deportivas.

Investigaciones previas como las de Quintero-López et al. (2021) sugieren que el deporte en general ejerce un impacto positivo en las funciones ejecutivas, independientemente de la escolaridad, el estrato socioeconómico, el género y la edad. Asimismo, mencionan que el tipo de deporte influye de manera diferenciada en estas funciones; cuanto mayor sea la intensidad y la duración de la actividad deportiva, mayor será el impacto en la corteza prefrontal y, por ende, en las funciones ejecutivas.

Por su parte, Marín-Martínez et al. (2015) señalan que los juegos colectivos constituyen una herramienta sobresaliente para estimular a niños y adolescentes. Además de los efectos fisiológicos inherentes al ejercicio físico, estos juegos demandan una constante implicación cognitiva. Se cree que nuestro cerebro se activa de manera más pronunciada cuando los juegos y ejercicios físicos involucran numerosas situaciones que requieren resolución. Este principio se ajusta a las características de los deportes colectivos, que engloban tareas como la colaboración con compañeros, la anticipación de las acciones de los oponentes, la creación de estrategias para lograr el éxito en una jugada y la capacidad de inhibir estímulos irrelevantes, focalizándose en aquellos relevantes. Sin embargo, estos resultados no coinciden con los encontrados en la presente investigación, posiblemente debido a las características de la muestra, desde el tamaño reducido y el tipo de deportes incluidos. La muestra de deportistas estaba compuesta en un 60% por individuos que practican deportes individuales. Esta composición particular podría haber influido en la incapacidad para observar determinados efectos como los estudiados por Marín-Martínez et al. (2015).

En relación con lo anterior, Tsukamoto et al. (2022) sugieren que, en determinadas ocasiones, el ejercicio físico puede afectar negativamente a las funciones ejecutivas. Su estudio plantea la hipótesis de que la fatiga mental en respuesta a un ejercicio aeróbico de intensidad moderada con carga cognitiva prolongada sería mayor que en el caso de realizar solo ejercicio aeróbico. Para probar estas hipótesis, examinaron el impacto de la carga cognitiva durante el ejercicio agudo en el tiempo de reacción (TR) y la precisión de la tarea de funciones ejecutivas (CWST), así como el estado psicológico. Concluyeron que la tarea cognitiva de 50 minutos afectó negativamente al TR no solo en reposo, sino también durante el ejercicio aeróbico de intensidad moderada. Además, las

funciones ejecutivas durante el ejercicio aeróbico se vieron mermadas cuando la tarea cognitiva se realizó de manera continua. Estos hallazgos proporcionan evidencia empírica de que la fatiga cognitiva se manifiesta incluso durante el ejercicio aeróbico, afectando las habilidades cognitivo-perceptivas durante el mismo.

Respecto al autocontrol, se encontró que los jóvenes dedicados al deporte exhibieron mayores niveles de autocontrol en comparación con los jóvenes que no practican ningún deporte. Esto implica que los deportistas poseen una mayor capacidad para resistir la tentación de actuar de manera impulsiva o inapropiada, mantener el enfoque en metas a largo plazo y autorregularse en situaciones desafiantes o estresantes. Estudios previos obtuvieron resultados similares. Por ejemplo, Tedesqui y Young (2015) concluyeron que un mayor nivel de autocontrol se relaciona con una frecuencia más alta de práctica deportiva y, además, se vincula con una menor vulnerabilidad ante amenazas que podrían poner en riesgo el cumplimiento de compromisos.

Las investigaciones de Toering y Jordet (2015) arrojaron como resultado que el autocontrol juega un papel crucial al permitir que los deportistas se desenvuelvan con comodidad en situaciones incómodas. Esta cualidad se vuelve fundamental para el rendimiento, especialmente en deportes sometidos a alta presión, como el fútbol. Además, los autores especulan que, en el caso de atletas de élite, el autocontrol podría estar más vinculado a la conciencia de los requisitos necesarios para alcanzar y sostener la excelencia en su campo, en lugar de centrarse únicamente en la supresión general y el control de impulsos, que incluso podrían ser requisitos para llegar a ser jugador profesional de fútbol en primer lugar. El presente estudio, por su parte, reveló una correlación moderadamente positiva entre el autocontrol y el rendimiento deportivo.

Otra investigación, liderada por De Ridder et al. (2012), descubrió que las personas con una predisposición al autocontrol elevada tienden a establecer hábitos que les ayudan a resistir las tentaciones. Estos autores indicaron que el autocontrol puede ser más efectivo al establecer y mantener patrones consistentes de comportamiento en lugar de basarse en esfuerzos esporádicos de autodisciplina. Los deportistas con un alto nivel de autocontrol son capaces de gestionar sus rutinas y actividades cotidianas de manera más efectiva, evitando situaciones que podrían amenazar su compromiso con su deporte principal. Esta capacidad para manejar diversas circunstancias puede ser de gran utilidad tanto para atletas jóvenes como para aquellos con más experiencia, permitiéndoles mantener su compromiso y participación en su disciplina deportiva.

Por último, el análisis de la perspectiva temporal, según Germano y Brenlla (2021), se describe como un proceso inconsciente que organiza las experiencias personales y sociales en categorías temporales para conferir estructura, coherencia y significado a esas vivencias. Las dimensiones temporales establecidas por Zimbardo y Boyd, en la década de 1990, comprenden cinco enfoques que incluyen el pasado positivo, el pasado negativo, el presente hedonista, el presente fatalista y el futuro.

Los resultados de esta investigación revelan que aquellos adolescentes que participan en actividades deportivas obtienen una puntuación más alta en la perspectiva temporal orientada al futuro en comparación con aquellos que no lo hacen. Esta observación sugiere una conexión significativa entre la práctica deportiva y la predisposición hacia la planificación a largo plazo. La perspectiva temporal orientada al futuro implica una mentalidad enfocada en establecer metas a largo plazo y en la implementación de estrategias que contribuyan a la realización de aspiraciones a lo largo del tiempo (Germano & Brenlla, 2021). Los adolescentes que participan en actividades deportivas parecen haber internalizado esta mentalidad, lo que podría explicarse por varios factores asociados con la dinámica deportiva.

La naturaleza misma de la competencia deportiva a menudo implica la fijación de metas, tanto a corto como a largo plazo. Ya sea la mejora personal en habilidades específicas, el rendimiento en competiciones o la aspiración a niveles más altos de logro deportivo, los deportes intrínsecamente demandan una orientación hacia el futuro. Este compromiso constante con objetivos definidos puede estar contribuyendo a la tendencia observada de los adolescentes deportistas hacia una perspectiva temporal orientada al futuro. Esto se puede observar en el estudio realizado por Codina et al. (2016).

Además, la dinámica social y la colaboración inherentes a muchos deportes también pueden estar influyendo en la formación de habilidades de planificación a largo plazo. La interacción con compañeros, la coordinación en equipo y la adaptación a estrategias de juego establecidas favorecen el desarrollo de habilidades de planificación y toma de decisiones que trascienden el ámbito deportivo. En el estudio de García-Naveira et al. (2012), se destaca el Programa Integral Deportivo (PID) como una iniciativa dirigida a potenciar las cualidades humanas y deportivas de los jugadores del Atlético de Madrid FC. Este programa se fundamenta en una metodología que aborda cuatro áreas fundamentales: 1) la actividad deportiva, 2) las relaciones familiares y sociales,

3) el desempeño académico, y 4) la formación y educación. Cada una de estas áreas cuenta con responsables y gestores asignados, que incluyen padres, colegios y entrenadores. No obstante, el club asume un papel de liderazgo central a través de su Departamento de Psicología, encargado de la comunicación, coordinación e incentivación de estos aspectos.

Consideran que estos pilares constituyen la base para un futuro prometedor tanto en el ámbito personal como deportivo. Desde la introducción del PID en la temporada 2006/2007, se ha observado una reducción del 30% en los índices de fracaso escolar. En el año 2012 se ubicaban en la media de aprobados y suspensos en línea con el resto de la sociedad española. Antiguamente, el fútbol representaba un desafío adicional para los estudios, implicando la gestión de horarios, motivaciones y fatiga. En contraste, en la actualidad, los estudios son considerados una motivación, un estilo de vida y un requisito respaldado por el club. La formación académica aporta beneficios tanto en el presente como en el futuro del deportista. Por un lado, brinda equilibrio y estabilidad al ofrecer una perspectiva más allá del ámbito futbolístico, fomenta un mayor orden en la vida, inculca valores como disciplina, constancia, superación y trabajo, y contribuye al desarrollo cognitivo mediante la mejora de la concentración, capacidad analítica y comprensión, entre otros aspectos.

Es importante señalar que, hasta la fecha de esta investigación, existen pocos antecedentes que aborden específicamente la relación entre la participación en actividades deportivas y la perspectiva temporal orientada al futuro en adolescentes. La escasez de estudios previos resalta la relevancia de esta investigación en la contribución al conocimiento de cómo la práctica deportiva puede relacionarse con la orientación temporal de los jóvenes. La limitada cantidad de antecedentes subraya la necesidad de investigaciones adicionales para profundizar en esta asociación y comprender mejor los mecanismos y factores subyacentes involucrados.

Los resultados respaldan parcialmente las hipótesis planteadas del estudio, ya que los jóvenes deportistas amateurs exhiben un nivel más alto de autocontrol y una perspectiva temporal orientada hacia el futuro en comparación con los jóvenes no-deportistas. Esto sugiere una relación significativa entre la participación en deportes y estas variables. Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en lo que respecta a las funciones ejecutivas, en particular a la planificación y a la flexibilidad cognitiva.

Por otro parte, los resultados de la relación entre las funciones ejecutivas (flexibilidad cognitiva, planificación), el autocontrol y la perspectiva temporal revelaron patrones intrigantes que ofrecen una comprensión más profunda de la interconexión entre estos elementos psicológicos. Los resultados respaldaron una de las hipótesis de que el autocontrol está significativamente asociado con la perspectiva temporal, mostrando una relación negativa con la PT pasado negativo y una relación positiva con la PT futura. Este hallazgo sugiere que individuos con mayores niveles de autocontrol tienden a mitigar la influencia de experiencias pasadas negativas, al mismo tiempo que demuestran una mayor orientación hacia metas y aspiraciones futuras. Estos hallazgos coinciden con lo observado por Codina et al. (2016) en su estudio donde un dato que da a entender que quienes le dedican más tiempo a esa actividad deportiva es porque tienen expectativas de futuro vinculadas de alguna manera con esta actividad del presente.

6.2 Conclusiones

Los resultados del presente estudio han revelado importantes hallazgos sobre la posible relación entre la práctica deportiva y el desarrollo cognitivo y emocional de los jóvenes. En primer lugar, se encontraron algunas diferencias significativas en la perspectiva temporal entre jóvenes deportistas amateurs y jóvenes no deportistas. En particular, el grupo de deportistas demostró una orientación temporal futura más marcada que el grupo de no deportistas. A su vez, es relevante mencionar que toda la muestra presentó niveles bajos en la escala de presente fatalista.

En segundo lugar, se identificó que los jóvenes deportistas exhiben un nivel de autocontrol más elevado en comparación con los jóvenes no deportistas, lo que sugiere que la práctica deportiva puede estar asociada con una mayor capacidad de autorregulación en la juventud. En tercer lugar, tanto el grupo de deportistas amateurs como no deportistas obtuvieron puntajes medios en las pruebas de planificación y flexibilidad cognitiva. Si bien no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, se observó un mejor rendimiento en el grupo de jóvenes deportistas en el TSV y más bajo en el Test de los Mandados. Estos resultados apuntan a que la práctica deportiva puede influir de manera sutil en el rendimiento de las funciones ejecutivas y a que la muestra analizada todavía es joven, por lo tanto, el funcionamiento ejecutivo aún se encuentra en desarrollo.

En general, estos hallazgos enfatizan la importancia de promover y apoyar la práctica deportiva en la juventud como parte integral de una educación holística. Educadores, entrenadores,

padres y profesionales interesados en el desarrollo integral de los jóvenes pueden utilizar estos resultados para diseñar programas deportivos más efectivos y enriquecedores, que no solo fomenten la salud física, sino también el desarrollo de habilidades esenciales para enfrentar los desafíos de la vida. Estos datos contribuyen al creciente cuerpo de conocimiento en la psicología del deporte y abren nuevas perspectivas para mejorar la calidad de vida de los jóvenes a través de la práctica deportiva.

6.3 Limitaciones y futuras líneas de investigación

Los resultados del presente estudio pueden servir como fuente de inspiración para futuros esfuerzos de investigación en el campo de la psicología del deporte y pueden fomentar la implementación de programas deportivos en adolescentes, dado que se ha observado una relación positiva entre el deporte y comportamientos asociados al bienestar psicológico, en este caso tales como la capacidad de autocontrol y la perspectiva temporal. No obstante, cabe mencionar algunas limitaciones del estudio. La principal corresponde a la muestra reducida, lo que dificulta extrapolar los resultados a una población más amplia. Los estudios con muestras reducidas tienden a presentar un mayor riesgo de variabilidad aleatoria, lo que podría llevar a resultados menos confiables y generalizables. Para abordar estas limitaciones, futuros estudios podrían centrarse en la ampliación de la muestra, preferiblemente empleando un muestreo aleatorio o estratificado que refleje la heterogeneidad de la población objetivo.

Por último, algunas sugerencias para futuras líneas de investigación incluyen explorar cómo diferentes tipos de deportes pueden tener un impacto específico en el desarrollo de funciones ejecutivas y habilidades emocionales. Sería valioso comparar los efectos de deportes individuales y colectivos, así como deportes de resistencia y deportes de fuerza, para identificar posibles diferencias en el desarrollo cognitivo y emocional.

Además, sería pertinente investigar otras variables psicológicas vinculadas al bienestar y su relación con el deporte. Por ejemplo, investigar cómo la práctica deportiva puede influir en la regulación emocional y en la prevención de problemas de salud mental en la juventud. Se podría estudiar cómo el deporte puede ser una herramienta efectiva para promover el bienestar emocional y reducir el estrés en los jóvenes.

Asimismo, sería relevante indagar si la participación en actividades deportivas está asociada con un mejor rendimiento académico en los jóvenes. Un análisis detallado de cómo el desarrollo

de funciones ejecutivas y el autocontrol influyen en el éxito académico, y cómo el deporte puede contribuir a este aspecto, sería esclarecedor.

En conclusión, estas áreas de investigación ofrecen una oportunidad valiosa para profundizar en el conocimiento sobre la interacción entre la práctica deportiva y el desarrollo cognitivo y emocional en los jóvenes, lo que potencialmente puede guiar la implementación de programas deportivos más efectivos y enriquecedores para el bienestar de la juventud.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albiñana Cruz, N. (2016). Orientación temporal y actitudes hacia las conductas económicas de ahorro y endeudamiento [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/54414>
- Ali, A., Hussain, S., y Azam, M. (2021). Relationship of physical fitness and sports participation with self-control in visually impaired individuals. *Shield: Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 16. <https://www.researchgate.net/publication/357770097>
- Aslan, S. (2018). Examination of Cognitive Flexibility Levels of Young Individual and Team Sport Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 149-154. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3266>
- Baird, H. M., Webb, T. L., Martin, J., y Sirois, F. M. (2017). The relationship between time perspective and self-regulatory processes, abilities, and outcomes: a protocol for a meta-analytical review. *BMJ open*, 7(6), e017000. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017000>
- Banich, M.T. (2009). Executive Function: The search for an integrated account. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 89-9. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-8721.2009.01615.x>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., y Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, 74(6), 1773-1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Bausela Herreras, E. (2014). La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita [Selective attention modulates information processing and

- implicit memory]. *Acción Psicológica*, 11(1), 21-34.
<http://dx.doi.org/10.5944/ap.1.1.13789>
- Brenlla, M. E., Willis, B., y Germano, G. (2016) Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigaciones en psicología* 21 (1),27-34.
http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio21_1/brenlla.pdf
- Brenlla, M. E., y Germano, G. (2020). Versión Abreviada del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo para Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(55), 71-87.
<https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.01>
- Cascales, J.A (2017). Incidencia del tipo de actividad física en las funciones ejecutivas en jóvenes deportistas [Tesis doctoral, Universidad Católica de Murcia].
<http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2721/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cazzato, V., Basso, D., Cutini, S., & Bisiacchi, P. (2010). Gender differences in visuospatial planning: An eye movements study. *Behavioural Brain Research*, 206(2), 177-183.
<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2009.09.010>
- Codina, N., Pestana J.V. (2016). Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte* 25(9), 53-60.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235149102009>
- Contreras, O. E., y Córdoba, E. P. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133871>
- Cuellar Pérez, J. A., y Díaz Leño, A. M. (2009). *Desempeño en pruebas de funciones ejecutivas que miden el componente de planificación en un grupo de 30 ajedrecistas profesionales, aficionados y no practicantes del este deporte en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Pontificia Universidad Javeriana.
<http://hdl.handle.net/10554/7995>
- De Urquiza, A. (2020). *Evidencias de validez del Test de los Mandados en población adulta*. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Pontificia Universidad Católica Argentina.
 Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12397>

- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., y Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- De Waelle, S.; Laureys, F.; Lenoir, M.; Bennett, S.J.; Deconinck, F.J.A. (2021). Children Involved in Team Sports Show Superior Executive Function Compared to Their Peers Involved in Self-Paced Sports. *Children*, 8(264), 1-11. <https://doi.org/10.3390/children8040264>
- Del Valle, M., Galli, J. I., Urquijo, S., Canet Juric, L. (2019) Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 11 (2), 52-64. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/121292/CONICET_Digital_Nro.40adc8f9-7991-428a-b097-453dfd6fb50f_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Delgado-Mejía, I., y Etchepareborda, M. C. (2013). Trastornos de las funciones ejecutivas. Diagnóstico y tratamiento. *Revista de neurología*, 57(1), 95-103. <https://www.neurologia.com/articulo/2013236>
- Diamond, A. (2006). The Early Development of Executive Functions. In E. Bialystok y F. I. M. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70–95). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195169539.003.0006>
- Diamond, A. y Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in Children 4-12 years old. *Science*, 133(6045), 959- 964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146%2Fannurev-psych-113011-143750>
- Díaz, A., Martín, R., Jiménez, J. E., García, E., Hernández, S., & Rodríguez, C. (2012). Torre de Hanoi: datos normativos y desarrollo evolutivo de la planificación. *European Journal of Education and Psychology*, 5(1),79-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129324775007>

- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565-571. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718336>
- Dwojaczny, B., Bejtko, M., Iermakov, S., Potop, V., Yermakova, T., y Cieslicka, M. (2021). Effects of karate training on cognitive functions in young athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(5), 2473-2479. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.05333>
- Flores, F. A. (2011). *Programa de intervención psicológica de enfoque cognitivo-conductual para optimizar el autocontrol de los estados emocionales en competencia de la selección nacional de tiro con arco de Venezuela*. [Tesis inédita de Maestría en Psicología del Deporte] Universidad de las Fuerzas Armadas. Caracas, Venezuela.
- Fullerton, C., Lane, A. M., Nevill, A. M., y Devonport, T. J. (2018). Does the Brief Self-Control Scale assess relatively stable individual differences in self-control among endurance athletes? *Journal of Sport Behavior*, 41(1), 27-39. <http://hdl.handle.net/2436/621191>
- Galarraga, M. L., y Stover, J. B. (2016). Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo: Adaptación en estudiantes de nivel medio de Buenos Aires. *Psicodebate*, 16. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i1.540>
- Galarraga, M. L., y Stover, J. B. (2017). Perspectiva temporal futura y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. *Investigaciones en Psicología*; 22(2), 37-45. <http://hdl.handle.net/11336/73428>
- García_Naveira, A., & Villanueva, P. J. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100010
- Garrido, S., Morán, V., Azpilicueta, A., Cortez, F., Arbach, K., Cupani, M. (2018). Análisis de Modelos Rivales Unidimensionales y Bidimensionales de la Escala Breve de Autocontrol en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Psicodebate*, 18(2) 26-37. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v18i2.745>
- Germano, G., y Brenlla, M. E. (2021). Effects of time perspective and self-control on psychological distress: A cross-sectional study in an Argentinian sample. *Personality and Individual Differences*, 171, 110512. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110512>

- Germano, G., y Brenlla, M. E. (2023) Influencia del tiempo psicológico y el autocontrol en el malestar psicológico en adultos argentinos. *Interdisciplinaria*, 40 (2). <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.27>
- Jacobson, J., y Matthaeus, L. (2014). *Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance*. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 521–527. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05>.
- Jordalen, G., Lemyre, P. N., Solstad, B. E., y Ivarsson, A. (2018). The role of self-control and motivation on exhaustion in youth athletes: A longitudinal perspective. *Frontiers in psychology*, 9, 2449. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02449>
- Quintero-López, C., Gil-Vera, V. D., Vásquez-López, C., y Álzate-Jaramillo, J. (2021). *Avances en educación física y deporte*. [Tesis de maestría] Universidad Autónoma de Baja California.
- Lira, D., y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- López, F., Castillo, A., Ureña N., Torre E. (2017) Creatividad táctica y funciones ejecutivas en los deportes de interacción. *Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 147-152. <http://revistas.um.es/sportk>
- Lozano Gutiérrez, A. y Ostrosky. (2011). Desarrollo de las Funciones Ejecutivas y de la Corteza Prefrontal. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 11(1), 159-172. ISSN: 0124-1265
- Matute, E., Chamorro, Y., Inozemtseva, O., Barrios, O., Rosselli, M., y Ardila, A. (2008). Efecto de la edad en una tarea de planificación y organización ('pirámide de México') en escolares. *Revista de Neurología*, 47(2), 61-70. <https://www.neurologia.com/articulo/2007618>
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., y Drid, P. (2021). Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 769. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- O'Malley. G. (2011). Aerobic exercise enhances executive function and academic achievement in sedentary, overweight children aged 7–11 years. *Journal of Physiotherapy*, 57(4), 255. [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(11\)70056-X](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(11)70056-X)

- Palacio, E. S., Recuero, J. A., Moreno, A. M., y Duarte, M. M. (2020). Autocontrol, el antídoto contra la violencia en el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(3), 135-139. <http://ddfv.ufv.es/handle/10641/2624>
- Real Academia Española. (2014). Deportista. En *Diccionario de la lengua española*. de <https://dle.rae.es/cultura?m=form>.
- Rubiales, J., Bakker, L., y Urquijo, S. (2013). Estudio comparativo del control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva en niños con TDAH. *Cuadernos de Neuropsicología-Panamerican Journal of Neuropsychology*, 7(1), 50-69. <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/34>
- Hernández-Sampieri (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Schmeichel, B. J., y Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 84-98.
- Shachaf, M., y Katz, Y. J. (2014). The relationship between high school students' participation in sporting activity and personality variables. *Athens Journal of Sports*, 1(1), 35-43. <https://doi.org/10.30958/ajspo.1-1-3>
- Stelzer, F., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Introzzi, I. (2016). Predictores cognitivos de la capacidad de planificación en niños de 6 y 7 años de edad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 347-358. <https://doi.org/10.11600/1692715x.14123050615>
- Stolarski, M., Waleriańczyk, W., y Pruszcak, D. (2019). Introducing temporal theory to the field of sport psychology: Toward a conceptual model of time perspectives in athletes' functioning. *Frontiers in psychology*, 9, 2772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02772>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., y Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tedesqui, R. A., y Young, B. W. (2015). Perspectives on active and inhibitive self-regulation relating to the deliberate practice activities of sport experts. *Talent Development & Excellence*, 7(1), 29-39.

- Tedesqui, R. A., y Young, B. W. (2017). Associations between self-control, practice, and skill level in sport expertise development. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(1), 108-113. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2016.1267836>
- Tirapú-Ustárroz, J., Cordero-Andrés, P., Luna-Lario, P., y Hernández-Goñi, P. (2017). Propuesta de un modelo de funciones ejecutivas basado en análisis factoriales. *Revista de Neurología*, 64(2), 75-84. <https://doi.org/10.33588/rn.6402.2016227>
- Toering, T., y Jordet, G. (2015). *Self-Control in Professional Soccer Players*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 335–350. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1010047>
- Tsukamoto, H., Dora, K., Stacey, B. S., Tsumura, H., Murakami, Y., Marley, C. J., y Hashimoto, T. (2022). Executive function during exercise is diminished by prolonged cognitive effort in men. *Scientific reports*, 12(1), 22408. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26788-6>
- Van Der Fels, I.M.J.; Sanne, C.M.; Hartman, E.; Elferink-gemser, M.T.; Smith, J.; Visscher, C. The Relationship between Motor Skills and Cognitive Skills in 4–16 Year Old Typically Developing Children: A Systematic Review. *J. Sci. Med. Sport* 2015, 18, 697–703. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.007>
- Vázquez, S. M., de Anglat, H. E. D., y Biggio, M. N. (2016). Perspectiva temporal y estilos de personalidad en estudiantes argentinos. *Interdisciplinaria*, 33(2), 315-336.
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., y Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PloS one*, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>
- Weinberg, Robert S., y Daniel Gould. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.
- Wolff, W., Bertrams, A., y Schüler, J. (2019). Trait self-control discriminates between youth football players selected and not selected for the German talent program: A Bayesian analysis. *Frontiers in psychology*, 10, 2203. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02203>.
- Zelazo, P.D. y Carlson, S. (2012). Hot and Cool Executive Function in Childhood and Adolescence: Development and Plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4) 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>

- Zentsova, N. I., y Leonov, S. V. (2013). Comparative characteristics of time perspective of professional athletes and drug addicted people. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 340-344. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.307>
- Zimbardo, P. G., y Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 17-55). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2