

**Del Apego a la Cancha: Cómo la Relación con los Padres Impacta la Regulación  
Emocional en el Fútbol**

Saúl D. Chinchilla Bonilla

Psicología del Deporte, Escuela Universitaria Real Madrid Universidad Europea

Trabajo Fin de Máster (TFM)

## RESUMEN

El desarrollo psicosocial de los futbolistas juveniles es un factor crucial en su desempeño y bienestar en el contexto deportivo. En este contexto, las relaciones esenciales construidas bajo los vínculos de afecto (principalmente con los progenitores) impactan en la forma en la que desarrollan e interiorizan habilidades íntimas desde el punto de vista emocional y social básicas, además para su adaptación a la presión deportiva, la búsqueda del logro, y al propio rendimiento conforme se aumente la exigencia. El presente estudio tiene como objetivo analizar cómo la forma en que las figuras paternas se relacionan con sus hijos afecta a los umbrales de tolerancia a la angustia y el comportamiento prosocial en el ámbito deportivo.

La investigación se fundamenta en la hipótesis de que cuando los jóvenes deportistas perciben una relación parental afectuosa sincera, equilibrada entre ambos progenitores y de apoyo sano, tienden a desarrollar un apego seguro. Esto se asocia con una mayor capacidad para regular emociones intensas (tolerancia a la angustia) y con una mayor disposición a actuar de forma prosocial dentro del equipo (que es un factor promotor de importantes recursos psicosocialmente adaptativos). Por otro lado, cuando los jóvenes deportistas sienten rechazo, incoherencias entre progenitores o presión de sus padres/madres, pueden mostrar estilos de apego inseguros, menor tolerancia a la angustia y dificultades en sus relaciones prosociales con sus compañeros o superiores (principalmente con importantes necesidades de validación).

El estudio se ha llevado a cabo con un enfoque transversal, correlacional y descriptivo, involucrando a jugadores de fútbol juveniles de las categorías U-17 a U-21 pertenecientes al Club Sport Herediano (Costa Rica) durante el mes de mayo de 2025. Se usaron herramientas psicométricas validadas y adaptadas al idioma castellano para medir el apego parental que se percibe, la tolerancia a la angustia y las conductas prosociales en el

ámbito deportivo. Los resultados pueden dar información útil para crear intervenciones psicológicas basadas en la evidencia científica, que pongan en valor los vínculos de afecto como aspectos que predicen procesos de fortalezas/vulnerabilidades (p. ej., regulación emocional, comprensiones y habilidades de comportamiento social positivo en jóvenes futbolistas), así como servirán para guiar a los padres hacia prácticas más beneficiosas en su labor cotidiana y facilitadora para la identidad y personalidad de sus hijos en general y para el deporte formativo en particular.

Palabras clave: deporte formativo, apego parental, tolerancia a la angustia, conducta prosocial, fútbol juvenil, regulación emocional.

### **ABSTRACT**

The psychosocial development of youth football players is a crucial factor in their performance and well-being in sports. In this context, the essential relationships built through bonds of affection (primarily with parents) impact how they develop and internalize basic emotional and social skills, as well as their adaptation to athletic pressure, the pursuit of achievement, and performance itself as demands increase. This study aims to analyze how the way parental figures relate to their children affects distress tolerance thresholds and prosocial behavior in sports.

The research is based on the hypothesis that when young athletes perceive a sincere, affectionate, and supportive parental relationship, balanced between both parents and healthy, they tend to develop a secure attachment. This is associated with a greater ability to regulate intense emotions (distress tolerance) and a greater willingness to act prosocially within the team (which promotes important psychosocial adaptive resources). On the other hand, when young athletes experience rejection, inconsistencies between parents, or pressure from their parents, they may display insecure attachment styles, lower distress tolerance, and difficulties

in their prosocial relationships with peers or superiors (mainly with significant validation needs).

The study was conducted using a cross-sectional, correlational, and descriptive approach, involving youth football players from the U-17 to U-21 categories belonging to Club Sport Herediano (Costa Rica) during the month of May 2025. Validated psychometric tools adapted to Spanish were used to measure perceived parental attachment, distress tolerance, and prosocial behaviors in sports. The results may provide useful information for creating evidence-based psychological interventions that value bonds of affection as aspects that predict processes of strengths/vulnerabilities (e.g., emotional regulation, understandings and positive social behavior skills in young football players), as well as to guide parents toward more beneficial practices in their daily role as facilitators of their children's identity and personality development in general, and of developmental sport in particular.

Keywords: developmental sport, parental attachment, distress tolerance, prosocial behavior, youth football, emotional regulation.

## **MARCO TEÓRICO**

Las relaciones que se crean con los padres desde la infancia tienen un impacto importante en el desarrollo emocional de niños y adolescentes. Según la teoría del apego de Bowlby (1969), estas relaciones crean expectativas sobre los demás y sobre uno mismo, formando lo que él llamó un "sistema de apego". Un entorno familiar donde hay apoyo y constancia ayuda a que se forme un apego seguro. Por otro lado, experiencias de rechazo, falta de interés o castigo pueden llevar a estilos de apego inseguros.

Feeney y Noller (2001), desde la perspectiva del apego en la adolescencia y adultez, señalan que los patrones de apego que se desarrollan en la adolescencia y en la adultez siguen afectando cómo las personas entienden y manejan sus relaciones con los demás en diferentes situaciones. Para los deportistas jóvenes, el ambiente deportivo puede provocar respuestas

emocionales relacionadas con sus formas de apego. El ámbito deportivo, sobre todo el fútbol, puede ser un entorno relacional intenso con emociones que muestran estas estructuras que se forman desde pequeños. En este sentido, la percepción parental de aceptación o rechazo afecta no solo el apego, sino también aspectos emocionales como la tolerancia a la angustia.

A partir de los hallazgos previos en la investigación sobre el apego, Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo compuesto por cuatro dimensiones que describen el apego en la adultez. Estas dimensiones representan esquemas cognitivos internalizados que, aunque tienen su origen en las experiencias vinculares tempranas, se manifiestan a través de patrones persistentes de aproximación o evitación afectiva en las relaciones interpersonales. Tres de estas dimensiones se agrupan dentro de lo que se conoce como estilo de apego inseguro (véase Tabla 1).

**Tabla 1.** *Estilos de apego adulto propuestos por Bartholomew & Horowitz (1991) (elaboración propia).*

Tipo de apego		Características
<b>Seguro</b>		La percepción de la propia dignidad y la habilidad para aceptar el afecto de los demás, junto con la capacidad de reconocer a los otros como emocionalmente accesibles y disponibles, constituye lo que Melero y Cantero (2024) definen como “ <i>competencia socioemocional</i> ”.
<b>Inseguro</b>	<b>Preocupado</b>	Se refiere a la percepción de no ser merecedor del afecto de los demás, a pesar de valorarlos positivamente, lo cual genera una autoaceptación condicionada por la necesidad de aprobación por parte de figuras significativas. Esta dinámica ha sido conceptualizada por Melero y Cantero (2024) bajo el término de “ <i>Ansiedad</i> ”.
	<b>Temeroso</b>	Hace referencia a la percepción de no ser digno de recibir afecto, junto con una visión negativa de los demás, considerados como poco confiables o propensos al rechazo. Esta combinación favorece el desarrollo de un estilo relacional centrado en la autoprotección, como estrategia para evitar el rechazo anticipado. Melero y Cantero (2024)

---

**Alejado  
(evitativo)**

denominan a este patrón como “*Enfado*”.

Se caracteriza por una percepción positiva de uno mismo —asociada al amor propio— y una visión negativa de los demás, considerados poco fiables o inaccesibles emocionalmente. Esta combinación favorece la evitación de relaciones íntimas y la búsqueda de independencia como forma de autoprotección. Melero y Cantero (2024) identifican este patrón bajo la categoría de “*Evitación*”.

---

El estudio del apego en el deporte, ha ofrecido evidencia sobre cómo la relación entrenador-deportista y progenitores-deportistas impactan tanto en los efectos negativos sobre las personas [p. ej., problemas de atención (Pallini et al., 2019), regulación emocional (Liu & Ma, 2019), relaciones interpersonales (Davis & Jowett, 2014), o tendencias perfeccionistas (Madigan et al., 2019; Minichiello et al., 2024)] como positivos [p. ej., apoyo percibido (Jiang & Shen, 2025) o engagement (Shi et al., 2025)]. En este sentido, y puesto que la figura del entrenador es la que canaliza el avance de las primeras interacciones con el/la deportista, consolida la emergencia de estilos de apego (Ascone et al., 2020) vinculados al aprendizaje deportivo.

*Tolerancia el malestar psicológico y lidiar con la presión deportiva.*

Un adecuado recursos para el bienestar emocional frente a la presión que puede suponer avanzar y mantenerse competitivo en el deporte es tolerar a aquellos aspectos que suponen un malestar cotidiano, con sensaciones de angustia emocional (p. ej., elevado arousal) y constantes creencias (p. ej., rumiaciones, catastrofizaciones) que alteran funciones físicas (p. ej., hábitos de sueño, alimentación) o sociales (p. ej., relación con los demás). Entendida como un condición rasgo, tolerar la angustia (o el distrés) se define como la capacidad de sentir y manejar emociones negativas sin usar métodos para evitarlas o perder el control (Simons & Gaher, 2005). Las personas que disponen de mayores umbrales para tolerar la angustia suelen manejar mejor las situaciones de presión, frustración o dificultades,

que son comunes en el deporte competitivo. En cambio, umbrales bajos de esta capacidad se han relacionado con maneras de enfrentar problemas menos efectivas y más malestar psicológico (Bernstein et al., 2009; Williams & Grisham, 2013).

La habilidad para manejar emociones fuertes se forma en parte por el apoyo emocional recibido en la infancia y adolescencia. Por eso, es posible que los estilos de apego seguros estén relacionados con una mayor tolerancia a la angustia. Esto puede ser útil en situaciones donde se necesita estabilidad emocional para mantener el esfuerzo y la concentración.

*Ser prosocial desde el deporte base: Claves para la adaptación psicológica.*

Al mismo tiempo, el deporte es un lugar donde se muestran comportamientos sociales que ayudan al grupo. Las conductas prosociales, según la psicología, son acciones intencionales que buscan el bienestar de los demás, como ayudar o cooperar (Eisenberg, Fabes & Spinrad, 2006). En el deporte juvenil, estas acciones son esenciales para que el equipo funcione bien.

Los estudios de González-Hernández y Martínez-Martínez (2020) han mostrado que los adolescentes que participan en actividades deportivas pueden tener mayores niveles de prosocialidad, sobre todo si se crea un ambiente de apoyo emocional. Martí-Vilar et al. (2019) señalan que la actividad física puede ser un buen entorno para fomentar la socialización positiva y disminuir comportamientos problemáticos, siempre que se proporcione una estructura que valore el respeto y la colaboración.

Es precisamente el papel de los adultos en el entorno deportivo es uno de los factores más importantes. Tamminen et al. (2024) destacan que las experiencias emocionales en el deporte están muy relacionadas con las relaciones con los padres, entrenadores y compañeros. Estas relaciones afectan tanto la gestión de las emociones como el sentido de pertenencia en el equipo. La forma en que los jóvenes sienten el apoyo o la presión de sus padres puede

afectar directamente cómo manejan la competición, las derrotas y cómo se relacionan con otros jugadores (p. ej., rivales, compañeros/as).

La forma en que los jóvenes futbolistas sienten el apoyo o el rechazo de sus padres, su capacidad para manejar la angustia y sus comportamientos prosociales se conectan entre sí y afectan su desarrollo emocional y social. Entender cómo estas variables se relacionan puede ofrecer herramientas útiles para crear programas psicológicos y estrategias educativas que fomenten el bienestar y el desarrollo completo en contextos deportivos formativos.

## **OBJETIVOS**

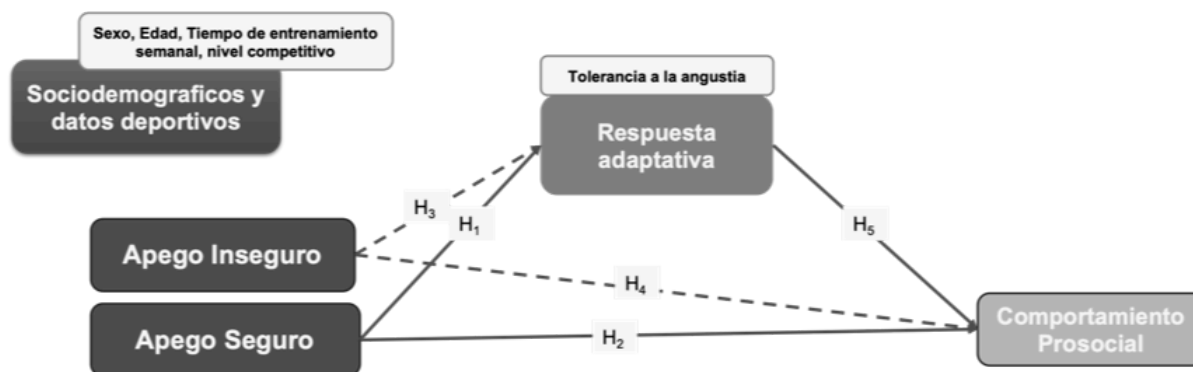
### **Objetivo General**

Identificar la relación entre el apego parental percibido por futbolistas juveniles del Club Sport Herediano (CSH) y su regulación emocional y conductas prosociales.

### **Objetivos Específicos**

1. Analizar la relación entre el estilo de apego parental percibido y la tolerancia a la angustia en jóvenes futbolistas.
2. Examinar la asociación entre la tolerancia a la angustia y las conductas prosociales dentro del equipo.
3. Comparar las diferencias en tolerancia a la angustia y comportamientos prosociales entre jugadores con apego seguro e inseguro.

Basadas en la literatura revisada, se espera que aquellos jóvenes deportistas que muestren un apego más seguro señalarán mayores umbrales de tolerancia a la angustia ( $H_1$ ) y comportamiento prosocial ( $H_2$ ). Aquellos jóvenes deportistas que muestren un apego más inseguro señalarán menores umbrales de tolerancia a la angustia ( $H_3$ ) y de comportamiento prosocial ( $H_4$ ). Por último, aquellos deportistas que muestren mayores niveles de tolerancia a la angustia, señalarán mayores niveles de comportamiento prosocial ( $H_5$ ).



## METODOLOGÍA

### *Diseño y procedimiento.*

Este estudio empleó una metodología cuantitativa, correlacional y comparativa, con un diseño transversal, no aleatorizado y no experimental. El objetivo consistió en examinar la conexión entre el apego parental percibido, la tolerancia a la angustia y los comportamientos prosociales en jóvenes futbolistas.

Para el reclutamiento de la muestra, se empleó un muestreo no probabilístico de aquellos equipos pertenecientes a la cantera del Club Sport Herediano (Heredia, Costa Rica). Por tanto, los participantes fueron reclutados por medio de un muestreo incidental o conveniencia (Battaglia, 2008). La captación de la muestra se llevó a cabo mediante: a) Contacto con responsables del club para explicar y describir los objetivos del estudio, así como resultados esperados, b) Contacto directo con responsables de cada equipo (principalmente entrenadores) para concertar momento de recogida de datos, c) Aplicación de la batería de cuestionarios vía Google Form, d) Presencia del investigador durante la recogida de datos (después del entrenamientos de cada categoría).

Para el cuidado del rigor metodológico y minimizar sesgos en la fase de recogida de datos, se informó previamente al inicio de la toma de datos sobre los objetivos de la investigación y la voluntariedad de su participación y derecho a retirarse en cualquier momento. Además, se especificó en el mismo procedimiento de consentimiento informado el

respeto por su anonimato y confidencialidad (Declaración de Helsinki, 2013; 2024). Por último, como filtro de calidad en cuanto al control del estilo de respuesta, se excluyeron las respuestas incompletas o que presentaran patrones de respuesta sistemáticos (mismo valor en todos los ítems, tendencia central o hacia los extremos).

#### *Participantes.*

La muestra se conformó por futbolistas masculinos de las categorías U-17, U-19 y U-21 del Club Sport Herediano (Costa Rica), de entre 17 y 21 años de edad. La elección se realizó de manera no probabilística por conveniencia, teniendo en cuenta la disponibilidad de los equipos y la colaboración voluntaria de los jugadores.

#### *Instrumentos.*

*Apego.* Para evaluar las representaciones de apego, se utilizó la versión reducida del *Cuestionario de Apego CaMir-R* (Balluerka et al., 2011). Este instrumento ha sido validado principalmente en población adolescente y joven adulta, por lo que se considera adecuado para esta investigación, dado que los participantes se encuentran en una etapa de desarrollo cercana a la adultez emergente (Arnett, 2000). A diferencia de otros cuestionarios centrados en relaciones de pareja, el CaMir-R permite explorar dimensiones del apego basadas en experiencias tempranas con figuras significativas, como los padres y madres. La escala consta de 32 ítems distribuidos en siete subescalas: Seguridad o disponibilidad y apoyo de las figuras de apego, Preocupación por el rechazo, Interferencia de los padres, Valor de la autoridad de los padres, Permisividad parental, Autosuficiencia y rencor contra los padres y Traumatismo infantil. Los ítems se responden en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = muy en desacuerdo, 5 = muy de acuerdo). Para esta investigación, también se empleó una clasificación dicotómica del estilo de apego percibido con base en la subescala de Seguridad. Los participantes que presentaban puntuaciones altas en dicha dimensión fueron clasificados como de apego seguro, mientras que aquellos con puntuaciones bajas fueron agrupados como

de apego inseguro. Esta aproximación fue utilizada con fines analíticos para comparar diferencias en las variables psicológicas centrales de la investigación. En el estudio de validación de Balluerka et al. (2011), el instrumento mostró adecuados índices de consistencia interna, con un alfa de Cronbach de .75 para el factor de apego seguro y de .87 para el factor de apego inseguro. En la presente investigación se emplearon estas agrupaciones teóricas para el análisis comparativo entre estilos de apego.

*Tolerancia al distrés* (angustia). Se ha utilizado la versión española (Sandín et al., 2017) de la Distress Tolerance Scale (DTS; Simons & Gaher, 2005). La DTS es un cuestionario autoadministrado que evalúa la capacidad de tolerar y regular emociones negativas frente a situaciones estresantes. Generalmente, consta de 15 ítems con respuestas en una escala Likert de 5 puntos (1 = totalmente de acuerdo, 5 = totalmente en desacuerdo), donde puntuaciones más bajas indican una mayor tolerancia al distrés, permitiendo identificar la habilidad para soportar el malestar emocional. Además de una puntuación total (factor global), la DTS incluye cuatro subescalas que evalúan diferentes aspectos de la tolerancia al distrés (*Tolerancia, Valoración, Absorción y Regulación*). La DTS ha mostrado una buena consistencia interna general ( $\alpha = .91$ ) y evidencia de validez convergente con otros indicadores de malestar psicológico.

*Prosocialidad*. Para la evaluación del comportamiento prosocial, se empleó la versión adaptada al español del *Prosocial Tendencies Measure-Revised* (PTM-R; Carlo & Randall, 2002), instrumento que ha demostrado una fiabilidad aceptable en estudios previos ( $\alpha = .79$ ). El cuestionario está compuesto por 21 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que oscila desde 1 (“No me identifico”) hasta 5 (“Me identifica muy bien”), permitiendo valorar el grado en que determinadas afirmaciones reflejan la conducta del participante. El PTM-R está diseñado para identificar seis tipos de tendencias prosociales, cada una asociada a diferentes motivaciones subyacentes. La subescala de tendencia Altruista

describe comportamientos de ayuda no instrumental, orientados al bienestar del otro sin expectativa de recompensa. La Emocional hace referencia a conductas prosociales que emergen en situaciones afectivas intensas, mientras que la Directa implica ofrecer ayuda de manera presencial y explícita. La Anónima capta conductas prosociales realizadas sin buscar reconocimiento, y la Pública se refiere a acciones de ayuda realizadas frente a otros, influenciadas por la aprobación social. Por último, la dimensión de Cumplimiento recoge comportamientos prosociales motivados por normas externas o presión social. En el presente estudio se consideraron todas las subescalas con el fin de explorar los diferentes matices y motivaciones que pueden subyacer a las conductas prosociales dentro del contexto del fútbol formativo. En esta muestra, el instrumento presentó adecuados niveles de fiabilidad interna para su aplicación investigativa.

#### *Análisis de datos.*

Para el análisis de los datos, se realizaron estudios descriptivos de tendencia central y dispersión (media y desviación estándar) con el objetivo de caracterizar la muestra y detallar las variables psicológicas más relevantes evaluadas: las dimensiones del estilo de apego parental percibido, la tolerancia a la angustia, y las distintas subescalas de comportamiento prosocial. Posteriormente, se realizaron estudios de correlación bivariada empleando el coeficiente de Spearman, dado que varias de las variables no cumplían los supuestos de normalidad establecidos en la prueba de Shapiro-Wilk. Este estudio posibilitó el estudio de las conexiones entre las subescalas de apego, la tolerancia a la angustia y las tendencias prosociales, con una confianza del 95%. Para contrastar los grados de tolerancia a la angustia y comportamientos prosociales dependiendo del tipo de apego (seguro o inseguro), se utilizaron pruebas t de Student en muestras independientes o pruebas U de Mann-Whitney, conforme a los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianza (comprobados a través de las pruebas de Shapiro-Wilk y Levene, respectivamente). En las situaciones donde se

aplicó la prueba t, se informó el tamaño del efecto a través del estadístico d de Cohen. Además, se investigaron posibles variaciones en las variables psicológicas entre las categorías deportivas (U17, U19 y U21) empleando únicamente la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, ya que no se satisfacían las condiciones requeridas para la aplicación de pruebas paramétricas. Se llevaron a cabo todos los análisis utilizando el programa IBM SPSS Statistics (versión 29.0), teniendo en cuenta un nivel de significación estadística de  $p < .05$ .

## RESULTADOS

### *Estadísticos descriptivos.*

Inicialmente, se calcularon los datos estadísticos descriptivos de las variables que forman parte del estudio, facilitando la observación de tendencias generales en las variables que forman parte de la investigación (ver Tabla 2).

**Tabla 2.** *Estadísticos descriptivos de las variables principales (N = 62)*

<b>Variable</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>CaMir-R (Apego parental)</b>				
Disponibilidad y apoyo de las figuras de apego (CaMir_Seguridad)	4.46	.66	2.29	5.00
Preocupación familiar (CaMir_Preocupacion)	3.21	.70	1.67	4.83
Interferencia de los padres (CaMir_Interferencia)	2.96	.68	1.00	4.25
Valor de la autoridad de los padres (CaMir_Autoridad)	4.80	.37	3.33	5.00
Permisividad parental (CaMir_Permisividad)	2.36	.87	1.00	5.00
Autosuficiencia y rencor contra los padres (CaMir_Autosuficiencia)	2.30	.89	1.00	5.00
Traumatismo infantil (CaMir_Trauma)	2.08	.84	1.00	4.20
<b>DTS (Tolerancia a la angustia)</b>				

Puntaje promedio total	2.99	.23	2.47	3.53
<b>PTM-R (Prosocialidad)</b>				
Prosocial pública (PTM_Publica)	2.80	.86	1.00	5.00
Prosocial emocional (PTM_Emocional)	3.90	.90	1.00	5.00
Prosocial directa (PTM_Directa)	4.04	.69	2.33	5.00
Prosocial altruista (PTM_Altruista)	3.28	1.05	1.00	5.00
Prosocial anónima (PTM_Anónima)	3.49	.84	1.25	5.00
Prosocial por cumplimiento (PTM_Cumplimiento)	4.31	.67	3.00	5.00

Respecto al apego parental percibido, se nota que la dimensión con la puntuación media más alta es el valor de la autoridad de los padres ( $M = 4.80$ ,  $DE = .37$ ), lo que sugiere que los jugadores suelen dar gran relevancia a la figura de autoridad que simbolizan sus figuras parentales. Le siguen disponibilidad y respaldo ( $M = 4.46$ ,  $DE = .66$ ), lo que indica una visión favorable de accesibilidad emocional por parte de las figuras parentales. Por otro lado, las medias para las dimensiones de traumatismo infantil ( $M = 2.08$ ,  $DE = .84$ ) y autodependencia y rencor ( $M = 2.30$ ,  $DE = .89$ ) presentan los promedio más bajos, lo que sugiere una escasa presencia percibida de experiencias negativas tempranas o resentimiento hacia las figuras parentales en los jugadores evaluados.

En relación con la tolerancia al malestar (DTS), el promedio global es alto ( $M = 2.99$ ,  $DE = .23$ , sobre un máximo de 3.53), lo que señala una excelente capacidad general para gestionar emociones intensas o situaciones incómodas en los participantes.

En cuanto a los comportamientos prosociales evaluados con el PTM-R, las dimensiones con medias más elevadas fueron la prosocialidad por cumplimiento ( $M = 4.31$ ,  $DE = 0.67$ ) y la prosocialidad directa ( $M = 4.04$ ,  $DE = 0.69$ ), lo que sugiere una alta predisposición a comportarse de manera prosocial por el sentido del deber o mediante acciones observables y cercanas. Por otro lado, se registraron puntuaciones más bajas en la

dimensión pública ( $M = 2.80$ ,  $DE = 0.86$ ) y altruista ( $M = 3.28$ ,  $DE = 1.05$ ), lo que podría interpretarse como una menor tendencia a comportarse de manera prosocial debido al reconocimiento externo o de manera completamente desinteresada.

En general, estos resultados sugieren que los jugadores evaluados perciben vínculos familiares relativamente seguros, exhiben un nivel apropiado de regulación emocional y exhiben comportamientos prosociales especialmente orientados por normas y cercanía interpersonal.

*Comparación de tolerancia a la angustia según estilo de apego.*

Con el fin de analizar posibles variaciones en la tolerancia a la angustia entre jugadores con apego parental seguro e inseguro, se comprobó inicialmente el supuesto de normalidad. La prueba de Shapiro-Wilk indicó que las calificaciones de la escala de tolerancia al malestar (DTS) se distribuían de manera normal en ambos grupos ( $p > .05$ ). Por tanto, se llevó a cabo una prueba *t* de Student para muestras independientes. Los resultados indicaron que no hay variaciones estadísticamente significativas en los niveles de tolerancia a la angustia entre los jugadores con apego inseguro ( $M = 3.00$ ,  $DE = 0.20$ ) y aquellos con apego seguro ( $M = 2.99$ ,  $DE = .24$ ),  $t(54.10) = .24$ ,  $p = .811$ . El tamaño del efecto fue pequeño ( $d$  de Cohen =  $.23$ ), lo que señala una diferencia mínima entre los dos grupos.

**Tabla 3.** *Comparación de la tolerancia al malestar según estilo de apego (t de Student)*

<b>Estilo de apego</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>
Inseguro	23	3.00	.20
Seguro	39	2.99	.24

Nota.  $t(54.10) = .24$ ,  $p = .811$ ,  $d = .23$

Además del análisis dicotómico según estilo de apego general (seguro/inseguro), se examinaron las relaciones entre las subescalas del Cuestionario CaMir-R y la puntuación total de la escala de tolerancia a la angustia (DTS). Considerando que gran parte de las subescalas

no mostraron una distribución normal (ver Apéndice X), se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados señalaron que ninguna de las subescalas del CaMir-R evidenció una relación estadísticamente significativa con la tolerancia a la angustia ( $p > .05$  en todas las situaciones). Esto sugiere la ausencia de una relación directa entre las diversas dimensiones del apego parental percibido y la habilidad de los jugadores para manejar el malestar emocional.

**Tabla 4.** *Correlaciones de Spearman entre subescalas del CaMir-R y DTS total*

<b>Subescala de apego</b>	<b><math>\rho</math> (rho) Spearman</b>	<b><math>p</math> (Sig.)</b>
Disponibilidad y apoyo	-.022	.866
Preocupación familiar	-.108	.404
Interferencia de los padres	.089	.489
Valor de la autoridad	.018	.888
Permisividad parental	-.129	.318
Autosuficiencia y rencor	-.129	.692
Traumatismo infantil	-.151	.241

*Correlaciones entre tolerancia a la angustia y conductas prosociales.*

Se examinó la correlación entre la tolerancia a la angustia (DTS) y las diferentes dimensiones de los comportamientos prosociales (PTM-R), empleando correlaciones de Spearman (ver Apéndice X). Los resultados revelaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la tolerancia a la angustia y la dimensión de prosocialidad anónima ( $\rho = .299$ ,  $p = .018$ ), lo que sugiere que los jugadores con mayor habilidad para afrontar emociones intensas tienden también a ayudar a otros sin esperar reconocimiento externo. Por otro lado, no se observaron asociaciones significativas entre la tolerancia a la angustia y otras formas de prosocialidad ( $p > .05$ ), aunque algunas como la directa ( $p = .105$ )

o cumplimiento ( $p = .085$ ) se acercan al umbral, lo cual podría ser explorado con una muestra mayor.

**Tabla 5.** *Correlaciones de Spearman entre subescalas del PTM-R y DTS total*

<b>Subescala de apego</b>	<b><math>\rho</math> (rho) Spearman</b>	<b><math>p</math> (Sig.)</b>
Prosocial pública	-.066	.611
Prosocial emocional	-.009	.942
Prosocial directa	.208	.105
Prosocial altruista	.098	.448
Prosocial anónima	.299	.018
Prosocial por cumplimiento	.221	.085

*Diferencias en tolerancia a la angustia y comportamientos prosociales.*

Con el objetivo de examinar posibles variaciones en la tolerancia a la angustia y los comportamientos prosociales de acuerdo al estilo de apego parental percibido, se realizaron comparativas entre dos grupos: jugadores con apego seguro e inseguro. La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk presentó resultados no significativos para ambos grupos, lo que facilitó asumir la normalidad de la variable tolerancia a la angustia. Por lo tanto, se utilizó un test t de Student para muestras independientes, que no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos,  $t(60) = .23$ ,  $p = .821$ . La media del grupo de apego inseguro fue  $M = 3.00$  ( $DE = .20$ ), mientras que la media del grupo de apego seguro fue  $M = 2.99$  ( $DE = .24$ ). El efecto tuvo un tamaño pequeño ( $d = .23$ ), lo que señala una diferencia mínima y sin relevancia práctica.

Respecto a los comportamientos prosociales evaluados a través del PTM-R, se examinaron las seis subescalas del cuestionario. En el aspecto emocional, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos,  $t(57.7) = -1.38$ ,  $p = .174$ , pese a que el tamaño del efecto fue moderado ( $d = .68$ ), lo que indica una posible tendencia

significativa a nivel práctico, con puntuaciones más altas en el grupo con apego seguro. En el aspecto de prosocialidad directa, sí se detectaron variaciones estadísticamente significativas,  $t(45.5) = -2.16$ ,  $p = .36$ , con medias más altas en el grupo con apego seguro ( $M = 4.18$ ,  $DE = .66$ ) en contraste con el grupo inseguro ( $M = 3.80$ ,  $DE = .68$ ), y un tamaño del efecto moderado ( $d = .67$ ). En relación con la prosocialidad altruista, los resultados no revelaron diferencias significativas,  $t(52.7) = -.45$ ,  $p = .653$ , pese a que el tamaño del efecto fue grande ( $d = 1.06$ ), lo que señala una variación extensa pero que no es consistente a nivel estadístico.

No se encontraron diferencias significativas en la dimensión anónima,  $t(55.3) = .01$ ,  $p = .993$ , a pesar de un tamaño significativo del efecto ( $d = .85$ ). Se emplearon pruebas U de Mann-Whitney para las dimensiones públicas y de cumplimiento, debido a la falta de normalidad. En el aspecto público, no se detectaron variaciones relevantes ( $U = 363$ ,  $p = .209$ ). Por otro lado, en la dimensión de cumplimiento sí se detectaron diferencias estadísticamente significativas en beneficio del grupo con apego seguro ( $U = 300.5$ ,  $p = .25$ ), presentando un rango promedio más elevado en este grupo.

En resumen, los resultados señalan que, aunque la tolerancia a la angustia no cambia de manera significativa entre los estilos de apego, sí se detectan diferencias significativas en algunas dimensiones prosociales, especialmente en los comportamientos directos y por cumplimiento, que fueron más comunes en jugadores con apego seguro. La Tabla 6 muestra un resumen exhaustivo de los resultados.

**Tabla 6.** *Comparación de la tolerancia a la angustia y conductas prosociales según estilo de apego*

Variable	Grupo de apego	M (DE)	Prueba	<i>p</i>	Tamaño del efecto
Tolerancia a la angustia (DTS)	Seguro (n = 39)	2.99 (.24)	$t(60) = .23$	.821	$d = .23$
	Inseguro (n = 23)	2.00 (.20)			

Prosocial emocional	Seguro	4.04 (.76)	t(57.7) = -1.38	1.74	d = .68
	Inseguro	3.88 (.54)			
Prosocial directa	Seguro	4.18 (.66)	t(45.5) = -2.16	.036	d = .67
	Inseguro	3.80 (.68)			
Prosocial altruista	Seguro	3.33 (1.12)	t(52.7) = -.45	.653	d = 1.06
	Inseguro	3.21 (.94)			
Prosocial anónima	Seguro	3.49 (.92)	t(55.3) = .01	.993	d = .85
	Inseguro	3.49 (.72)			
Prosocial pública	Seguro	—	U = 363	.209	—
	Inseguro	—			
Prosocial cumplimiento	Seguro	—	U = 300.5	.025	—
	Inseguro	—			

Nota. En los casos con prueba U de Mann-Whitney, se presentan sólo los valores de significancia y los rangos promedios están descritos en el texto.

Finalmente, con el fin de investigar posibles variaciones en la tolerancia al malestar, los comportamientos prosociales y la percepción del apego parental dependiendo de la fase de crecimiento deportivo, se llevó a cabo la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis entre jugadores de las categorías U-17, U-19 y U-21. Los resultados indicaron que no se detectaron diferencias estadísticamente significativas entre las categorías en ninguna de las variables examinadas ( $p > .05$ ), lo que indica que, en esta muestra, las etapas formativas no muestran variaciones detectables en los aspectos psicológicos evaluados.

**Tabla 7.** Comparaciones entre categorías deportivas con prueba Kruskal-Wallis ( $N = 62$ )

<b>Variable</b>	<b>H (K-Wallis)</b>	<b><i>p</i></b>
Tolerancia a la angustia (DTS)	.405	.817
PTM_Publica	4.326	.115
PTM_Emocional	1.146	.564
PTM_Directa	3.656	.161
PTM_Altruista	1.658	.437
PTM_Anonima	2.574	.276
PTM_Cumplimiento	.733	.693
CaMir_Seguridad	1.323	.516
CaMir_Preocupacion	1.843	.398
CaMir_Interferencia	1.490	.475
CaMir_Autoridad	1.193	.551
CaMir_Permisividad	2.902	.234
CaMir_Autosuficiencia	2.404	.301
CaMir_Trauma	.394	.821

A pesar de que las medias presentan ciertas tendencias (como puntuaciones más altas en prosocialidad anónima o altruista en U-21), estas diferencias no alcanzan significancia estadística. Esto podría ser resultado de una distribución homogénea del perfil psicológico entre distintas categorías, o bien de una limitación en el tamaño de la muestra para identificar diferencia alguna.

## **DISCUSIÓN**

Este estudio tenía como objetivo examinar el impacto del apego parental percibido en la regulación emocional, en particular en la tolerancia a la angustia y en los comportamientos prosociales de futbolistas jóvenes en etapa de formación en un club profesional de Costa Rica. Bajo una metodología correlacional y comparativa se investigaron las posibles conexiones entre estas variables psicológicas fundamentales, basándose en la hipótesis de que

un estilo de apego seguro se relacionaría con niveles superiores de regulación emocional y una disposición prosocial más alta. Los resultados proporcionan un entendimiento detallado del rol que desempeñan las relaciones familiares en el bienestar y crecimiento psicosocial de los jóvenes futbolistas.

*El apego parental y la tolerancia a la angustia: un vínculo menos directo de lo esperado.*

Uno de los resultados más destacados de la investigación fue la ausencia de una correlación estadísticamente significativa entre el estilo de apego parental percibido y la tolerancia a la angustia. Ni el análisis dicotómico entre estilos de apego (seguro o inseguro) ni las correlaciones entre las subescalas del CaMir-R y la escala DTS mostraron asociaciones relevantes. Esta evidencia hace contraste a investigaciones anteriores que han indicado una correlación directa entre un apego seguro y una mayor habilidad de regulación emocional, especialmente en grupos de adolescentes y estudiantes universitarios (Simons & Gaher, 2005; Bernstein et al., 2009; Williams & Grisham, 2013).

Existen varias hipótesis que podrían justificar esta discrepancia. Primero, es posible que la conexión entre el apego y la regulación emocional podría no ser lineal o homogénea, especialmente en entornos muy organizados como el deporte de alto rendimiento. En el deporte formativo en clubes profesionales de fútbol, los jugadores están inmersos en entrenamientos exigentes, acompañados por figuras adultas referentes (entrenadores, psicólogos, tutores) que pueden funcionar como soporte adicional. En este sentido, las estrategias de afrontamiento emocional pueden enriquecerse no solo del lazo familiar principal, sino también del ambiente deportivo y social en el que se desarrollan. La literatura reciente sobre la socialización emocional en el ámbito deportivo (Tamminen et al., 2024) destaca precisamente la relevancia de estos factores contextuales como reguladores de la reacción emocional del deportista.

Además, es necesario tener en cuenta la fase evolutiva en la que se encuentran los participantes. El grupo está formado por futbolistas de 17 a 21 años, una fase conocida como adultez emergente (Arnett, 2000), en la que las representaciones mentales del apego empiezan a evolucionar y a coexistir con otras formas de regulación emocional. En este punto, es posible que los mecanismos de afrontamiento estén más influenciados por la experiencia personal, el aprendizaje social y la práctica consciente del autocontrol emocional en entornos competitivos, que por los modelos vinculares asimilados durante la infancia.

En última instancia, no se puede descartar que la evaluación puntual de la tolerancia a la angustia a través de autoinformes no haya recogido con suficiente profundidad los matices de dicha capacidad. La regulación emocional es un constructo complejo que puede necesitar un enfoque multimétodo que incluya entrevistas, observaciones o actividades de comportamiento para descubrir vínculos más sutiles con las experiencias del apego.

#### *Diferencias significativas entre prosocialidad y estilo de apego.*

A diferencia de lo que se observó con la tolerancia a la angustia, los análisis sí mostraron diferencias significativas en diversas dimensiones de la prosocialidad dependiendo del estilo de apego. Los jugadores con apego seguro exhibieron puntuaciones notablemente superiores en prosocialidad directa (ayuda tangible, explícita y presencial) y en prosocialidad por cumplimiento (ayuda basada en normas o expectativas sociales). Además, a pesar de no ser estadísticamente significativas, se detectaron tendencias en las dimensiones emocional y altruista, donde los jugadores con un apego seguro también mostraron una mayor puntuación.

Estos resultados refuerzan la idea de que las representaciones de apego seguro promueven la formación de habilidades interpersonales como la empatía, la sensibilidad hacia los demás y el compromiso con el bienestar colectivo (Eisenberg et al., 2006; Feeney & Noller, 2001). En entornos como el deporte colectivo, donde la cohesión, el trabajo en equipo y la lealtad son fundamentales, estas características son particularmente valiosas. La

evidencia sugiere que los jugadores con vínculos afectivos estables suelen internalizar normas prosociales y mostrar una mayor disposición para actuar en beneficio de sus compañeros, ya sea por convicción personal o por el sentido del deber grupal.

Este hallazgo es consistente con estudios previos en el deporte que vinculan el apoyo emocional percibido en el hogar con una mayor disposición prosocial (González-Hernández & Martínez-Martínez, 2020; Martí-Vilar et al., 2019). Adicionalmente, estudios recientes señalan como el estilo de apego puede influir en cómo los deportistas reaccionan ante dinámicas de grupo, particularmente en circunstancias de conflicto, derrota o presión colectiva (Davis & Jowett, 2014; Shi et al., 2025).

Un aspecto particularmente significativo fue la correlación positiva entre la tolerancia a la angustia y la dimensión de la prosocialidad anónima. Esto sugiere que los jugadores que mejor gestionan el malestar emocional están más propensos a actuar de manera altruista sin requerir reconocimiento externo. Este perfil es especialmente deseable en entornos deportivos donde la humildad, la entrega y la ética del trabajo silencioso son altamente valoradas.

*El rol del contexto: categorías formativas y homogeneidad emocional.*

Otro aspecto que merece atención es la falta de diferencias significativas entre las categorías deportivas (U-17, U-19 y U-21) en las variables analizadas. A pesar de que se podría anticipar un progreso gradual en la madurez emocional y prosocial a medida que se progresa en edad y nivel competitivo, los datos revelan un perfil bastante homogéneo entre los grupos. Esta homogeneidad podría atribuirse a una cultura organizacional compartida, fundamentada en valores comunes y una socialización deportiva que impregne todas las categorías por igual. Sin embargo, también podría ser vista como una limitación producto del tamaño de la muestra o del diseño transversal de la investigación. Podría ser que modificaciones más sutiles o graduales en la regulación emocional y las habilidades sociales no se identifiquen a través de comparaciones breves entre grupos, sino que necesiten un

seguimiento longitudinal para ser observadas. Futuras investigaciones podrían incluir análisis evolutivos o métodos cualitativos que faciliten la identificación de las trayectorias psicológicas individuales a través del tiempo dentro del mismo sistema deportivo.

#### *Implicaciones prácticas.*

Más allá de sus aportes teóricos, los resultados obtenidos en esta investigación ofrecen importantes implicaciones prácticas para la posible creación de intervenciones psicológicas, educativas y preventivas en entornos de entrenamiento deportivo. Primero, los hallazgos subrayan la importancia de incluir de manera activa a las familias en el proceso de formación de los futbolistas. Los vínculos seguros con figuras parentales se asocian con un mayor compromiso prosocial y con actitudes que promueven la cohesión grupal, la convivencia y el liderazgo positivo. En ese sentido, el deporte formativo en clubes profesionales de fútbol podría beneficiarse al desarrollar e implementar programas de acompañamiento familiar, como escuelas para padres y madres, espacios de orientación emocional o charlas sobre estilos de crianza y comunicación efectiva. También, se puede potenciar la prosocialidad detectada (principalmente la directa y por cumplimiento) a través de estrategias de refuerzo positivo, modelado de conductas y entrenamiento en competencias sociales dentro de los equipos. La identificación de perfiles prosociales no solo puede potenciar el desempeño grupal, sino que también permite anticipar y prevenir posibles conflictos, actitudes egocéntricas o comportamientos disruptivos en el grupo. Finalmente, a pesar de que no se detectaron diferencias significativas en la tolerancia a la angustia según el estilo de apego, la identificación de esta habilidad continúa siendo pertinente para la labor del psicólogo deportivo. Diseñar entrenamientos psicológicos que fortalezcan la tolerancia al error, la frustración y la presión competitiva es fundamental, especialmente en un contexto en el que se está expuesto a evaluaciones constantes y situaciones de gran demanda emocional.

#### *Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones*

Como toda investigación, este análisis presenta restricciones que deben tenerse en cuenta a la hora de interpretar los resultados. En primera instancia, el diseño transversal obstaculiza la identificación de relaciones causales entre las variables. Aunque se observa una correlación entre el apego y la prosocialidad, no se puede afirmar que una determine a la otra. Futuras investigaciones longitudinales permitirían examinar cómo estas relaciones se transforman con el paso del tiempo y del proceso deportivo. Segundo, el tamaño de la muestra ( $N = 62$ ) y la distribución de los estilos de apego pudieron restringir la capacidad estadística para identificar diferencias más puntuales, especialmente en análisis comparativos. Incorporar una muestra más extensa y variada, tanto a nivel geográfico como de género, podría potenciar el estudio y facilitar generalizaciones más robustas. En tercer lugar, todas las variables se evaluaron a través de autoinformes, lo que conlleva el riesgo de sesgos de deseabilidad social, particularmente en un contexto como el fútbol donde el ideal de fortaleza emocional y camaradería puede tener impacto en las respuestas. El intercambio de fuentes, a través de observaciones, entrevistas o informes de terceros (entrenadores, psicólogos del club), podría proporcionar una perspectiva más integral del fenómeno. Por último, aunque la investigación se enfocó en el apego parental, resultaría interesante investigar la relación entre distintas figuras de apego (madre, padre, entrenador, tutor), además de los posibles efectos diferenciados de cada uno. En el fútbol formativo, la figura del entrenador cumple a menudo un rol afectivo relevante que merece ser incorporada en futuros diseños.

## **CONCLUSIONES**

El presente estudio ha aportado evidencia relevante sobre la relación entre el apego parental percibido y dos aspectos fundamentales del desarrollo psicosocial en futbolistas juveniles: la regulación emocional, evaluada a través de la tolerancia a la angustia, y las conductas prosociales, investigadas a través de diversas motivaciones subyacentes. Mediante el estudio de una muestra de jugadores del Club Sport Herediano, se han obtenido una serie

de conclusiones que, aunque rectifican algunas de las hipótesis iniciales, brindan aportes significativos tanto a la teoría como a la práctica en el campo del deporte formativo.

Por un lado, se corrobora la presencia de una correlación positiva entre el estilo de apego seguro y determinados tipos de comportamientos prosociales, en particular aquellos enfocados en la ayuda directa y en el cumplimiento de normas sociales dentro del equipo. Este hallazgo refuerza la importancia de los vínculos afectivos tempranos y su capacidad para moldear competencias sociales fundamentales en contextos deportivos. Los jugadores que perciben a sus figuras parentales como accesibles, coherentes y emocionalmente disponibles tienden a mostrar una mayor disposición a aportar de manera activa al bienestar del grupo, lo que promueve la cohesión, la convivencia y la construcción de una cultura colectiva sana.

Por otro lado, no se detectaron variaciones importantes entre los estilos de apego (seguro o inseguro) en los niveles de tolerancia a la angustia, ni se identificaron correlaciones significativas entre esta habilidad y las subescalas del apego analizadas. Este resultado promueve la reflexión acerca de la potencial influencia que otros elementos contextuales como el ambiente del club, la experiencia competitiva o la relación con figuras cercanas al contexto deportivo, pueden tener en el desarrollo de estrategias de regulación emocional. Es posible que, a partir de cierta edad y madurez deportiva, los jugadores desarrollen habilidades adaptativas que superan las representaciones afectivas iniciales y que responden de manera más directa a la práctica y experiencia diaria en contextos de presión. Sin embargo, la correlación positiva entre la tolerancia a la angustia y la prosocialidad anónima aporta un detalle crucial: el manejo efectivo de las emociones intensas parece propiciar formas de ayuda más altruistas y menos sujetas a la aprobación externa. Este perfil, favorable en el ámbito deportivo de formación, sugiere que trabajar sobre el bienestar emocional también podría influir de manera indirecta en el comportamiento social positivo de los deportistas.

A nivel práctico, los resultados respaldan la importancia de elaborar estrategias de intervención que incluyan de manera activa a las familias en el proceso de formación integral de los deportistas. El refuerzo de vínculos afectivos seguros desde casa podría ser un recurso esencial para promover conductas prosociales y actitudes de colaboración en los equipos. Asimismo, academias o clubes deportivos pueden beneficiarse de la incorporación de programas psicoeducativos que fomenten competencias socioemocionales en sus jugadores, no únicamente como medio para mejorar su rendimiento, sino como camino para impulsar su crecimiento personal. En cuanto a las implicaciones para el rol del psicólogo deportivo, este estudio resalta su función como agente capaz de identificar patrones de relación, acompañar procesos emocionales y generar espacios de capacitación para los deportistas y sus familias. Entender los estilos de apego y su impacto en la conducta grupal facilita la adaptación de las intervenciones al perfil psicológico de los deportistas, además de anticipar situaciones de riesgo emocional o social.

Finalmente, es importante señalar las limitaciones del estudio, entre las que sobresalen el diseño transversal, el tamaño de la muestra y la naturaleza autoinformada de las medidas empleadas. Estas condiciones limitan la posibilidad de determinar vínculos causales o extender los hallazgos a otras poblaciones. Sin embargo, el estudio proporciona un fundamento valioso para futuros estudios longitudinales o de intervención, y constituye un avance significativo hacia el entendimiento de los elementos psicosociales que influyen en el bienestar y la integración de los futbolistas en etapas formativas.

En conclusión, esta investigación confirma que la calidad del vínculo parental no sólo moldea la identidad de los jóvenes futbolistas, sino que tiene efectos concretos en su forma de estar con los demás, de cooperar, y de enfrentar los retos del deporte y la vida. Así, el camino del apego a la cancha no es meramente metafórico: es un trayecto real que atraviesa la emocionalidad, las relaciones y el rendimiento de los futbolistas en formación. Apostar por

entornos afectivos saludables, tanto en casa como en el club, no solo es una cuestión ética, sino una estrategia fundamental para el desarrollo integral del joven futbolista.

### CONSIDERACIONES FINALES

El presente trabajo ha sido redactado cuidando aspectos formales de estilo APA 7a Edición, respetando un lenguaje inclusivo e integrador. Por otro lado, el diseño ha respetado el cuidado de políticas medioambientales, tanto en la búsqueda de datos y usos de IA como apoyo a la redacción como en el gasto de recursos naturales (p. ej., papel, desplazamientos). Por último, se reconoce que el trabajo es original y se encuentra en los límites permitidos una vez aplicado el filtro anti-plagio (< 20%).

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*.

<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Asociación Médica Mundial. (2024). *Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos* (Actualización 75.ª Asamblea General, Riga, Letonia).

<https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Ascone, L., Schlier, B., Sundag, J., & Lincoln, T. M. (2020). Pathways from insecure attachment dimensions to paranoia: the mediating role of hyperactivating emotion

- regulation versus blaming others. *Psychology And Psychotherapy Theory Research And Practice*, 93(1), 72–87. <https://doi.org/10.1111/papt.12208>
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Amiano, N. (2011). *Adaptación de un cuestionario sobre el estilo de apego para su utilización en adolescentes*. *Clínica y Salud*, 22(3), 217–234. <https://doi.org/10.5093/cl2011v22n3a2>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.2.226>
- Battaglia, M. P. (2008). Nonprobability sampling. En P. J. Lavrakas (Ed.), *Encyclopedia of survey research methods* (págs. 526–535). SAGE Publications.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bernstein, A., Trafton, J., Ilgen, M., Zvolensky, M., & Saxon, A. (2009). Distress tolerance and psychopathological symptoms: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 538–548. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.001>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach-athlete attachment and the quality of the coach-athlete relationship: implications for athlete's well-being. *Journal Of Sports Sciences*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (6th ed., Vol. 3, pp. 646–718). John Wiley & Sons.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Desclée de Brouwer.

- González-Hernández, J., & Martínez-Martínez, F. D. (2020). Prosocialidad y dificultades de socialización en la adolescencia. Influencias según sexo y práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 29*, 117–124.
- Jiang, S., & Shen, L. (2025). Beyond sports performance: Understanding the psychological well-being of student-athletes through social capital, psychological need and identity. *Journal of American College Health, 1-10*.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2455644>
- Liu, C., & Ma, J. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology, 10*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Madigan, D. J., Curran, T., Stoeber, J., Hill, A. P., Smith, M. M., & Passfield, L. (2019). Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 41*(3), 167-175.  
<https://orcid.org/00000001-6370-8901>
- Martí-Vilar, M., Corell-García, L., Merino-Soto, C., & Peñaloza, M. (2019). Conducta prosocial en el deporte y la actividad física: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 14*(2), 237–245.
- Minichiello, H., Reasonover, M., & Fuglestad, P. (2024). The indirect effects of perfectionism on athletes' self-views through maladaptive emotion regulation. *Frontiers in Psychology, 15*, 1373461. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373461>
- Pallini, S., Morelli, M., Chirumbolo, A., Baiocco, R., Laghi, F., & Eisenberg, N. (2019). Attachment and attention problems: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 74*, 101772. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101772>

- R. Melero and M.J. Cantero, Validación del Cuestionario de Apego Adulto-Revisado (CAA-r), *Revista de psiquiatría y salud mental (Barcelona)*,  
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.09.003>
- Sandín, B., Simons, J. S., Valiente, R. M., Simons, R. M., & Chorot, P. (2017). Psychometric properties of the spanish version of The Distress Tolerance Scale and its relationship with personality and psychopathological symptoms. *Psicothema*, 29(3), 421–428.  
<https://doi.org/10.7334/psicothema2016.239>
- Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes engagement. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R., & Bissett, J. E. (2024). *A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1132–1169.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2132526>
- Williams, A. D., & Grisham, J. R. (2013). The impact of distress tolerance on treatment outcomes in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 469–475. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.05.005>