

Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar

Enrique Cantón Chirivella*, Irene Checa* y Natalia Budzynska**

COPING, OPTIMISM AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG SPANISH AND POLISH FOOTBALL PLAYERS: A PRELIMINARY STUDY

KEYWORDS: Coping, Optimism, Wellbeing, Cross-cultural differences.

ABSTRACT: This paper highlights the interrelations among coping strategies, dispositional optimism and wellbeing in a sample of 61 football players of two nationalities, Polish and Spanish players, in order to identify cultural differences. The Spanish players achieved significantly higher scores than the Poles in the use of emotion-related coping strategies ($F = 12.919; p = .001$), with the obtainment of a relevant effect size ($> .130$) and high power (.942). In addition, the Polish players were found to be significantly more optimistic than the Spanish ($F = 5.296; p = .025$). The results are discussed in connection with theoretical optimism models (Scheier and Carver, 1985) and coping strategies (Lazarus and Folkman, 1984), highlighting the role of cultural differences.

La relación entre las estrategias de afrontamiento y algunas características de personalidad, como el optimismo disposicional, ha sido ampliamente investigada en los últimos años, sobre todo en algunos contextos relacionados con la presencia de enfermedades o psicopatologías, como en el caso del cáncer (Anarte, Ramirez, López y Esteve, 2001), de las estrategias de afrontamiento en situaciones muy estresantes (Chang, 1998, 2001; Lazarus, Cohen, Folkman y Schaefer, 1980; Moreno, 1985), o con enfermedades altamente incapacitantes como la fibromialgia (Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-León y González-Jaredo, 2006). También en relación con la actividad deportiva y sus situaciones altamente estresantes, como las lesiones (Kolt, 2004; Olmedilla, García y Martínez, 2006; Ortín, Olmedilla, Garcés de los Fayos e Hidalgo, 2008), se han estudiado dichas relaciones. En todos los casos, sin lugar a dudas y como se viene señalando (Chico-Librán, 2002), el modelo teórico que se encuentra en la base de la mayoría de las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento es el ya clásico modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984). En éste, se definen las estrategias de afrontamiento como *los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo* (Lazarus y Folkman, 1984, pp.164). Dicho de otro modo, se trata de las estrategias que pone en marcha la persona para controlar los estados emocionales desagradables y sus diferentes efectos, especialmente cuando se manifiestan como un proceso de estrés.

Las estrategias de afrontamiento o de *coping* concretas pueden ser muy diversas, pero en función de algunos parámetros se pueden categorizar empleando algunos ejes fundamentales. En primer lugar, en función del método o medio empleado para

afrontar, de su direccionalidad, podemos hablar de tres tipos. Por lado, se habla de una estrategia activa si utiliza la movilización de recursos, pasiva si espera un cambio en las condiciones adversas y por último evitativa, si dirige los esfuerzos a escaparse deliberadamente de esa situación emocional. En segundo lugar, una estrategia puede ser categorizada en función de donde se dirija el foco de atención o los esfuerzos de autocontrol. En este caso, se pueden establecer tres categorías generales: las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, las centradas en la emoción y las que se focalizan en la evaluación primaria, en términos de Lazarus y Folkman (1984) y Lazarus (1991). Por último, una estrategia de afrontamiento puede ser también clasificada como fundamentalmente cognitiva o conductual, en función de las características principales de la actividad movilizada, dividiéndolas entre aquellas en que la persona emplea básicamente algún tipo de procesamiento cognitivo u otras en el que predomina algún tipo de acción motriz. En muchos manuales de psicología de la motivación y emoción, podemos encontrar más desarrollada esta teoría (entre otros: Fernández-Abascal, Jiménez y Martín, 2003; Palmero, Fernández-Abascal, Martínez y Chóliz, 2001; Reeve, 2002).

El optimismo disposicional se ha estudiado como un constructo cercano a un rasgo de personalidad, entendido como una tendencia generalizada a tener expectativas de resultado positivas (Scheier y Carver, 1985). Algunos estudios han mostrado una relación positiva y significativa entre un estilo de afrontamiento efectivo y práctico de la situación y su impacto emocional, con unos niveles altos de optimismo (Carver, Scheier y Weintraub, 1986; Scheier y Carver, 1993), aunque el grueso de las investigaciones se ha centrado en la utilización diferenciada de las estrategias de afrontamiento entre las personas optimistas y las pesimistas. En este sentido, mientras que las personas

Correspondencia: Enrique Cantón. Dpto. Psicología Básica. Facultad de Psicología. Avd. Blasco Ibáñez, 21, 46010. Valencia (España). Enrique.canton@uv.es

* Universidad de Valencia.

** Universidad de Gdansk (Polonia).

— Fecha de recepción: 12 de Septiembre de 2011. Fecha de aceptación: 5 de Febrero de 2013.

optimistas suelen utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y de carácter activo, unos niveles alto de pesimismo suelen correlacionar con estrategias de afrontamiento evitativas, pasivas y/o centradas en la emoción (Boland y Cappeliez, 1997).

Por otra parte, la medida del bienestar subjetivo utilizando el concepto de satisfacción con la vida no es nueva en las investigaciones que se interesan por las estrategias de afrontamiento. Existen algunos ejemplos en los que se ha demostrado que la utilización de estrategias activas y centradas en la tarea correlacionan positivamente con niveles altos de bienestar subjetivo (Gaudreau y Blondin, 2004; Solberg y Segerstrom, 2006), aunque es necesario mencionar que otros autores señalan el papel de la especificidad de la situación como un factor clave, ya que una estrategia centrada en la emoción o pasiva puede ser efectiva en una situación determinada pero no en otra (Soriano y Monsalve, 2005). Con todo y en conjunto, el bienestar subjetivo en personas optimistas se trata de un resultado frecuente en multitud de investigaciones (Chico-Librán, 2002; Scheier y Carver, 1985)

En el ámbito del deporte, considerándolo como contexto de logro, también se han realizado bastantes estudios sobre el papel del *coping* en el rendimiento. En los últimos años, el interés de los investigadores por las estrategias de afrontamiento de los acontecimientos vitales estresantes, se ha trasladado también a los investigadores en psicología del deporte (Gaudreau y Blondin, 2004; Hoar, Kowalski, Gaudreau y Crocker, 2006; Márquez, 2006). Incluso Richard Lazarus (2000) ha aplicado su teoría cognitiva-motivacional-relacional al ámbito deportivo, resaltando el papel de las emociones, la evaluación cognitiva y las estrategias de afrontamiento en el rendimiento deportivo.

Sin embargo, las aproximaciones que tienen como eje central el estudio del optimismo en el ámbito deportivo son más escasas. Las emociones positivas han sido las grandes olvidadas de los investigadores, aunque en los últimos años están surgiendo aproximaciones que resaltan la importancia de las emociones positivas en el ámbito del ejercicio físico y el deporte y han aparecido algunos trabajos que estudian el optimismo como variable mediadora entre diferentes factores psicológicos y el rendimiento en el deporte (Gaudreau y Blondin, 2004; Grove y Heard 1997; Ortín, Garcés de Los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla, 2011; McCarthya, 2011). Más recientemente, otros modelos también han puesto el foco en las emociones y experiencias positivas en el contexto deportivo, como es el caso del modelo de Flow. El llamado estado de "flow" ha sido definido por Csikszentmihalyi y Jackson como *un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción,...se basa en el disfrute,... (se)... asocia con las actuaciones sobresalientes... (y)...transporta las experiencias de los ordinario a lo óptimo...en esos momentos...nos sentimos verdaderamente vivos* (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, pp. 18-19).

El objetivo del presente estudio es, por un lado, observar las relaciones existentes entre las estrategias de afrontamiento, el optimismo disposicional y la satisfacción con la vida en futbolistas y, por otro, investigar sobre las posibles diferencias socio-culturales en el comportamiento de estas variables en función de la nacionalidad: polaca y española. Se trata de un estudio piloto con una reducida muestra incidental, pero cuyos sujetos presentan algunas características, a nuestro juicio relevantes, para poder estudiar las relaciones entre las variables

psicológicas arriba reseñadas. Se trata de personas que tienen una dedicación al deporte muy intensa y remunerada, aun no siendo de alto nivel, que define en gran manera su rol social global y su calidad de vida. Se trata, asimismo, de una actividad claramente definible como de exigencia de logro continuo, en el que demostrar un buen nivel de rendimiento y obtener resultados es muy relevante, no teniendo lógicamente ni el control total ni la seguridad de obtenerlo, con lo que es muy probable experimentar ciertos niveles de estrés de cuyo afrontamiento y optimismo para resolverlo dependerá en cierta medida su satisfacción con ese componente tan relevante en sus vidas.

Método

Instrumentos y material

Junto con una anamnesis inicial que recoge los datos sociodemográficos y deportivos básicos, los instrumentos que han sido utilizados en esta investigación se han seleccionado para que recojan las variables principales de nuestro estudio y son los tres siguientes.

El *Test de Orientación Vital-revisado*, LOT-R, (Scheier, Carver y Bridges, 1994), en su versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998). Se trata de un instrumento de cinco opciones de respuesta de cero (totalmente en desacuerdo) a cuatro (totalmente de acuerdo) para evaluar el optimismo disposicional o las expectativas positivas generales hacia el futuro. La prueba contiene seis ítems puntuables mientras que incluye cuatro ítems neutros utilizados como distractores. Las propiedades psicométricas demuestran índices de consistencia interna de .78 y una correlación con el LOT original de .95. En nuestra muestra, la fiabilidad del LOT-R se sitúa en niveles aceptables de fiabilidad, con un $\alpha = .641$. Este instrumento en la versión polaca (Juczyński y Poprawa, 2001), presenta unos índices de fiabilidad similares a la versión original con un $\alpha = .760$.

La *Escala de Satisfacción con la Vida* (Diener, Emmons, Larsen, y Griffin 1985), en su versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000). Esta escala que mide el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su propia vida, contiene cinco ítems y se contesta con una escala likert de uno (totalmente en desacuerdo) a cinco (totalmente de acuerdo). Los datos psicométricos de la escala demuestran una muy buena consistencia interna ($\alpha = .84$). En cuanto al comportamiento de este instrumento en nuestra muestra en cuenta a la fiabilidad es de $\alpha = .691$.

El *Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes-CISS-* (Endler y Parker, 1990), en la adaptación española de Sánchez-Elvira (1997). Está compuesto por 48 ítems, respecto a los cuales la persona ha de decidir, de acuerdo con una escala tipo likert de cinco puntos que oscila desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre), la frecuencia con que utiliza cada una de las estrategias. Permite evaluar tres tipos de estrategias de afrontamiento: orientado a la tarea, orientado a la emoción y orientado a la evitación; este último tipo de afrontamiento se divide en evitación-distracción y evitación-diversión. Las propiedades psicométricas de la adaptación española indican que los índices de alpha de Cronbach oscilaron entre .85 (afrontamiento referido a la evitación) y .90 (afrontamiento dirigido a la emoción). Por su parte, la versión polaca de la escala (Strelau, Jaworska, Wrześniewski y Szczepaniak, 2005) presenta *alphas* de Cronbach que oscilan entre $\alpha = .720$ y $\alpha = .920$.

Descripción de la muestra

Los participantes en esta investigación son 61 futbolistas varones, con una media de edad de 23.4 y una desviación estándar de 4.53. La muestra se divide en dos nacionalidades: 25 futbolistas polacos y 36 futbolistas españoles.

Procedimiento

En cuanto al medio empleado, la recogida de información se llevo a cabo en el mismo momento de la temporada deportiva en ambos países, en este caso al comenzarla, y siempre después de los entrenamientos. Todos los sujetos participantes cumplieron los distintos cuestionarios de satisfacción con la vida, estrategias de afrontamiento y optimismo, con las instrucciones oportunas para poder realizarlas correctamente, en sus respectivos idiomas y por parte de los investigadores nativos de cada país. En todo momento se señaló la voluntariedad, la finalidad y el anonimato de los resultados individuales.

Análisis de datos

Para llevar a cabo los análisis estadísticos necesarios se realizaron pruebas correlaciones bivariadas entre variables con la muestra total, pruebas *t* de diferencia de medias para observar las diferencias entre nacionalidades en las diferentes variables y un análisis ítems por ítem mediante prueba *t* de diferencia de medias en las puntuaciones de cada uno de los ítem del cuestionario de estrategias de afrontamiento. Para llevar a cabo todos los análisis de utilizó el paquete estadístico SPSS su versión 19.0.

Resultados

Los resultados obtenidos con esta muestra de futbolistas se han estructurado en tres apartados. En primer lugar, se muestran los resultados en los diferentes instrumentos sobre las correlaciones entre variables, tomando los 61 deportistas como con un conjunto. Posteriormente, se presentan los resultados obtenidos de las pruebas de análisis de varianza entre futbolistas españoles y futbolistas polacos y se procede a la comprobación de en qué variable existen diferencias significativas. Por último, se presenta un análisis mas pormenorizado, ítem por ítem del instrumento que evalúa estrategias de afrontamiento, para

observar en cuál de ellos existen diferencias significativas entre ambas nacionalidades.

En cuanto a los resultados de correlaciones obtenidas empleando toda la muestra en su conjunto, los datos corroboran en términos generales el marco teórico general de partida. Se encuentran correlaciones entre el factor *coping* tarea y el optimismo ($r = .572$; $p = .000$) y la medida de satisfacción con la vida ($r = .343$; $p = .007$). Además, también se observa una correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y las centradas en la emoción ($r = -.336$; $p = .008$). Estas últimas estrategias de afrontamiento presentan además correlaciones negativas y significativas con los niveles de optimismo ($r = -.318$; $p = .013$) y una relación negativa, aunque no llega a ser estadísticamente significativa, con la satisfacción con la vida.

En cuanto al factor de *coping* evitación del CISS, presenta correlaciones elevadas con las dos subescalas que la componen, tanto con distracción ($r = .904$; $p = .000$) como con diversión social ($r = .804$; $p = .000$). Estas dos subescalas presentan también correlación entre ellas, aunque más baja ($r = .533$; $p = .000$). Las medidas de optimismo disposicional y satisfacción con la vida presentan una correlación positiva y significativa ($r = .401$; $p = .001$).

En cuanto a los contrastes entre las dos nacionalidades de la muestra, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en dos variables. Los futbolistas españoles obtienen puntuaciones significativamente más altas en la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción ($F = 12.919$; $p = .001$) que los polacos, obteniendo un tamaño del efecto relevante ($>.130$) y una elevada potencia (.942). Además, los futbolistas polacos son significativamente más optimistas que los españoles ($F = 5.296$; $p = .025$). En el resto de variables no se encuentran diferencias significativas, aunque se pueden señalar a nivel descriptivo que se observan puntuaciones más elevadas de los futbolistas polacos en las escalas de estrategias centradas en la evitación y unos mayores niveles de satisfacción con la vida que en el caso de los futbolistas españoles. En la Tabla 1 se presentan las medias de todas las variables y en la Tabla 2 los análisis de varianza, con sus datos de significación, potencia y tamaño del efecto.

	País	Media	DE	Error estandar
Factor tarea	Polonia	58.64	8.020	1.604
	España	56.97	9.340	1.557
Factor emoción	Polonia	40.16	10.688	2.138
	España	49.69	9.561	1.594
Factor evitación	Polonia	54.04	10.106	2.021
	España	51.36	11.883	1.981
Subescala distracción	Polonia	24.68	6.019	1.204
	España	23.44	6.843	1.140
Subescala diversión social	Polonia	19.28	3.506	.701
	España	18.19	5.148	.858
Optimismo	Polonia	17.60	2.160	.432
	España	15.39	4.836	.806
Satisfacción con la vida	Polonia	3.448	.79641	.15928
	España	3.668	.79549	.13446

Tabla 1. Datos descriptivos de todas las variables analizadas.

	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	Tamaño del efecto	Potencia
Factor tarea	.719	.400	.012	.133
Factor emoción	12.919	.001	.182	.942
Factor evitación	.702	.405	.012	.131
Subescala distracción	.294	.590	.005	.083
Subescala diversión social	1.055	.309	.018	.173
Optimismo	5.296	.025	.084	.619
Satisfacción con la vida	1.120	.294	.019	.180

Tabla 2. Valores de *F*, significación, tamaños del efecto y potencia en las diferentes variables de ambas nacionalidades.

Por último, en cuanto al análisis ítem por ítem, se han encontrado diferencias significativas en los ítems que se presentan

en la Tabla 3: siete de ellos correspondientes a *coping* emoción y tres a *coping* evitación.

Ítem	País	Media	DE	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
No ser capaz de afrontarlo me pone nervioso	Polonia	2.24	1.012	4.067	.048
	España	2.89	1.369		
Me pongo muy tenso	Polonia	2.12	.927	5.508	.022
	España	2.81	1.238		
Me digo a mi mismo que eso no me puede estar sucediendo a mi	Polonia	1.76	.879	22.654	.000
	España	3.25	1.381		
Me preocupo mucho	Polonia	2.00	1.041	23.912	.000
	España	3.53	1.298		
Estoy preocupado sobre lo que voy a hacer	Polonia	2.72	1.100	14.978	.000
	España	3.83	1.108		
Pienso en mis defectos	Polonia	2.56	1.261	9.032	.004
	España	3.50	1.159		
Me desquito con otras personas	Polonia	2.32	1.030	5.046	.028
	España	3.06	1.393		

Tabla 3. Ítems del CISS con diferencias significativas entre ambas nacionalidades.

Como se puede observar en esta última tabla, las diferencias más importantes entre nacionalidades las encontramos en los ítems *Me digo a mi mismo que eso no me puede estar sucediendo a mi* ($F = 22.654$; $p = .000$), *Me preocupo mucho* ($F = 23.912$; $p = .000$) y en el ítem *Estoy preocupado sobre lo que voy a hacer* ($F = 14.978$; $p = .000$), que se refieren todos a estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

En cuanto a los ítems referidos a estrategias de afrontamiento centradas en la evitación encontramos diferencias significativas en función de la nacionalidad, únicamente en tres de ellos. Dos de los ítems saturan en la subescala Distracción, como *Me compro algo* ($F = 4.365$; $p = .041$) y *Veo una película* ($F = 4.747$; $p = .033$), mientras que el ítem *Paso tiempo con una persona especial*

($F = 5.931$; $p = .018$), satura en la subescala de Diversión social. En todos ellos, la puntuación es mayor en la muestra de nacionalidad polaca que en los futbolistas españoles.

Discusión

Este estudio-piloto pretende ser una aproximación al estudio de la relación entre las estrategias de afrontamiento, la satisfacción con la vida y el optimismo en deportistas, considerando además algunas de sus diferencias a la luz de sus distintas nacionalidades. Se trata por tanto de un primer paso, previo al desarrollo de investigaciones más amplias y con muestra de diferentes deportes. En consonancia con los resultados

obtenidos en otras aproximaciones al estudio de las estrategias de afrontamiento y el optimismo en población deportiva (Gaudreau y Blondin, 2004; Grove y Heard, 1997), en nuestra pequeña muestra se encuentran una relación positiva entre la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y unos niveles altos de optimismo y de satisfacción con la propia vida. La relación entre el *coping* tarea y estas variables de bienestar y de expectativas positivas en el futuro, se han venido repitiendo en población tanto clínica como normal, además de con la población deportista (Anshel, Kim, Kim, Chang y Eom, 2001). En cuanto a la relación entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las variables analizadas, volvemos a encontrar datos coherentes con los modelos teóricos de partida (Lazarus y Folkman, 1984; Scheier y Carver, 1985), que ya relacionaban el *coping* emoción con menores niveles de optimismo y de satisfacción. A pesar de contar con una muestra pequeña, los futbolistas de este estudio sí muestran esta relación, con una correlación positiva en cuanto a que los que se autoevalúan como más pesimistas, utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción.

Teniendo en cuenta los resultados recurrentes en diferentes estudios sobre estas variables en población deportiva (Gaudreau y Blondin, 2004) y en el nuestro propio, es evidente que el entrenamiento del afrontamiento centrado en la tarea o en el problema guarda mucha relación con unos mejores índices de satisfacción, por lo que debe ser uno de los objetivos del entrenamiento o asesoramiento psicológico con los deportistas y los entrenadores, haciendo hincapié en las repercusiones positivas de este tipo de *coping* y las potenciales consecuencias negativas de utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

En cuanto a las diferencias entre nacionalidades y a pesar de contar con una muestra reducida para llevar a cabo un estudio transcultural, cómo se ha señalado, resulta interesante observar como incluso con un número reducido de participantes, se encuentran diferencias interesantes. En nuestra muestra, los futbolistas españoles utilizan más estrategias de afrontamiento centradas en la emoción que los futbolistas polacos, donde sí se encuentran diferencias significativas, mientras que los polacos utilizan más estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y en la evitación. Otro de las variables con un resultado diferencial entre muestras se encuentra de la medida de optimismo disposicional, donde los futbolistas polacos puntúan significativamente más alto que los futbolistas españoles. Teniendo en cuenta posibles factores culturales relacionados con el optimismo, como los diferentes niveles comparativos entre polacos y españoles o la percepción subjetiva en comparación

con el marco social, es necesario señalar también que tanto el optimismo como las estrategias de afrontamiento, deben ser consideradas como variables procesuales, dinámicas y en constante interacción. Como ya señala Chico Librán (2002), el optimismo puede influenciar a la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento, pero también esta utilización influye a su vez a los niveles de optimismo.

Teniendo en cuenta las características de los diferentes constructos y los determinantes socio-culturales de ambas nacionalidades, el análisis ítem por ítem revela diferencias aún más al detalle. Si tenemos en cuenta los ítems del instrumento que evalúa estrategias de afrontamiento donde se han encontrado puntuaciones significativamente mayores en españoles, nos encontramos con estrategias centradas en la emoción, pero sobre todo aquellas que se refieren a formas conductuales que suponen una movilización, una acción directa hacia el exterior, como: *Me pongo muy tenso*, *Me desquito con otras personas* o *No ser capaz de afrontarlo me pone nervioso*. Sin embargo, en las estrategias de afrontamiento que tienen un componente de evaluación del propio yo, con características de culpabilización como, *Me culpo por encontrarme en esa situación* y *Me echo la culpa por no saber qué hacer*, no encontramos diferencias significativas o incluso encontramos puntuaciones mayores en la muestra polaca. Estas pequeñas diferencias en cuanto a diferentes estrategias centradas en la emoción son otro ejemplo de cómo diferentes características socio-culturales pueden influir en los pensamientos, acciones o incluso en las emociones de los deportistas pertenecientes a una u otra nacionalidad.

Para estudios posteriores sería interesante quizá añadir alguna variable relacionada con las experiencias positivas que ya ha sido descrita, como la experiencia de *flow* en deporte (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). De esta forma, se podría averiguar si las experiencias de *flow* se relacionan con las variables sí consideradas en el presente trabajo, como el optimismo o las estrategias de afrontamiento.

Las limitaciones de este trabajo están evidentemente relacionadas con el tamaño de la muestra y con las implicaciones de extraer conclusiones transculturales con una muestra limitada. Sin intención de realizar ninguna afirmación categórica, ni establecer relaciones de causa-efecto, no sustentables por el tipo de diseño metodológico empleado, sí entendemos que contribuir con resultados significativos aún teniendo una muestra tan pequeña, ofrece un ejemplo de cómo las diferencias socio-culturales también existen en muestras de deportistas y deben ser estudiadas con muestras más amplias e incluso con nacionalidades de diferentes culturas.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, OPTIMISMO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN FUTBOLISTAS ESPAÑOLES Y POLACOS: UN ESTUDIO PRELIMINAR

PALABRAS CLAVE: Afrontamiento, Optimismo, Bienestar, Diferencias transculturales.

RESUMEN: En este trabajo se muestran las relaciones existentes entre las estrategias de afrontamiento, el optimismo disposicional y el bienestar de una muestra de 61 futbolistas de dos nacionalidades, polaca y española, de forma que también pueden observarse diferencias culturales. Los futbolistas españoles obtienen puntuaciones significativamente más altas en la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción ($F = 12.919$; $p = .001$) que los polacos, obteniendo un tamaño del efecto relevante ($>.130$) y una elevada potencia (.942). Además, los futbolistas polacos son significativamente más optimistas que los españoles ($F = 5.96$; $p = .025$). Los resultados son discutidos en base a los modelos teóricos del optimismo (Scheier y Carver, 1985) y las estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984), resaltando el papel de las diferencias culturales.

ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO, OPTIMISMO E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM FUTEBOLISTAS ESPANHÓIS E POLACOS: UM ESTUDO PRELIMINAR

PALAVRAS-CHAVE: Confronto, Optimismo, Bem-estar, Diferenças transculturais.

RESUMO: Neste trabalho apresentam-se as relações existentes entre as estratégias de confronto, o optimismo disposicional e o bem-estar de uma amostra de 61 futebolistas de duas nacionalidades, espanhola e polaca, analisando-se também as diferenças culturais. Os futebolistas espanhóis obtêm pontuações significativamente mais elevadas na utilização de estratégias de confronto centradas na emoção ($F = 12.919; p = .001$), obtendo-se uma magnitude de efeito significativa ($>.130$) e de elevada potência (.942). Adicionalmente, os futebolistas polacos são significativamente mais optimistas que os espanhóis ($F = 5.96; p = .025$). Os resultados são discutidos com base nos modelos teóricos do optimismo (Scheier e Carver, 1985) e das estratégias de confronto (Lazarus e Folkman, 1984), enfatizando-se o papel das diferenças culturais.

Referencias

- Anarte, M., Ramírez, C., López, A. E. y Esteve R. (2001). Evaluación de estrategias de afrontamiento, nivel de funcionamiento y edad en personas con dolor crónico oncológico y benigno. *Revista Sociedad Española del Dolor*, 8, 102-110.
- Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J. y Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application and future direction. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 331-336.
- Boland, A. y Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences*, 22, 909-919.
- Carver, C. S., Scheier, M. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically-based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 375-390.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.
- Chico-Librán, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scales. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Endler, N. y Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Fernández-Abascal, E., Jiménez, P. y Martín, D. (2003). *Emoción y Motivación*. (Vols. I y II). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11 (3), 245-269.
- Grove, J. y Heard, P. N. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Jackson, A. S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Juczyński, Z. y Poprawa, L. (2001). *Narzędzia Pomiaru w promocji i psychologii*. Pracownia Testów Psychologicznych, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Varsovia.
- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P. y Crocker, P. R. (2006). A review of coping in sport. En S. Hanton y S. D. Mellalieu (eds.): *Literature reviews in sport psychology*. (pp. 47-90). Nueva York: Nova Science Publishers.
- Kolt, G. S. (2004). Psicología de la lesión y la rehabilitación. En G. S. Kolt, L. Snyder-Mackler y P. Renström, *Fisioterapia del deporte y el ejercicio*. Madrid: Elsevier.
- Lazarus, R. S., Cohen, J. B., Folkman, S. y Schaefer, C. (1980). Psychological stress and adaptation: some unresolved issues. En H. Selye (ed.): *Guide to stress research* (pp. 91-117). Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G. A., García-León, A. y González-Jaredo, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Moreno, L. F. (1985). Tratamiento con C.A.F. en cáncer de mama avanzado. Comunicación presentada en el *IV Congreso Cubano de Medicina Interna*, 27-30 de noviembre, La Habana (Cuba).
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.

- Olmedilla, A., García, C. y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 491-501.
- Ortín, F. J., Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. J. e Hidalgo, M. D. (2008). Locus de control y vulnerabilidad a la lesión en fútbol semiprofesional y profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 101-112.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, E., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). *Psicología de personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Palmero, F., Fernández-Abascal, E., Martínez, F. y Chóliz, M. (2001). *Psicología de la Motivación y Emoción*. México: McGraw Hill.
- Poprawa R. y Juczyński Z. (2010). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Varsovia: Pracownia Testów Psychologicznych: Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Reeve, J. M. (2002). *Motivación y Emoción* (3ª Ed.). México: McGraw-Hill.
- Sánchez-Elvira, M. A. (1997). *Spanish Coping Inventory for Stressful Situations – CISS*. Canadá: Multi-Health Systems Inc.
- Scheier, M. y Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. y Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Scheier, M., Carver, C. y Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A Re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Solberg, L. y Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Soriano, J. y Monsalve, V. (2005). El afrontamiento del dolor crónico. *Boletín de Psicología*, 84, 91-108.
- Strelau, J., Jaworska A., Wrzesniewski, K. y Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych*. Varsovia: Pracownia Testów Psychologicznych.