



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
BOGOTÁ D.C.**

LICENCIA CREATIVE COMMONS: Atribución-NoComercial 2.5 Colombia (CC BY-NC 2.5)

AÑO DE ELABORACIÓN: 2018

TÍTULO: Características psicológicas deportivas en jóvenes residentes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual

AUTOR (ES): Castaño Molano Paula Daniela, Castiblanco Cubillos Laura Camila, García Álvarez Juan Sebastián y Montañez Mena Mena Laura.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Santacoloma Suárez Andrés Mauricio

MODALIDAD: Trabajo de investigación

PAGINAS 72 TABLAS 3 CUADROS 0 FIGURAS 4 ANEXOS 3

CONTENIDO:

1. Resumen
2. Justificación
3. Planteamiento del problema
4. Objetivos
5. Variables
6. Método
7. Aspectos éticos
8. Resultados
9. Discusión



10. Referencias

11. Anexos

DESCRIPCIÓN: La investigación identifico las actitudes que tienen las personas frente a la actividad física, para tal propósito, la muestra fue de 200 participantes, de los cuales 94 fueron hombres y 106 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 35 años. El estudio se usó el diseño no experimental de tipo transversal exploratorio. En los resultados se identificó que los jóvenes presentan una actitud positiva hacia el deporte.

METODOLOGÍA: En esta investigación se utilizó un método de tipo no experimental de tipo transversal exploratorio, puesto que no existe manipulación directa sobre ninguna variable, la recolección de los datos se realizó en un solo momento, los participantes ya hacían parte de situaciones ya existentes.

PALABRAS CLAVE: Deporte (SC 090701), Pensamiento (SC 010404), Motivación (SC 010403).

CONCLUSIONES: Dentro de las conclusiones se puede identificar que los jóvenes presentan una actitud positiva hacia el deporte, así mismo la actitud física de los participantes es dada a partir de los medios sociales, la práctica directa, las diferentes actividades y los conocimientos previos. Por otro lado, se encontró que las mujeres destinan mayor tiempo a realizar ejercicios de tipo aeróbico, mientras que, los hombres destinan mayor tiempo a realizar ejercicios de tipo anaeróbico.



FUENTES:

- Aguirre, H., Ayala, C., & Ramos, S. (2015). La atención concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*. pp.34.
- Alcoba, A. (2001). El Deporte. *Enciclopedia del deporte*. Editorial Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L. Madrid, España.
- American Psychological Association (APA). (2010). Ethical Principles of Psychologist.
- Amorose, A. J., & Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with collegiate athletes gender, scholarship status, and perceptions of their coaches behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. pp. 22, 63-84.
- Argentina en Movimiento. (2000). Hábitos deportivos de la población argentina. Investigación realizada por la Secretaría de Turismo y Deporte de la Nación, con el soporte calificado del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC).
- Arrington, E., & Wilson, M. (2000). Re-Examination of Risk and Resiliencia durina Adolescence: Incorporating Culture and Diversity. *En Journal of Child and Family Studies*. pp. 221–230. 20.
- Axpe, I. & Uralde, E. (2008). Programa Educativo para la mejora del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*. pp. 13 (2), 53-69.
- Ayan. S. (2005). Mente y cerebro. Ejercicio corporal para la mente. pp. 47
- Balderrama-Ruedas, J., Díaz-Domínguez, P., & Gómez Castillo R. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Ra Ximhai (Vol. 10) pp. 339- 35*
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (2000). Social Cognitive Theory, en A.E. Kazdin (ed.), *Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press, pp. 277-280.
- Barbosa, S. (2015). Retos y avances de la psicología del deporte en Colombia caso específico eje cafetero. *Congreso Alfepsi*. pp. 505 – 508.



- Bertoglia, L. (2005). La ansiedad en relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*. vol. IV, (núm. 1). pp. 13-18.
- Bisquerra, A. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19. (núm. 3) pp. 95-114.
- Bolívar, A. (1992). Los contenidos actitudinales en el currículo. Madrid: Escuela Española.
- Borges, P. (2016). Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo. Tesis Doctoral, Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana. Facultad de Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España.
- Buceta, J. M. (1999). Psicología del alto rendimiento deportivo. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J. M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.
- Cagigal, M. (1985). La pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física*. La Coruña.
- Camargo, D., Gómez E., Ovalle, J. & Rubiano R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2013: 31 (supl 1)* pp. 116-125.
- Cantón, E. & Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, (núm. 1), pp. 171-176.
- Carbonell, A., Aparicio, V. & Delgado, M. (2009). Evolución de las recomendaciones de ejercicio físico en personas mayores considerando el efecto del envejecimiento en las capacidades físicas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Pp. 17(5), 1-18.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. pp. 126-131.



- Castellanos, M., Guarnizo, C & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57.
- Ceballos, O., Álvarez, J. & Medina, R. (2009). Actividad física y género: un estudio comparativo entre los jóvenes de Monterrey, México y Zaragoza, España. *Revista MHSalu. Vol. 6.* (No. 2.) pp.153- 165.
- Chillón, P. (2005). Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Chiva, O. (2014). Origen, evolución y actualidad del hecho deportivo. EmásF, *Revista Digital de Educación Física. Vol. 31* p. 53.
- Chóliz, M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional. Departamento de Psicología Básica Universidad de Valencia.
- Ciairano, S., Menna, P., Molinar, R & Aleni, L. (2009). The relationships between perceived stress for the future and coping strategies in times of social uncertainty: A study of Italian adolescents. *Journal of Psychology and Counseling.* pp. 5-18.
- Clark, A., Clemes, H. y Bean, R. (2000). Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes. Madrid: Debate.
- Cruz, J. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. En J. F. Cruz (Ed.) *Manual de psicología do Desporto.* Braga: Sho. pp. 215-264.
- Dosil, J. (2002). Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2002. Vol. 2,* pp. 1578-8423.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte.
- Estévez, A. García, G & Junqué, C (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Rev neurol (vol. 25)* pp. 35
- Fernández, P & Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, (23,3)* pp.85- 108.



- Fernández-Abascal, E. (2003). Procesamiento emocional. En E.G.
- Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sánchez y M.D. Martín Díaz (Eds.): Emoción y motivación. *La adaptación humana (vol. I)*. pp. 47-92.
- Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual *Revista de Artes y Humanidades Unica (9)*. pp. 187-202.
- García, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R. & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte (1)*, pp. 197-207.
- García, F. & Musitu, G. (1999). Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis (31)*. pp.22-34
- García, P. (2008). Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- García, A & Ruiz, R. (2013). La personalidad del deportista: Una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.
- García, J., Caracuel, J. & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, (vol. XXIV)*. pp. 71-88.
- García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona, (19)*. pp. 11-30.
- Goleman, G. (1998). Working with emotional intelligence. *Kairós. (1)*. pp. 117—121.
- Gómez, E., Barcelata, B., Durán, C. & Villafranca, L. (2004). Sucesos de vida estresantes: un estudio transcultural de adolescentes venezolanos y mexicanos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, (vol. 17)*. pp. 123-138.



- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, Ortega, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*
- González-Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- González Lucini, F. (1992). Educación en valores y diseño curricular, Madrid: Alhambra-Longman.
- González-Oya, J. L. (2004). Características psicológicas de árbitros de fútbol (Tesis doctoral inédita). Universidad de Vigo, Vigo (Pontevedra).
- Goñi, E. (2005). El Autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad. Universidad del País Vasco. Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
- Gould, D., Greenleaf, C. & Krane, V. (2002). The relationship between arousal-Athletic performances: current status and future direction. *Advances in sport psychology* (2), pp. 119- 142.
- Grant, K., Compas, E., Stuhlmacher, A., Thurm, A., McMahon, D., & Halpert, J. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*. (3). pp. 447-466.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit*, (1). pp. 81-93.
- Guerrero, M. & Paz, J. (2013). Relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas categoría sub-16 Asociación Deportivo Pasto (Tesis de pregrado). Universidad de Nariño. San Juan de Pasto, Colombia.
- Gutiérrez, Á & Pino, M. (2013). Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (2). pp. 73-82.



- Gutiérrez, M., (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. Universidad de Valencia. *Revista de educación.* (335), pp. 105-126
- Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, (19), pp. 30-48.
- Hahn, E. (1988). El entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.
- Hanin, Y. (1980) A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (ed.) *Sport psychology: an analysis of athletic behavior*. Ithaca: Movement Publications, pp. 236-249.
- Hanin, Y. (2007). Emotions in sports: current issues and perspectives. En G. Tenenbaum, y R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 31-58).
- Hardy, L. & Frazey, J. (1987). The inverted U hypothesis: A catastrophe for sport psychology.
- Harter, S. (1986). Processes underlying children self-concept. En J. Suls (Ed). *Psychological Perspectives in the self*. Vol. 3. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hernández, A. (2012). *Procesos Psicológicos Básicos*. México, Ciudad de México: Red tercer Milenio.
- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Editorial Mc Graw Hill. Quinta Edición.
- Karasek, R., Russel, S., & Theorell, K. (1982). Physiology of stress and regeneration in job related cardiovascular illness. *Journal of Human Stress* 1, 29-42.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Keresztes, N., Piko, B., Gibbons, F., & Spielberger, C. (2009). Do high and low active adolescents have different prototypes of physically active peers? *Psychological record*. (1). pp. 39-52.
- Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales*. México: McGraw Hill.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and emotion in sport: reversal theory*. East Sussex, UK: Psychology press.



- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca.
- Lazarus, R., Opton, E & Averill, J. (1969). Adaptación Psicológica y Emociones (parte A). *Revista Latinoamericana de Psicología*. (2-3). pp 105-132.
- LeUnes, A., Hayward, S. A., & Davis, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sports, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, (11). pp. 213-240.
- Ley N° 1090. Por cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, 06 de septiembre de 2006.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word anxiety as used in psychopathology. In G. D. Burrows & B. Davies (Eds.), *Studies on anxiety* (pp.1-15).
- López, A. & Macaya, C. (2007). Libro de la Salud Cardiovascular del Hospital Clínico San Carlos y la Fundación.
- Long, B. & Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta- analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, (7), pp. 167-189.
- Lowe, R. (1971). Stress, arousal and task performance of Little League baseball players. Tesis Doctoral. University of Illinois. Urbana.
- Lüschen, G. & Weis, K. (1976). Sociología del deporte. Valladolid: Miñon.
- Manzanal, R., Pérez, A., Rodríguez, L & Marcén, C. (2003). ¿Qué miden las escalas de actitudes? Análisis de un ejemplo para conocer la actitud hacia los residuos urbanos. *Ecosistemas*, (vol. XII). pp. 1-18.
- Marsillas, S., Rial, A., Isoma, M & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicología del alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.
- Martens, R., Vealey, R.S. & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.



- Ministerio de la Protección Social (2006). Ley Número 1090 del 6 de septiembre de 2006, Congreso de Colombia.
- Ministerio de Salud (1993). Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Resolución N° 008430. República de Colombia 04 de octubre.
- Miranda, R. & Bara, M. (2002). Motivação no Esporte. *Scape*, (1), pp. 53-63.
- Montaño, M., Palacios, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, (2), pp. 81-107.
- Moreno (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar. Universidad de granada.
- Moreno, J.A. & Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, (48), 291-311.
- Mosquera, M. (2014). ¿Las mujeres no hacen deporte porque no quieren? ¿Los hombres practican el deporte que quieren? El género como variable de análisis de la práctica deportiva de las mujeres y de los hombres. RUC UDC.
- Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, (vol. 31), pp. 61-65.
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, (1), pp. 11-29.
- Mutrie, N. & Parfitt, G. (1998). *Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people*. London: Health Education Authority.
- Navlet, M. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.



- Núñez, A. & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una *Revisión sistemática*, (32), pp. 172-177.
- Núñez, R & Tobón S (2005). Terapia cognitivo-conductual y modelos procesuales de la salud. Manizales: Universidad de Manizales.
- OMS (2000). The World Health. Report 2000. Health systems: Improving performance.
- Oja, P. & Telama, R. (1991). Sport for all. Amsterdam, Elsevier Science Publishers.
- Olivera, J. (1993). Reflexiones en torno al origen del deporte. *Revista Apunts. Educación física y deportes*, (33), pp. 12-23.
- Ortiz, A. (2009). Evaluación infantil: Pensamiento, inteligencia, creatividad, competencias, valores y actitudes intelectuales. pp.28-30.
- Pate, R. (1988).The evolving definition of physical Fitness. *Quest*, (40), pp 174-179.
- Peña, E., Colina, E. & Vásquez, A. (2009). Hacia la Promoción de la Salud. Actividad física en empleados de la universidad de caldas, pp. 52-65
- Pérez, E. & Caracuel, J. (1997). Psicología de la Motivación y la Emoción, Sevilla, Cronos.
- Pérez-Samaniego, V. (2000). Actividad física, salud y actitudes, Valencia: Edetania Ediciones.
- Piaget. J. (1990). La Equilibración de las Estructuras Cognitivas. España, Barcelona: crítica
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, (Vol. 16), pp.28.
- Quirce, C., Badill, B., Badilla, S., Corrales, D., & Cárdenas, C. (2010). El Estrés y su psicoherbología: investigación contemporánea. *Psicogente*, (24), pp.347-368.
- Román, B., Serra, I. & Aranceta, J. (2006). Actividad física y salud. Ed. Masson S.A.
- Rovira, M., Itziar Fernández, I., Ubillos, S & Zubieta, E (2005). Psicología social, cultura y educación. Cap. 6.
- Ruiz, J., Zarauz, A., & Flores, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, (30), pp. 110-113.



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), pp. 68-78.
- Sage, G. (1984). *Motor Learning and control*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown.
- Salguero, M & Panduro, A. (2001). Emociones y genes. *Investigación en Salud*, (Vol. III), pp. 35-40.
- Salinas, N. (2005). *Manual para el técnico de sala de fitness*. España: Paidotribo
- Salvaggio, D. & Cardí, E (2014). *La personalidad. Psicología de las organizaciones*. Buenos Aires, Argentina.
- Sameroff, A & Rosenblum, K. (2006) Psychosocial constraints on the development of resilience, *Annals New York Academic Sciences*, pp. 116-124.
- San Martín, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, (335), pp. 105-126.
- Sánchez, Á., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L. & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*. (2), pp. 197-209.
- Sánchez-Elvira, A. (2000). *Perspectiva biopsicosocial del estrés en el marco de la psicología de la salud*.
- Sandi, C (2000) *Estrés: consecuencias Psicológicas, Fisiológicas y Clínicas* Madrid: Sanz y Torres.
- Sandín, B. & Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología (Vol. 2)*, pp.53-80.
- Santacoloma-Suárez, A., García, C & Palacio, L. (2012). *Relación entre el clima organizacional, tiempo de actividad laboral y tiempo de alimentación con los factores de riesgo de la TCA*. Universidad Católica de Colombia.



- Sapolsky, R.M. (1995). ¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La Guía del Estrés. Madrid: Alianza Editorial.
- Sarabia, B. (1992). El aprendizaje y la evaluación de actitudes. Madrid. Editorial Santil
- Saz, A. (2000). Diccionario de Psicología. Madrid: Libro Hobby-Club.
- Scanlan, T.K. (1986). Competitive stress in children. En M.R. Weiss y D Gould (Eds.): *Sport for children and youths* pp. 113-118.
- Seelbach, G (2012). Teorías de la personalidad. Red Tercer Milenio.
- Selye, .H (1936). A syndrome produced by diverse nocuous. *Nature*, pp. 138, 32.
- Sevillano, J (2011). Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. *International Journal of Sport Science*, (VII), pp. 158-173
- Sheehan, D. V. (1982). Panic attacks and phobias. *New England Journal of Medicine*,(307), pp. 156-158.
- Sierra, J., Ortega, V & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e subjetividade* pp. 10-59.
- Simkin, H., Etchezahar, E. & Ungaretti, J. (2012). Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría de los cinco factores. Universidad De Buenos Aires, Argentina. *Revista Hologramatica*, (2) pp. 171-193.
- Sue, D. (1996). Comportamiento anormal. México, D.F: McGraw-Hill.
- Suniya, L. (2006) Resilience in development: A synthesis of research across five decades.En Dante Cicchetti y Daniel Cohen, eds., *Developmental Psychopathology*, (3), pp. 739-795. 7.
- Tobal, J. (1990). La ansiedad. In J. L. Pinillos & J. Mayor (Eds.), Tratado de psicología general: Motivación y emoción (pp. 309-344). Madrid: Alhambra.
- Torres, M., Torregrosa, M. & Roca J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, (1), pp. 25-44.



- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, (27), pp. 9-17.
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de la promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, (16), pp. 202 – 218.
- Vigotsky, L. (1989). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial Crítica. Barcelona. P. 94.
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, (4), p.7
- Yerkes, R. & Dodson, J. (1908). The relation of strenght of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, pp 459-482.