

Facultad de Psicología

Departamento de Psicología Básica



Bidimensionalidad de las emociones en el deporte:
desarrollo y validación de un instrumento de evaluación

Doctorado de Investigación en Psicología

TESIS DOCTORAL

Presentada por

Dña. Irene Checa Esquiva

Dirigida por

Dr. D. Enrique Cantón Chirivella

Dra. Dña. Begoña Espejo Tort

Valencia, 2012

Podría ser más educado, pero el alma sólo
entiende de emoción...Y si hay Dios,
seguro entiende de emoción.

A.S.

Gracias...

Hay días en los que te levantas sonriendo, llena de gratitud. Y hoy, cuando estoy terminando este largo camino, es uno de ellos. Ya que la vida es todo aquello que va pasando mientras haces una tesis doctoral, a todos los que habéis preguntado ¿cómo llevas la tesis?, un gracias enorme. Pero permitidme que esta página sea para aquellos que la han sufrido a mi lado..

...a mi tutor, Enrique Cantón, porque me has enseñado todo lo que sé, incluso cosas que ni tú pretendías. Has metido la emoción en mi camino y ojalá no se vaya nunca. Gracias por tu fe en mi, como profesional, pero sobre todo como persona.

...a mi tutora sorpresa, Begoña Espejo. Has sabido calmarme cuando lo necesitaba y guiarme cuando más perdida estaba. Gracias por salvarme y decir sí a la primera!

...a mis colegas, compañeros de fatigas y de risas, de lágrimas e ilusiones: Juan, Santi y Rocío. El futuro no se cómo será, pero ¿y lo que nos reiremos mientras llega?

...a Quique y M^a Carmen, por ser apoyos de los que nunca olvidas. Por los consejos siempre a tiempo y las collejas bien traídas.

...a Vane, mi equilibrio, a César, Patri, Ana, Eli, Marta, Laura y todos mis caneteros, un soplo de aire fresco cuando más lo necesito. Porque esto en los grupos de amigos pasa..

...a los upalberos, a los viejos Diego y Joselet; y a las grandísimas incorporaciones que hacen del optimismo una bandera: Carmen y Daqui, gracias!

...a los que han estado en algún momento del camino, y que ahí siguen, poniendo el hombro y el apoyo: Julio, Merxe, Nicoletta, Maria G., Irene Villar, Merxefa, David..

...a mi socio, Rubén. No hay mejor compañero, gracias por estar a mi lado en mi otro sueño.

...a Vte, por enseñarme todo lo bueno que hay en mi. Permesso?

...a Imma, mi *half*. No tengo palabras. Ya lo sabes, esto también tuyo.

Y porque a ellos no tengo que darles las gracias, sino la enhorabuena. A mi familia, el porqué de todo. Tete, o el arte de estar cerca estando tan lejos. A Mama, por ser mi mayor orgullo, mi luz. Y a mi padre, como nunca tendré suficiente para agradecerte, voy a darte lo que más deseas: voy a ser feliz.

ÍNDICE

Introducción	IXX
PARTE TEÓRICA.....	23
1.El estudio psicológico de la emoción.....	25
1.1.Introducción	25
1.2.Estudios pioneros en psicología de la emoción	28
1.3.¿Cuántas emociones existen?	41
1.3.1.Emociones básicas	42
1.3.2.Emociones secundarias	53
1.3.3.La ansiedad	55
1.3.4.Emociones autoconscientes: la importancia del yo.	60
2.El estudio de las emociones en el deporte.....	65
2.1.Modelos teóricos de emociones en el deporte	66
2.1.1.La teoría del impulso	70
2.1.2.Hipótesis de la U-Invertida	71
2.1.3.Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo, de Hanin (1986)	72
2.1.4.Teoría de la Inversión aplicada al deporte, de Kerr (1985)	79
2.1.5.Teoría multidimensional de la ansiedad.....	85

2.1.6. Teoría de la Catástrofe de Hardy (1990)	87
2.1.7. El Modelo del Flow de Csikszentmihalyi.....	90
2.1.8. Modelo Dualista de la Pasión de Vallerand	93
2.1.9. Aplicación al deporte de la teoría cognitiva- motivacional-relacional de Lazarus: Marc Jones.	95
2.2. Evaluación de emociones en el deporte	98
2.2.1. Tension and Effort Stress Inventory (TESI)	101
2.2.2. Positive-Negative Affect Scale (PNA).....	102
2.2.3. Sport Emotion Questionarie (SEQ)	104
3. Propuesta de un nuevo modelo de emociones en deporte.	107
PARTE EMPÍRICA.....	125
4. Objetivos e hipótesis	127
5. Método	137
5.1. Procedimiento	137
5.2. Variables e instrumentos	140
5.3. Descripción de la muestra.....	146
5.4. Análisis de datos.....	148
6. Resultados	153
6.1. Evidencia de validez de constructo	154
6.2. Evidencia de validez convergente	159

6.3.Evidencia de validez de criterio	160
6.3.1.VARIABLES RELACIONADAS CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	160
6.3.2.VARIABLES MOTIVACIONALES.....	162
6.3.3.estrategias de afrontamiento	169
6.3.4.Bienestar psicológico	174
6.3.5.Ansiedad Precompetitiva.....	176
6.3.6.Capacidad predictiva de las emociones en el resultado percibido y en el bienestar psicológico	178
6.4.Fiabilidad	187
7.Discusión.....	191
8.Conclusiones.....	209
9.Referencias	213
10.Anexos	233
Anexo 1.....	233
Anexo 2.....	234
Anexo 3.....	236
Anexo 4.....	237

Índice de Tablas

Tabla 1. Definición de emoción de Fernández-Abascal et. al (2003)	27
Tabla 2. Orígenes teóricos de la Psicología de la emoción (Vallerand y Blanchard, en Hanin, 2000).....	32
Tabla 3. Emociones según Lazarus (1991).....	39
Tabla 4. Características de emociones básicas según Izard (1991); Ekman y Davison (1994)	44
Tabla 5. Modelo de Lewis (2000) de emociones autoconscientes.....	62
Tabla 6. Modelos teóricos de emociones en deporte	69
Tabla 7. Estados metamotivacionales según Kerr (1985).....	80
Tabla 8. Modelo Dualista de la Pasión de Vallerand.....	94
Tabla 9. Estrategias para el control emocional según Jones (2003)	97
Tabla 10. Frecuencias y porcentajes válidos de la variables sexo y modalidad deportiva.....	147

Tabla 11. Frecuencias y porcentajes válidos de las variables nivel competitivo máximo en el último año y de la competición evaluada.	148
Tabla 12. Matriz de estructura resultante de la rotación oblicua en la subescala somática	155
Tabla 13. Matriz de estructura resultante de la rotación oblicua en la subescala cognitiva	157
Tabla 14. Descriptivos y prueba t de medias relacionadas entre las dos dimensiones en los tres factores.....	158
Tabla 15. Correlaciones entre experimentación de emociones medidas con el INECOD y la ansiedad precompetitiva.	159
Tabla 16. Correlaciones entre emociones y variables del modelo motivación de logro: importancia percibida del resultado y probabilidad de éxito.....	165
Tabla 17. Análisis de varianza de las emociones experimentadas en función de las atribuciones realizadas.	167

Tabla 18. Correlaciones entre experimentación de emociones en su dimensión somática y las estrategias de afrontamiento utilizadas.....	170
Tabla 19. Correlaciones entre experimentación de emociones en su dimensión cognitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas.....	173
Tabla 20. Correlaciones entre experimentación de emociones y el bienestar psicológico.....	175
Tabla 21. Correlaciones entre experimentación de emociones medidas con el INECOD y la ansiedad precompetitiva.	177
Tabla 22. Ecuación de regresión sobre la valoración global que un deportista hace sobre una la competición	180
Tabla 23. Ecuación de regresión sobre la valoración que un deportista hace sobre el resultado de la competición	182
Tabla 24. Ecuación de regresión sobre la autovaloración que el propio deportista hace de su ejecución.	184

Tabla 25. Ecuación de regresión sobre el bienestar psicológico del deportista	186
Tabla 26. Resultados del análisis de alfa de <i>Cronbach</i> para todos los factores en ambas subescalas.....	187
Tabla 27. Medias, desviaciones típicas, índices de homogeneidad (IM), correlación múltiple al cuadrado (CM) y alfa de <i>Cronbach</i> si se elimina ese ítem (α) en la subescala de la dimensión somática.....	189
Tabla 28. Medias, desviaciones típicas, índices de homogeneidad (IM), correlación múltiple al cuadrado (CM) y alfa de <i>Cronbach</i> si se elimina ese ítem (α) en la subescala de la dimensión cognitiva	190

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo atribucional-emocional de Weiner (1974; 1985; 1992).....	36
Figura 2. Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional de la Emoción de Lazarus.....	41
Figura 3. Características de los dos tipos de Ansiedad (Spielberger, 1985)	59
Figura 4. Comparación entre la Teoría del Impulso e Hipótesis de la U Invertida.....	71
Figura 5. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo de Hanin (1986)	73
Figura 6. Estado bio-psico-social según Hanin (1992).....	76
Figura 7. Modelo de la Inversión (Kerr, 1985).....	82
Figura 8. “Somatic emotions” (Kerr, 1985).....	83
Figura 9. “Transactional emotions” según Kerr (1985).....	84
Figura 10. Teoría de la catástrofe de Hardy (1990)	88

Figura 11. Modelo bidimensional de emociones en el deporte (Cantón y Checa, 2012).....	121
Figura 12. Puntuaciones en experimentación emocional en función de la modalidad deportiva.....	161
Figura 13. Puntuaciones en experimentación emocional en función de la orientación de logro.....	135

Introducción

Este trabajo reúne dos conceptos que por si mismos tienen capacidad de crear interés. Por un lado, las emociones, concepto tan difícil de definir, como se comprobará más adelante, que en ocasiones no sabemos a qué nos estamos refiriendo. Y deporte o competición, que suponen un área de intervención diferente, alejada de los ámbitos clásicos de la psicología, pero que cada vez atrae a más profesionales e investigadores.

Es la emoción un concepto que supone en si mismo un reto conceptual. Cuando ya parecen superadas las controversias acerca de su definición, su clasificación o su origen, siguen apareciendo modelos de relación conceptual que pueden ser aplicados a esta área de intervención, el deporte y el ejercicio, o a cualquier otra. Y este hecho, lejos de suponer un motivo de abandono del estudio y la investigación sobre las emociones, supone un aliciente más para continuar averiguando en qué medida la respuesta emocional influye en determinadas variables y viceversa.

Además en los últimos años, el auge del estudio de las emociones agradables y de la psicología positiva en general, ha abierto un nuevo frente de investigación e intervención. Hasta ahora, quizá por su mayor saliencia, el interés se había centrado en las emociones desagradables: la ansiedad, la ira, la tristeza...y en la

forma en que estas emociones influyen en el rendimiento, en este caso deportivo, o en el bienestar psicológico. Pero con el tiempo, tanto investigadores como profesionales, nos hemos dado cuenta de que existe una respuesta emocional positiva y agradable que tiene la misma capacidad de movilizar la acción para obtener el resultado esperado.

Aunque uno de los objetivos de este trabajo es presentar un modelo de relaciones entre variables que tienen que ver con la experimentación emocional, no pretende descubrir nada nuevo ni crear un modelo teórico original. Convencidos de que existen en la psicología modelos suficientemente contrastados y aplicables a la psicología del deporte, es interesante utilizar aquellos que más solidez empírica atesoran e intentar cubrir los huecos que, en nuestra humilde opinión puedan tener, sobre todo teniendo en cuenta el aspecto aplicado en deporte de competición.

Y para mostrar y describir el modelo de relaciones que se propone, es necesario un instrumento de evaluación que pueda servir de base para confirmar algunas de las características de este modelo, como la bidimensionalidad y su funcionamiento diferencial tanto en el rendimiento como en el bienestar psicológico. Y este es el paso que se da en este primer

acercamiento al modelo bidimensional de las emociones en el deporte, como puede ser denominado este modelo de relaciones.

Entendemos que el instrumento resultante y presentado en esta investigación, debe ser contrastado con más estudios, de forma que la bidimensionalidad no sea solo una realidad teórica, si no también que sea un aspecto a tener en cuenta en la práctica profesional, destacando la utilidad de fomentar una determinada dimensión de una emoción y no otra. Somos conscientes de la dificultad que entraña estudiar el funcionamiento de una emoción en competición, por ello hay que contar siempre con el efecto del recuerdo y la propia interpretación del deportista, por otra parte, muy interesante.

Atendiendo a todas estas circunstancias este trabajo pretende ser el primer paso de una línea de investigación que ofrezca algo más de luz en el complejo campo de las emociones y la competición deportiva. Para ello, en el primer capítulo es presentado un somero resumen por los orígenes de la psicología de la emoción, paso necesario para entender la evolución y desarrollo de este concepto en el deporte. Es en el segundo capítulo donde se describen detalladamente los modelos de emociones aplicados al deporte y el ejercicio, resaltando sus características y sus limitaciones.

El tercer capítulo tiene dos objetivos: por un lado, justificar el porqué de la nueva propuesta de un modelo relacional y por otro, describir sus características. Se trata éste de un capítulo importante para comprender la base de desarrollo del instrumento de evaluación propuesto y enmarcar su utilidad.

A partir del cuarto capítulo, la descripción se centra en los aspectos de metodología, presentando los objetivos y las hipótesis en primer lugar, para luego describir la muestra utilizada, los instrumentos de evaluación, el procedimiento llevado a cabo y el análisis de datos realizado.

Los resultados de validación son presentados en el capítulo cinco, mientras que la discusión de esos resultados se describe en el siguiente capítulo. A modo de finalización, se presentan las conclusiones para terminar con las referencias utilizadas y los anexos pertinentes.

PARTE TEÓRICA

1. El estudio psicológico de la emoción

1.1. Introducción

Un requisito imprescindible antes de desarrollar un nuevo instrumento de evaluación, objetivo relevante de este trabajo de investigación, consiste en reunir y analizar el conocimiento sobre el concepto que el nuevo instrumento pretende medir. La creación de un inventario que evalúe emociones en el deporte debe partir de un conocimiento exhaustivo de éstas y fundamentarse en el cuerpo de conocimientos que se han ido desarrollando hasta el presente Siglo XXI, con el fin de acercar algo de luz a un campo tan complejo como es el de las emociones humanas.

La intención en una introducción sobre el concepto de emoción como base para el desarrollo metodológico del instrumento de evaluación es, por otra parte, intentar definirlo de forma operativa. Sin embargo, una de las primeras realidades con la que nos encontramos es la dificultad de conceptualizarlo, como recogen Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez y Martín Díaz (2003), citando textualmente a Wenger, Jones y Jones (1962) que *“casi todo el mundo piensa saber qué es una emoción hasta que intenta definirla. En este momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”* (p.3). Aun admitiendo la realidad y la dificultad

expresada en esas afirmaciones, es necesario al menos intentar dar una definición que recoja las principales aportaciones históricas que diferentes autores han ido desarrollando durante la segunda mitad del siglo XX.

Aunque cada autor ha centrado su perspectiva teórica en una dimensión de la emoción como eje de su modelo, las definiciones ampliamente aceptadas son aquellas que recogen la multidimensionalidad de la emoción, como señalan Fernández-Abascal et. al (2003): *“las emociones son un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio.”* (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez y Martín Díaz, 2003, pp. 27). En la Tabla 1 se puede observar de forma esquemática los elementos de esta definición.

Tabla 1. Definición de emoción de Fernández-Abascal et al. (2003)

Condiciones desencadenantes	Estímulos relevantes
Experiencias subjetivas/sentimiento	Interpretación subjetiva
Diferentes niveles de procesamiento cognitivo	Procesos valorativos
Cambios fisiológicos	Activación
Patrones expresivos de comunicación	Expresión emocional
Efectos motivadores	Movilización para la acción

Finalidad: Adaptación a un entorno en continuo cambio.

Si se observa detenidamente la integradora definición de Fernández-Abascal y et al. (2003), aparece como finalidad básica de la emoción su papel para la *adaptación al entorno*, un aspecto que Charles Darwin ya señalaba en su clásica obra *“La expresión de las emociones en el hombre y los animales”* (Darwin, 1872/1965). Éste ha sido uno de los temas clave e imprescindible en psicología de la motivación y la emoción (Palmero y Martínez-Sánchez, 2008). Este concepto, junto con el de la homeostasis, entendiéndola como la capacidad del ser humano para buscar el equilibrio y la

estabilidad tras percibir una amenaza que lo desequilibre, han enmarcado las diferentes definiciones sobre emoción durante el siglo pasado. Este concepto de homeostasis centró muchas de las definiciones sobre emoción hasta que, a finales del siglo pasado y principios del presente, Sterling y Eyer propusieron un nuevo concepto, el de la *alostasis* (Sterling y Eyer, 1988; Sterling, 2003). Este nuevo término implica que los mecanismos que controlan los cambios de las actividades fisiológicas pueden predecir qué nivel de activación será necesario, basándose en la anticipación de las demandas, pero no en la retroalimentación negativa. Esta es la diferencia clave con la homeostasis: mientras que ésta se basaba en la necesidad de una compensación, la alostasis, dota al cerebro de la capacidad de predecir y anticipar, y no sólo de actuar como mero balanceador, de manera que se comienzan a considerar los aspectos evaluativo-cognitivos como la clave del significado de la emoción.

1.2. Estudios pioneros en psicología de la emoción

Como ya hemos mencionado, el desarrollo y elaboración de un instrumento debe partir de una sólida base conceptual que lo justifique y le dé sentido, así y dado que un objetivo básico de esta investigación consiste en construir un instrumento de evaluación

de emociones en deportistas, entendemos necesario hacer un resumen de aquellas teorías y modelos que ha intentado definir y desarrollar el concepto de emoción o, expresado con mayor propiedad, los procesos emocionales, en este campo de aplicación de la psicología.

En 1884, James propuso una teoría basada en la influencia de los cambios fisiológicos y de cómo estos se conectan con los receptores internos (James, 1884). Para este autor, una situación determinada provoca, en primer lugar, la reacción física, por ejemplo la huida, y más tarde es interpretado como una emoción (el miedo, en este caso). James postula que es la mera percepción de los cambios corporales la que produce la emoción. Esta teoría inicial fue ampliamente criticada, tanto por Cannon (1932) como por Bard (1928). Gracias a los experimentos de Cannon, Lewis y Britton, realizados en 1927, se mostró la improbabilidad de que las vísceras fueran el verdadero origen de la emoción. Por ello, este autor planteó la importancia del papel de los factores cerebrales centrales (como el hipotálamo) en la generación de las experiencias emocionales y, en definitiva, de las conductas. Cannon, en lo que se llamó la “Teoría de la emergencia”, exponía la idea de que la experiencia emocional es anterior a los cambios

fisiológicos. En la Tabla 2 se pueden observar las características de cada teoría de forma esquemática.

Tras superar las barreras sociales y económicas del periodo de guerras mundiales del siglo XX, son Schachter y Singer (1962) quienes intentan reconciliar las dos posturas existentes hasta ese momento: la periférica de James y la central de Cannon. Y de este intento de unificar teorías nace el importante concepto de *dimensionalidad* de la emoción. Schachter utiliza la teoría de James para justificar que los centros periféricos tienen influencia en el *arousal* (dimensión fisiológica) y que los núcleos cerebrales centrales que nombraba Cannon, son responsables del *appraisal* o interpretación cognitiva de la emoción.

Esta teoría, llamada *bifactorial*, explica que existen cambios fisiológicos que son interpretados cognitivamente añadiéndole de esta forma conciencia subjetiva de emoción. Este primer intento de dar importancia a la valoración cognitiva supone un punto de partida importante para las teorías cognitivas en el estudio de la emoción, de la que parten modelos posteriores más desarrollados y omnicomprensivos, como la Teoría de la valoración automática de Arnold (1960).

El modelo de Arnold (1960) se diferencia de Schachter (1964) en que la percepción del *arousal* no es estrictamente necesaria para poner en marcha la valoración cognitiva que le da nombre a la emoción. Arnold explica que existen dos tipos de evaluación: una intuitiva, rápida y automática que genera una tendencia a llevar a cabo una conducta, y que cuando esa tendencia es suficientemente intensa, provoca una reacción emocional. Y un segundo tipo de evaluación, posterior, más reflexiva y racional, que potencia o refuerza los efectos de la primera evaluación, llamada intuitiva o automática.

Tabla 2. Modelos Pioneros en Psicología de la emoción (Vallerand y Blanchard, en Hanin, 2000)

<i>Teorías</i>	<i>Procesos psicológicos</i>	<i>Emoción</i>
James (1884)	Percepción del estímulo + cambios fisiológicos/viscerales	Experiencia consciente de cambios fisiológicos (emoción)
Cannon (1927)	Percepción del estímulo + centros cerebrales (hipotálamo)	Cambios fisiológicos + Interpretación consciente de impulsos cerebrales (emoción)
Schachter (1964)	Cambios fisiológicos + interpretación cognitiva de los cambios fisiológicos	Experiencia consciente de emoción
Arnold (1960)	Percepción del estímulo + evaluación intuitiva/automática + evaluación reflexiva	Cambios fisiológicos + tendencias de acción = experiencia de emoción

Aunque estas son las teorías que se encuentran en la base del desarrollo de la psicología de la emoción, los investigadores no han cesado en su empeño de encontrar un modelo que explique con garantías el funcionamiento de una emoción. Desde las primeras aportaciones a la psicología de las emociones hasta el momento presente, la discusión acerca de la primacía entre el afecto o la cognición en el origen de la emoción, ha mantenido su vigencia (Palmero et al., 2008). Posturas antagonistas entre sí, como la de Zajonc (1980, 1984) resaltando la importancia del afecto, y la de Lazarus (1982, 1984) con su defensa de la evaluación cognitiva como elemento indispensable de la emoción, perviven en la actualidad y todavía se está debatiendo acerca de este supuesto. En los últimos años, autores como Ortony y Clore (Clore, 1994; Ortony, Clore y Collins, 1996) siguen defendiendo la necesidad de la cognición como determinante, aunque la mayoría de autores (Fernández Abascal et al., 2003) señalan que el debate es ya en realidad meramente semántico, en función de que lo que entendamos por cognición. Si se entiende como el procesamiento de la información sensorial, si sería necesaria la evaluación cognitiva para el proceso emocional, pero si nos referimos a la cognición como un procesamiento consciente y evaluativo, entonces no todas las emociones requerirían de dicho proceso cognoscitivo (Palmero et al., 2008).

Después de repasar someramente los orígenes de la psicología de la emoción y teniendo en cuenta que en su desarrollo han tenido cabida teorías diversas, con enfoques biologicistas, conductuales y cognitivos, sólo nos centraremos en aquellas que vienen influyendo sustancialmente en los modelos de emociones aplicados al deporte, entre los que podemos destacar el modelo atribucional de Weiner (1985) y el modelo cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (1984).

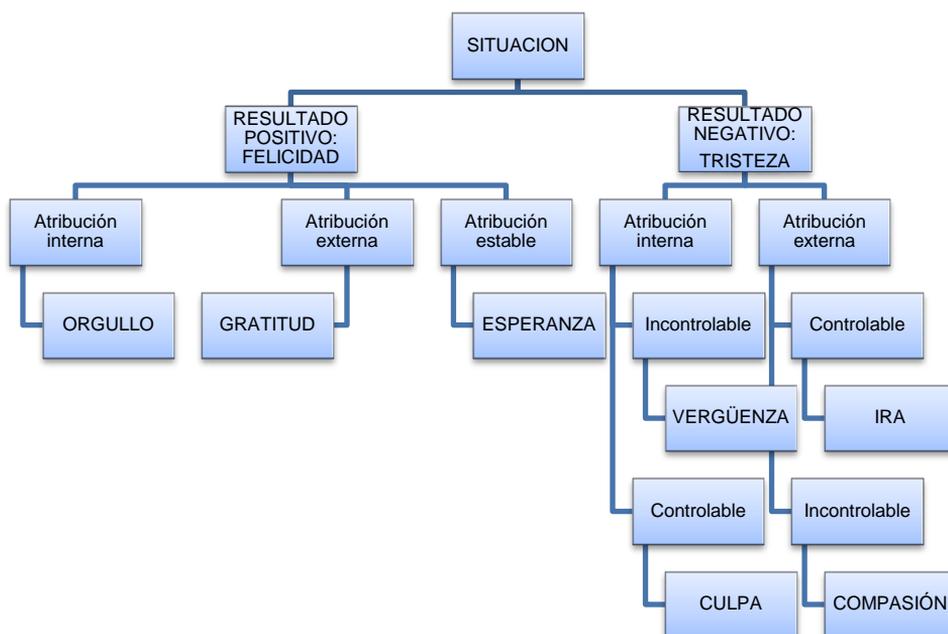
El modelo atribucional de Weiner

Una de las teorías cognitivas que más impacto ha tenido en el desarrollo del concepto de emoción en la psicología del deporte ha sido la teoría de la atribución de Weiner (1974; 1985; 1992). De acuerdo con éste marco teórico, la secuencia que genera una emoción es la siguiente: Situación-Resultado-Atribución-Emoción.

Esta teoría fue desarrollada estudiando el proceso atribucional dentro de los contextos de logro, entre los que, evidentemente, se encuentra el deporte en cuanto a su faceta competitiva y de búsqueda de constante superación. Weiner divide las valoraciones iniciales del estímulo entre dos tipos. Una apreciación primaria que evalúa la situación en función de si los resultados son positivos o negativos, y de la que surgen las emociones de la felicidad y la tristeza, respectivamente (Weiner,

Russell y Learman, 1979). Por otro lado, la segunda valoración está en función de las atribuciones de causalidad, es decir, si la atribución es interna o externa, controlable o incontrolable, y estable o inestable. Como se puede observar en la Figura 1, una atribución externa ante un resultado positivo produce una emoción de gratitud, mientras que una atribución estable promueve una emoción de esperanza. Sin embargo, ante un resultado negativo, las emociones que según Weiner pueden surgir son otras cuatro: vergüenza, en el caso en que la situación se valore como interna e incontrolable; ira, si se percibe como externa pero controlable; compasión si también es valorada como externa pero incontrolable, y ante un resultado negativo estable la emoción resultante es la tristeza.

Figura 1: Modelo atribucional-emocional de Weiner (1974; 1985; 1992).



Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional de la Emoción de Lazarus

Un autor que puede ser considerado como el sucesor de Arnold (1960), en cuanto al papel relevante que otorga a los factores cognitivos es Lazarus (1984; 1991). A comienzos de la década de los años 80, junto con Folkman (Lazarus y Folkman, 1984), propusieron una teoría explicativa focalizada en el proceso de estrés, que se ha convertido en el eje y modelo de referencia de la mayoría de las intervenciones, estudios e investigaciones sobre este proceso en las últimas décadas. Con el paso de los años, los autores han ido ampliando su foco teórico, y en este momento es quizá el investigador del proceso emocional que más influencia tiene en los modelos de emociones en el deporte (Hanin, 2000).

El modelo desarrollado por Lazarus no sólo aporta una nueva interpretación del concepto de valoración primaria, sino que además añade la idea de la existencia de dos etapas evaluativas consecutivas. Una evaluación directa inicial, que denomina *valoración primaria* y en la que intervienen las valoraciones de amenaza. Posteriormente, se produciría una *valoración secundaria*, también denominada revaloración, considerada como un proceso puramente cognitivo. Esta segunda estimación incluye la autovaloración de la persona para enfrentarse al acontecimiento de genera la emoción, es decir, evalúa también el potencial propio de afrontamiento.

Tabla 3. Emociones según Lazarus (1991)

<i>Emociones negativas</i>	<i>Emociones positivas</i>	<i>Emociones equívocas</i>
Ira	Alegría	Esperanza
Susto	Orgullo	Compasión
Ansiedad	Alivio	
Culpa	Amor	
Vergüenza		
Tristeza		
Envidia		
Celos		
Repugnancia		

Más recientemente, Lazarus (1991) ha reconocido que la primacía de la cognición ha de ser revisada. En las últimas investigaciones de su teoría cognitiva-motivacional-relacional de la emoción (CMRE) ha dejado a un lado sus explicaciones sobre el estrés y se ha centrado en explicar el funcionamiento de las emociones en general. Lazarus considera que se pueden encontrar 15 emociones diferentes (Tabla 3) y que se dividen según su tono o valor hedónico en: positivas (agradables), negativas (desagradables) y de valencia equívoca o indeterminada.

Lazarus reconoce que las emociones sí que tienen una existencia anterior a la evaluación cognitiva y unas determinadas tendencias de acción, pero que son configuradas por lo que él denomina dimensiones moleculares, es decir, las evaluaciones primaria y secundaria. Entre las funciones que desempeñan las evaluaciones primarias se encuentran, en primer lugar, el identificar con gran rapidez cuan relevante es el objetivo para la persona, la congruencia con su propio esquema mental y de qué forma implica al ego de la persona, es decir, con su autoestima, valores morales o sus creencias sobre el mundo.

Por otro lado, la valoración secundaria está formada por la atribución causal (nos preguntamos: ¿a qué se ha debido?), el potencial de afrontamiento (¿qué puedo hacer?) y las expectativas

futuras (¿qué ocurrirá?). En la figura 2 se observa claramente las relaciones mencionadas.

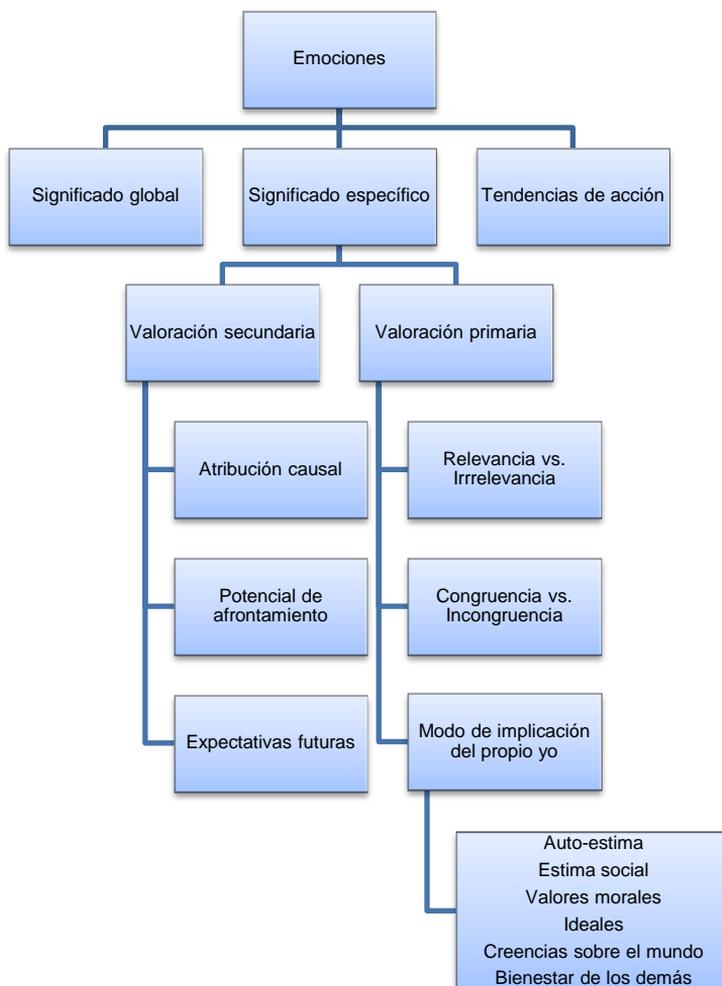


Figura 2. Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional de la Emoción de Lazarus

1.3. ¿Cuántas emociones existen?

En este punto, es conveniente resumir brevemente qué se ha estudiado acerca de las distintas emociones que los humanos podemos experimentar. Excluyendo a James (1884), que consideraba que es inútil crear taxonomías o clasificaciones, ya que las emociones dependen del nombre que les demos, la mayoría de los investigadores han intentado enumerar la cantidad de emociones que podemos sentir y clasificarlas de algún modo.

La mayoría de los especialistas está de acuerdo en que existen algunas emociones básicas, primarias o elementales, pero en lo que no se ponen tan de acuerdo es en el número de ellas. Ekman (1973, 1999), uno de los investigadores más relevantes en el campo de la emoción, señala la existencia de seis emociones básicas: la sorpresa, la ira, el asco, el miedo, la tristeza y la alegría. Es sin duda, la taxonomía que cuenta con más acuerdo (Fernández-Abascal et. al, 2003, Palmero y Martínez-Sánchez, 2008), aunque existen autores que recogen la posibilidad de incluir el *interés* como emoción básica (Izard, 1971; 1991), entendiéndolo como un sinónimo de la motivación de acercamiento o aproximación

(Cantón, 2011). La división de emociones que hemos realizado sigue ese patrón.

En un primer bloque se presentan brevemente las emociones básicas, comentando sus características y funciones. Por otro lado, se presentan las emociones complejas estructuradas a nivel expositivo en tres apartados diferenciados. Por un lado se describe la ansiedad, que debido a la cantidad de investigaciones, tanto en el campo de las emociones en el deporte como en el de la psicología básica, merece un tratamiento individual. Otras emociones secundarias, como la hostilidad o la felicidad, forman el segundo grupo. Y por último, son presentadas las emociones autoconscientes, que son aquellas que implican una valoración del propio yo. Aunque la descripción de cada emoción no va a ser exhaustiva, consideramos importante resaltar las características más relevantes de todas ellas.

1.3.1. Emociones básicas

Como ya se ha comentado, la taxonomía más compartida es la que señala seis emociones básicas o primarias, en base a que

reúnen unas características compartidas y diferenciadas respecto de las demás. En la tabla 4 podemos observar las características que según Izard (1991) y Ekman y Davidson (1994) reúnen las emociones básicas.

Tabla 4: Características de emociones básicas según Izard (1991) y Ekman y Davison (1994)

<i>Según Izard (1991)</i>	<i>Según Ekman y Davidson (1994)</i>
Tienen un sustrato neural específico y distintivo	Sin innatas más que adquiridas
Tienen una expresión facial específica y distintiva	Surgen en las mismas circunstancias para toda la gente
Poseen sentimientos específicos y distintivos	Se expresan de manera exclusiva y distintiva
Derivan de procesos biológicos evolutivos	Evocan un patrón de respuesta fisiológicamente distintivo
Manifiestan propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas	

Miedo

Si existe una emoción que ha despertado el interés de los científicos esa ha sido, sin duda, la emoción del miedo (Fernández-Abascal, Palmero y Breva, 2002). Siguiendo la definición de Fernández-Abascal et al., *“el miedo es una emoción producida por un peligro presente e inminente, y que se encuentra muy ligada al estímulo que lo genera”* (Fernández-Abascal et al., 2003, pp. 188).

Las funciones más importantes del miedo han sido descritas y demostradas en multitud de ocasiones. En primer lugar, ésta emoción activa a la persona para que lleve a cabo conductas que le distancien del estímulo desencadenante, es decir, facilita las respuestas de escape y evitación. En segundo lugar, esta emoción previene la interacción con estímulos potencialmente peligrosos, y por último, facilita los vínculos sociales porque ayuda a la defensa colectiva.

Dos de las vertientes más estudiadas del miedo son, por una parte la que lo relaciona con la calidad de la ejecución y, por

otra, con el llamado “miedo social”. Estos dos conceptos están íntimamente relacionados con la actuación deportiva, por sus componentes de rendimiento y de evaluación social. Por ello, muchas de las teorías de emociones en el deporte se han centrado en la evaluación y descripción de esta emoción. También ha contribuido a ello el que como emoción básica forme parte sustancial de la ansiedad, como se explicará más adelante.

Sorpresa

Exista o no acuerdo entre los investigadores acerca de la taxonomía y cantidad de las emociones, existe consenso para definir la sorpresa como la emoción más diferente del resto. Es más, algunos autores no la consideran ni siquiera una emoción (Carpi, Guerrero y Palmero, 2008) y simplemente le otorgan el papel de proceso cognitivo previo que puede formar parte la fase inicial de múltiples emociones.

La sorpresa es una emoción considerada hedónicamente indeterminada, es decir, que no puede ser clasificada como positiva o como negativa, o que en todo caso, contiene características de ambas valencias. Algunos autores indican que

tiene más proximidad con las emociones negativas, ya que su expresión facial es más similar a aquellas (Russell, Suzuki e Ishida, 1993). Sin embargo, otros (Roseman, Antoniou y Jose, 1996) señalan que cuando a la gente se le pide que recuerde una situación que le produjo sorpresa, suele recordar más situaciones con valencia positiva, por lo que la emoción de la sorpresa debería ser considerada como agradable.

En cualquier caso, con valencia o sin ella, es cierto que la sorpresa ya aparecía en el clásico de Darwin *“La expresión de la Emociones en los Animales y en el Hombre”* (1872) y se decía de ella que era producida por lo inesperado o lo desconocido. Además, es considerada como la emoción más breve de todas las primarias, dando pie rápidamente a otra emoción, la que sea pertinente según la situación o el estímulo que la desencadena.

Aunque sea una emoción de breve duración, la sorpresa también cumple un papel adaptativo. Izard (1991) señala que la función básica de la sorpresa consiste en que permite afrontar efectivamente los cambios repentinos de una situación y “limpiar” al sistema nervioso de la actividad que este impidiendo el afrontamiento efectivo de una situación. Los procesos atencionales se vuelcan en el estímulo novedoso y se activan las conductas

dirigidas a la exploración y la investigación. Tanto es así, que incluso algunos autores la han relacionado con la respuesta de orientación (Öhman y Wiens, 2003), similar a lo que Izard denominaba *interés* (Izard, 1991), pero restándole el contenido hedónico.

Asco

Esta emoción es una de las que ha estado presente en las taxonomías desde Darwin (1872), pasando por McDougall (1908/1950), siguiendo por Izard (1971) y Plutchik (1980) y terminando por Ekman (1999), aunque ciertamente no ha sido una de las emociones que ha recibido mayor atención científica hasta el momento (Ronzin y Fallon, 1987).

En cualquier caso, el asco, la repugnancia o la aversión han aparecido desde el muy nombrado trabajo de Darwin (1872) como una emoción básica, innata y que puede ser definida como la respuesta emocional que *“se produce por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo”* (Fernández-Abascal y et al., 2003, pp. 172). Las funciones del asco son altamente adaptativas, ya que facilitan la supervivencia

en sus fines más primarios: prepara al organismo para que rechace las condiciones ambientales dañinas, potencia los hábitos saludables, protege del daño que puede causar las sustancias y protege de las consecuencias de violar las normas culturales. Esta última función es claramente social y como señalan algunos autores (Haidt, Rozin, McCauley e Imada, 1997) el asco puede jugar un papel importante en los juicios morales, el racismo, la xenofobia o la violencia étnica.

Alegría

En los últimos años, cada vez son más los especialistas que se han distanciado del estudio de las emociones desagradables y que han volcado sus esfuerzos en desarrollar una base teórica sólida acerca del papel y la función que cumplen las emociones agradables (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Vistas siempre como las hermanas menores de las negativas, quizá porque Darwin las olvidó, las emociones positivas ocupan gran parte de las investigaciones más novedosas y actuales.

La alegría es, según Ekman (1992), la única emoción positiva dentro de esta taxonomía de las emociones básicas. Es definida

como un sentimiento positivo surgido por varios motivos: por una atenuación de un estado negativo; por la consecución de una meta u objetivo deseado (aunque sea sorpresivo); o por sentir las llamadas “experiencias estéticas” (Fernández-Abascal et al., 2003).

Las funciones de la alegría también van más allá de la adaptación individual. Además de regular el sistema fisiológico y psicológico de la persona, en diferentes sentidos, tiene otras funciones interpersonales. En primer lugar, facilita el bienestar e incrementa el umbral para la respuesta agresiva (Palmero y Martínez Sánchez, 2008). Pero además, tiene una función social regulando la interacción y facilitando la conducta prosocial, es decir, la motivación para ayudar y servir a los demás.

Ira

Es sin duda, una de las emociones más controvertida e interesante por sus consecuencias personales y, sobre todo, sociales, como demuestra el aumento de las investigaciones referidas a ella en las últimas décadas (Berkowitz, 1999). En su definición más básica se indica que es un sentimiento que surge cuando la persona se somete a una situación frustrante o aversiva.

Esta descripción coincide con la hipótesis de que la correlación entre la ira y la conducta agresiva no es ni directa ni vinculante. En realidad, la ira en sí misma no tiene por qué tener consecuencias negativas, pero está fuertemente ligada a dos conceptos que le dan mala prensa: tanto la agresión como la hostilidad.

En los últimos años y para diferenciar y clarificar estos tres conceptos, se ha desarrollado un término, el “AHA syndrome” (Brea, 2000) que se refiere a la relación entre *Anger* (Ira), *Hostility* (Hostilidad) y *Aggression* (Agresión) y que contribuye a su aclaración conceptual y a no utilizarlos como si fueran sinónimos. En este caso, la ira es considerada el componente emocional del complejo AHA, mientras que la hostilidad asume la parte cognitiva y la agresión la parte conductual. ¿Significa esto que la ira en sí misma, como emoción básica, no contiene procesos cognitivos y de evaluación? Evidentemente, no. La emoción de la ira requiere de una evaluación de la situación como aversiva o frustrante y, por tanto, implica un proceso cognitivo.

Es ésta una de las emociones clave en la bibliografía específica de las investigaciones en el ámbito del deporte, tanto por sus implicaciones sociales en las acciones violentas, como por su papel, favorable o no, en el rendimiento deportivo. La ira

vigoriza la conducta, eleva el nivel de activación y puede facilitar la conducta de defensa y ataque, funciones todas éstas muy presentes en la competición deportiva.

Tristeza

La última emoción básica a la que nos referiremos es la tristeza, que en la literatura sobre las emociones desagradables ha sido la más olvidada, quizá porque no es tan peligrosa como la ira, ni tan aparentemente incapacitante como el miedo (Palmero y Martínez Sánchez, 2008). Otra posible razón es que se asocia con una tendencia comportamental al aislamiento, a la privacidad y reserva, siendo menos visible e intrusiva para los demás (Cantón, 2011).

La tristeza consta de un sentimiento negativo formado por un decaimiento en el estado de ánimo acompañado de una reducción del nivel de actividad cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva va, desde la congoja leve, hasta la melancolía extrema o la depresión. Aquí cabe puntualizar que respecto al uso de este último término, hay que diferenciar bien entre la concepción de la depresión como término psicopatológico y la

noción de depresión usada como el punto máximo en el continuo de la tristeza, que quizá debería ser sustituido por alguno otro termino menos polivalente (Cantón, 2011).

Las funciones de la tristeza son básicamente protectoras. El ser humano utiliza la tristeza para economizar recursos y orientarlo hacia uno mismo, facilitando la introspección y la autoprotección. Además, fomenta la búsqueda de apoyo social y es una señal clara para los demás de que necesitamos ayuda.

Después de enumerar y describir las emociones básicas, para finalizar este epígrafe, conviene revisar también aquellas emociones que están en un nivel de complejidad superior, ya sea porque implican procesos emocionales que integran varias emociones básicas, o porque, además, son autoconscientes e implican una evaluación del propio yo. La primera de las emociones complejas que se describe es la ansiedad, una emoción que será clave en los procesos que los deportistas experimentan antes, durante y después de una competición o en otras situaciones de rendimiento deportivo.

1.3.2. Emociones secundarias

Aunque relegadas a un segundo plano en el ámbito del deporte, algunas otras de estas emociones o procesos emocionales también requieren cierta atención. En el contexto deportivo, el estudio de estados emocionales como la hostilidad o la felicidad son más habituales, mientras que el odio o el amor son infrecuentes. Debido a su escasa importancia en el mundo del deporte, van a ser nombradas y descritas pero no analizadas exhaustivamente.

La hostilidad es en realidad una actitud emocional negativa. En ese sentido, Buss (1961) considera imprescindible que exista una evaluación negativa y adversa de los demás. Se trata de una actitud mantenida y duradera, no breve e irreflexiva y que como ya se ha comentado, está fuertemente relacionada con otros aspectos como la Ira o la Agresión.

Por otro lado, la felicidad ha cobrado importancia en las últimas décadas gracias al desarrollo de la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Desde la clásica definición de la OMS (1948) de la salud como un *“estado completo de bienestar*

físico, psíquico y social y no solo como la ausencia de enfermedad”, muchos investigadores se han afanado en buscar explicaciones a los procesos psicológicos que pueden propiciar ese estado de bienestar, incluyendo lógicamente las emociones como un factor clave. La felicidad es un estado emocional agradable que se mantiene en el tiempo y que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción. En el estudio de este concepto, han surgido dos corrientes diferentes. La primera está representada por Diener (1995), quien define la felicidad desde una concepción hedonista, como la búsqueda de placer, y una segunda, de Deci y Ryan (1985; 1987), quienes utilizan el enfoque eudaimónico y entienden que la felicidad sólo es posible si se desarrollan actividades congruentes con los valores propios de la persona y si se ven cubiertas las necesidades de competencia, autonomía y relación. Según estos autores, sólo se alcanzará la felicidad a través del pleno desarrollo de la motivación autodeterminada e intrínseca, que se refiere a la intención de llevar a cabo una tarea por el disfrute e interés personal de realizarla. Este concepto de la felicidad y su relación con la motivación autodeterminada ha sido aplicado en multitud de ocasiones en el contexto deportivo (Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004; Ryan y Deci, 2000).

1.3.3. La ansiedad

Si la definición de ansiedad ha sido uno de los objetivos perseguidos por los investigadores, más incluso lo ha sido su categorización. ¿Es una emoción?, ¿un proceso emocional?, ¿una patología? Quizá cualquiera de las categorías sirva, si son analizadas cuidadosamente, destacando uno y otro de los diferentes aspectos que la componen y/o con los que se vincula. Hay que tener en cuenta que la ansiedad está íntimamente relacionada con otros conceptos, como la angustia o el estrés, pero sobre todo con el miedo.

El miedo es la base de la ansiedad, pero mientras la emoción básica se refiere a una reacción ante un peligro presente y real, la ansiedad es una respuesta anticipatoria ante una situación que es evaluada como amenazante. Por otro lado, la angustia es conocida como la experiencia subjetiva de la ansiedad, y puede ser considerada como una parte de ella. Sin embargo, el estrés entendido como transacción, se refiere a la relación entre la persona y la situación, cuando la persona valora que esa situación excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal (Lazarus y Folkman, 1984). Asimismo, el estrés haría referencia a un proceso que incluiría tanto la emociones de

ansiedad como su característico componente reactivo, como los factores antecedentes y consecuentes de dicha reacción (Cantón, 2011). Esta amalgama de conceptos supone un reto para los investigadores, si bien la definición más actual y ampliamente aceptada concluye que la *“ansiedad es un sistema de procesamiento de informaciones amenazantes que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas”* (Fernández-Abascal et al., 2003, pp. 281).

Teniendo en cuenta como se define ansiedad, la cuestión siguiente que se puede plantear es si es negativa, entendiendo como negativo todo aquello que perjudica inequívocamente al ser humano. Esta emoción, como cualquier otra de las emociones complejas, deben ser consideradas adaptativas, ya que tienen una finalidad funcional para la adaptación. Lo que sucede es que el componente anticipatorio de la ansiedad hace que las evaluaciones se vean mediadas por muchos factores: personalidad, historia personal, experiencias previas, etc. y no siempre esas “evaluaciones anticipadas” son correctas. No siempre las interpretaciones de amenaza suponen un peligro real y esto implica usar recursos de afrontamiento cuando no los necesitamos.

La elección de presentar en este trabajo a la ansiedad destacada de las demás emociones atiende a dos razones. En primer lugar, la ansiedad no es una emoción primaria, como las descritas en el apartado anterior. No posee un procesamiento desencadenante cognitivo propio y exclusivo, ni tampoco su expresión facial o su activación fisiológica son singulares. Además, entendemos que la ansiedad debe tener un espacio importante en esta investigación porque el contexto deportivo es un entorno donde se experimenta con frecuencia esta emoción, siendo la que más interés ha despertado desde una perspectiva de la investigación y de la intervención profesional. Cuando sean descritas las teorías sobre la emoción en el deporte, se hará evidente su importancia en éste contexto y cómo ha marcado la evolución de la investigación sobre los procesos emocionales en el deporte.

Teniendo en cuenta la atención que ha suscitado esta emoción entre los investigadores, no es de extrañar que existan varias teorías que intenten explicar su funcionamiento. La mayoría de los estudiosos de la ansiedad asumen la existencia de lo que Nitschke, Heller y Miller (2000) denominan, por una parte, *aprensión ansiosa*, refiriéndose a la ansiedad cognitiva y, por otra,

a la *ansiedad autonómica*, para dar nombre a la activación o ansiedad somática.

Pero si hay una teoría sobre la ansiedad que ha tenido importancia a nivel conceptual y a nivel aplicado, esa ha sido la Teoría de la Ansiedad Estado y Rasgo de Spielberger (1985). Este autor describe dos tipos de ansiedad, como se recoge en la figura 5. A nivel práctico, Spielberger aportó uno de los instrumentos más utilizados para la medida de ansiedad: el *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* en su versión estado y en su versión rasgo, que se ha convertido en la base sobre la que se han desarrollado posteriormente muchos de los instrumentos de medida de la ansiedad en el deporte (Martens, Vealey y Burton, 1990).

Figura 3. Características de los dos tipos de Ansiedad
(Spielberger, 1985)

Ansiedad estado = emoción transitoria caracterizada por la activación fisiológica, principalmente, del sistema nervioso autónomo, y de sentimientos de aprensión, temor y tensión.

Ansiedad rasgo = característica de personalidad o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, con independencia de la situación.

Autores como Endler (1997) desarrollaron la teoría de Spielberger, otorgando a los dos tipos de ansiedad la categoría de multidimensional. Según este autor, la ansiedad-estado puede estructurarse en dos dimensiones: la preocupación cognitiva y el componente emocional-autonómico, mientras que la ansiedad-rasgo depende de la evaluación social, el daño físico real, los peligros ambiguos y las rutinas diarias y otros aspectos, es decir, de la experiencia previa.

Por último, en esta somera descripción no podemos olvidar la consideración que tiene la ansiedad como categoría patológica en psicología. Los trastornos de ansiedad son uno de los más diagnosticados en nuestra sociedad, entre los que podemos encontrar los trastornos de pánico, con y sin agorafobia, las fobias específicas y sociales, el trastorno de estrés post-traumático, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno por estrés agudo y otros. (*DSM-IV-TR*, 2000). Aunque sí es cierto que en el contexto deportivo podemos encontrar casos patológicos, la intención de este estudio es valorar la ansiedad como una emoción más, sin tener en cuenta clasificaciones nosológicas.

1.3.4. Emociones autoconscientes: la importancia del yo.

El último grupo de emociones que podemos señalar en este repaso sucinto, son las emociones denominadas sociales autoconscientes. Este grupo de emociones tienen en común que implican una autoevaluación relativa del propio yo, la apreciación de nuestra propia conducta, acciones o pensamientos, en relación con algún criterio social, ya sea totalmente ajeno (de la sociedad) o internalizado y considerado válido por uno mismo. Son emociones secundarias porque surgen de la combinación de emociones básicas y además implican el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, como la autoconciencia.

Si la investigación sobre emociones básicas ha sido escasa respecto a algunas de ellas, aún es más notoria la escasez si nos referimos a las emociones autoconscientes. Lewis (2000), uno de los autores que más ha investigado sobre ellas, propone un modelo que, sin duda, ofrece un poco de luz sobre cómo surgen este tipo de emoción en torno al concepto de evaluación del propio yo.

Tabla 5: Modelo de Lewis (2000) de emociones autoconscientes

Evaluación en relación a estándares, reglas y metas			
Éxito	Fracaso		
HUBRIS	VERGÜENZA	Global	Atribución
ORGULLO	CULPA	Específica	Interna

Como se observa en la tabla 5, este autor explica el origen de las emociones autoconscientes en función de la combinación de dos factores: la evaluación de la conducta como de éxito o de fracaso y la percepción atribucional como interna global o interna específica. Este modelo, influenciado por la teoría atribucional de Weiner (1985), describe que la emoción resultante de una situación valorada como exitosa es el orgullo y lo que él denomina “hubris”, que puede entenderse como un orgullo exagerado. La emoción del orgullo surge cuando es atribuido a una situación específica y el *hubris* cuando la atribución es global. Por otro lado, cuando la situación es percibida como un fracaso y se atribuye a causas internas y globales la emoción resultante es la vergüenza, mientras que si se debe a motivos específicos y ceñidos a una acción propia realizada en una situación particular, surge la culpa.

Aunque es cierto que el modelo de Lewis resulta bastante clarificador, sigue teniendo las mismas carencias que otros que intentan explicar las emociones secundarias: las limitaciones o insuficiencias metodológicas. La carencia de una expresión facial distintiva o de la participación de procesos cognitivos específicos, hace que el estudio de estas emociones deba basarse en verbalizaciones y recuerdos de los sujetos, con los problemas metodológicos que esto conlleva.

Estas emociones que implican una autoevaluación del yo y de la propia conducta, son especialmente importantes en el campo de aplicación que nos ocupa. El contexto deportivo, como escenario de la representación de la propia valía, supone un ámbito de evaluación continuo, tanto por parte de los demás como por el propio sujeto. Es esencial conocer y trabajar con estas emociones a nivel aplicado, y saber cuáles son las consecuencias e implicaciones que supone experimentarlas.

Tras ofrecer un repaso general sobre los conocimientos que del concepto de emoción se han desarrollado en la evolución de la disciplina, es imprescindible presentar y explicar las diferentes

aproximaciones al estudio de la emoción que se han desarrollado en el ámbito de estudio de la psicología del deporte y el ejercicio físico.

2. El estudio de las emociones en el deporte

En el estudio de las variables psicológicas aplicadas al deporte, han sido muchas las ocasiones en las cuales el concepto de *emoción* ha aparecido reflejado (Cantón, 1999; Cantón, Mayor y Pallarés, 1989; Cruz, 2001). Teniendo en cuenta que el deporte es normalmente un entorno de exigencia que reclama grandes esfuerzos personales y sociales, que implica la necesidad de poner en marcha estrategias de afrontamiento de forma constante, y que presenta de manera habitual la administración de refuerzos y castigos (ya sean materiales o sociales), es comprensible que el papel de la emoción sea considerado como muy importante.

Desde su inicio los procesos motivacionales han sido uno de los temas centrales de estudio para los investigadores en psicología del deporte y, aunque en menor medida y muy focalizado en algunas en concreto, también los procesos emocionales (Cantón, 1990; Cantón y Garcés de los Fayos, 2002; Mayor y Cantón, 1995, Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006; Hanin, 2000). En la mayoría de los casos estas investigaciones se han centrado en el estudio de la ansiedad, como uno de los aspectos psicológicos más relevantes y considerados desde las diferentes ciencias del deporte, y por supuesto, en la Psicología (Dosil y Gonzalez-Oya,

2003). En este apartado, se agrupan y resumen aquellas teorías que se han desarrollado para el estudio de las emociones (o alguna de ellas) aplicadas al mundo del deporte y el ejercicio físico.

Como es lógico, los investigadores interesados en el tema de las emociones que intervienen en el proceso deportivo, o al menos los más sólidos (Cantón, 2010), han partido de conocimiento de la Psicología Básica para después aplicar esos esquemas teóricos al ámbito del deporte y la actividad física. El estudio de la emoción en el mundo organizacional o en el ámbito educativo, son también dos ejemplos de cómo los procesos emocionales se pueden encontrar en cualquier entorno con demandas exigentes y novedosas (Mayor y Cantón, 1995).

2.1. Modelos teóricos de emociones en el deporte

En todas las revisiones históricas que se han llevado a cabo sobre el desarrollo de la disciplina de la Psicología del Deporte (Cantón, 1990; Cantón y Cruz, 1992; Cruz, 2001) se señala que entre los temas más recurrentes en las primeras investigaciones experimentales han estado las habilidades motoras, el tiempo de reacción o la personalidad del deportista. No es hasta 1949 cuando el norteamericano Warren Johnson comienza a evaluar emociones precompetitivas en los deportistas (Weinberg y Gould, 1996). Sin

embargo, durante muchas décadas, el concepto de emoción para los estudiosos del deporte se ha reducido al estudio de la ansiedad, e incluso más específicamente, a la ansiedad precompetitiva. Por ello, las teorías que surgieron en principio, o que se aplicaron desde la psicología, están centradas en esa emoción. En ocasiones, la relación entre ansiedad y ejecución ha sido explicada desde investigaciones sobre activación, como la teoría del impulso o la teoría de la U-Invertida (Krane, 1992), aunque luego han sido los modelos explicativos más utilizados los centrados en la relación entre ansiedad y rendimiento.

En cualquier caso, en estos modelos se presentan e incluyen diferentes conceptos, como activación, *arousal*, la propia emoción de la ansiedad, etc., y es conveniente delimitarlos con claridad. Por una parte, con activación nos referimos a *“el continuo que se extiende entre el sueño más profundo hasta un estado de máxima excitación”* (Gould y Krane, 1992). El *arousal* (término anglosajón sinónimo de activación) puede manifestarse en 3 niveles diferentes: el fisiológico, el motor y el cognitivo. Habitualmente, suele confundirse este término con el de ansiedad (Márquez, 2004), sin tener en cuenta que la ansiedad es cierto que implica activación, pero que es mucho más amplio, ya que el término activación únicamente hace referencia a la dimensión de intensidad, mientras que la ansiedad incluye otras dimensiones como el tono hedónico, entro otras.

En primer lugar y en orden cronológico de aparición y desarrollo, se presentan la Teoría del Impulso (Spence and Spence, 1963) y la Teoría de la U-Invertida aplicada al deporte (Levi, 1972), que se centran en la relación entre el *arousal* y la ejecución de la tarea, mientras que otros modelos, como la Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo de Hanin (1986); la Teoría de la Inversión de Apter aplicada al deporte por Kerr (1985); la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, de Martens, Vealey y Burton (1990); la Teoría de la Catástrofe de Hardy (1990); el Modelo del Flow de Csikszentmihalyi (2003); y la aplicación al deporte de la teoría cognitiva-motivacional-relacional de Lazarus, de la mano de Jones (2003). Todas ellas centradas en la emoción de ansiedad en particular y, en algún caso, también con el resto de emociones y en su relación con el contexto deportivo. En la tabla 6 se pueden observar de forma esquemática las variables implicadas en todos estos modelos.

Tabla 6: Modelos teóricos de emociones en deporte

<i>Modelo teórico</i>	<i>Autor/es</i>	<i>Variables implicadas</i>
Teoría del Impulso	Spence and Spence	Relación entre arousal y ejecución
Teoría de la U invertida	Yerkes-Dodson/ Levi	Relación entre arousal y ejecución
Modelo IZOF	Hanin	Versión ZOF (1986). Relación ansiedad- rendimiento
Teoría de la inversión	Apter, Kerr	Versión IZOF (1992). Relación emociones- rendimiento
Teoría Multidimensional Ansiedad	Martens y cols.	Estados metamotivacionales y nivel de activación
Teoría de la Catástrofe	Hardy	Relación ansiedad- ejecución
Modelo del Flow	Csikszentmihalyi	Relación dimensiones ansiedad-ejecución
Modelo dualista de la Pasión	Vallerand	Papel de las emociones positivas en el rendimiento
Aplicación de la teoría CRME de Lazarus	Jones	Emociones y pasión
		Relación emociones- rendimiento

2.1.1. La teoría del impulso

Dentro de ese grupo de teorías explicativas de la relación entre *arousal* o activación y la ejecución, la primera que apareció fue la llamada *Teoría del Drive (impulso)*, que se impuso con fuerza entre la década de los años 60 y los 80. Spence y Spence (1966) reinterpretaron la teoría de Hull (1943) y describieron una relación lineal y directa entre el incremento del *arousal* y el del rendimiento. Según estos autores, los sujetos con niveles altos de impulso conseguirán mejores resultados deportivos que los sujetos con bajos niveles de impulso. De acuerdo con esta teoría, si la activación aumenta, debe aumentar paralelamente la calidad de la ejecución.

Ciertamente, esta teoría contó con apoyo durante un par de décadas. Fue revisada posteriormente añadiéndole el componente de hábito o la experiencia, afirmando que la experiencia del deportista supone un mediador en la relación entre activación y ejecución. De este modo, en un deportista en los primeros niveles de adquisición de destrezas, sin experiencia, un *arousal* elevado puede afectar de manera negativa a la ejecución. Sin embargo, en un deportista experimentado, la activación facilita directamente la calidad de la ejecución. En la figura 4, se observa la

comparación entre esta teoría y la siguiente, el modelo de la U invertida.

2.1.2. Hipótesis de la U-Invertida

La investigación psicológica, sin embargo, encontraba datos que no se podían explicar con la Teoría del Drive, ya que tanto a nivel teórico como práctico, presentaba lagunas importantes. Como intento de superar estos problemas, Levi (1972) y Landers y Boutcher (1991) utilizaron el trabajo de Yerkes-Dodson de 1908 para explicar la relación entre activación y rendimiento y aplicar al deporte la teoría de la U invertida.

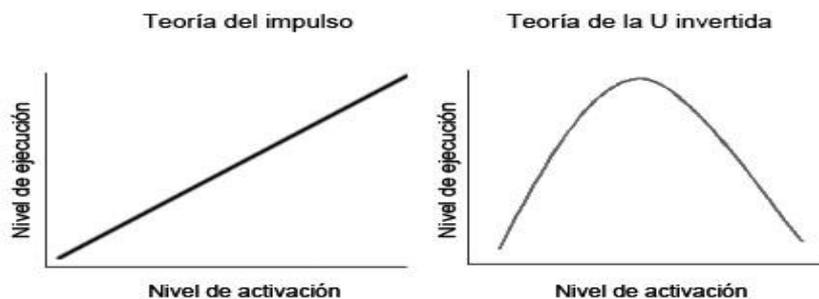


Figura 4. Comparación entre la Teoría del Impulso e Hipótesis de la U Invertida

Este modelo explica que los niveles extremos son los menos adecuados para la calidad de la ejecución deportiva, dando como resultado una relación curvilínea. Según esta teoría, niveles medios o moderados de activación son el mejor sistema para un buen rendimiento. Sin embargo surgen algunas cuestiones: ¿es esta relación igual para todos los deportistas?, ¿no existen diferencias individuales?, ¿y es similar para todas las disciplinas deportivas?

Oxendine (1984), Hardy y Fazey (1987) o Apter (1982) expusieron algunas críticas a este modelo entre las cuales destacan: la naturaleza invariable de la forma de la curva, de la importancia del punto medio y el olvido de las diferencias individuales y entre los diferentes deportes. Estas insuficiencias de ambos modelos y la necesidad de teorías que expliquen la complejidad de la relación ansiedad/emociones y ejecución es el origen del desarrollo de los modelos que son presentados a continuación.

2.1.3. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo, de Hanin (1986)

Alrededor de la mitad de la década de los años 80 comienzan a surgir otras teorías diferentes que llamaron la atención y abrieron una nueva etapa en el estudio de la ansiedad y

las demás emociones en el deporte. Una de ellas es la llamada actualmente Teoría IZOF (*Individual Zones of Optimal Functioning*). En una primera versión (1986), Hanin la denominó Teoría de la Zona de Función Óptima (ZOF) y se centraba únicamente en la relación entre ansiedad y ejecución. Como puede observarse en la figura 5, Hanin plantea que los niveles de ansiedad-estado no son buenos o malos para la ejecución en general, sino que funcionan de forma específica en uno u otro sentido para cada deportista. Así por ejemplo, un deportista puede encontrar su nivel óptimo de ejecución con un nivel de ansiedad-estado baja, otro con un nivel medio, y otro con un nivel alto.



Figura 5. Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo de Hanin (1986)

Este autor evaluaba la ansiedad estado en su primera formulación mediante el STAI, y la franja óptima de ejecución en la que podía encontrarse era marcada sumando y restando 4 puntos a la puntuación STAI obtenida en la mejor competición. Aunque es cierto que propuso un tipo de evaluación e intervención novedosa, su modelo no estuvo exento de recibir críticas. Márquez (2004) recoge las más importantes:

- No existen explicaciones subyacentes que expliquen el porqué de las zonas de funcionamiento.
- El instrumento central de medida, STAI, no es específico de deporte.
- Este modelo se basa en un modelo unidimensional de la ansiedad.
- Como expuso Swain (1992), dos niveles de ansiedad-estado en dos momentos diferentes pueden tener como consecuencia dos ejecuciones dispares, ya que el rendimiento no depende únicamente del nivel de ansiedad-estado.

Estas críticas y otras similares hicieron que Hanin revisara su modelo en la década de 90, (Hanin, 1992; Hanin y Syrja, 1995), consiguiendo no solo un cambio de nombre sino también la

aplicación de nuevos conceptos. En esta revisión, el autor introdujo en su modelo la evaluación de más emociones, además de la ansiedad, reconociendo que la ansiedad no era la única responsable del rendimiento. De esta forma, el modelo define el estado psicobiosocial de la ejecución como una manifestación dinámica y describe que los estados emocionales están formados por 5 niveles interrelacionados: forma, contenido, intensidad, tiempo y contexto (Figura 6).

Estas cinco dimensiones ofrecen un marco de actuación y evaluación donde el profesional debe situarse para analizar de forma correcta la emoción que el deportista ha experimentado. La dimensión que Hanin llama "*Forma*" es la manera en que un fenómeno se manifiesta. Según este autor la expresión se resume en siete formas básicas: tres relacionadas con el contenido psicológico: la forma cognitiva, afectiva y motivacional. La parte biológica se concretaría en otras dos, que incluye el aspecto corporal-somático y el motor-conductual. Y por último, otras dos que recogen el aspecto social, tanto a nivel de rendimiento, como a nivel comunicativo.

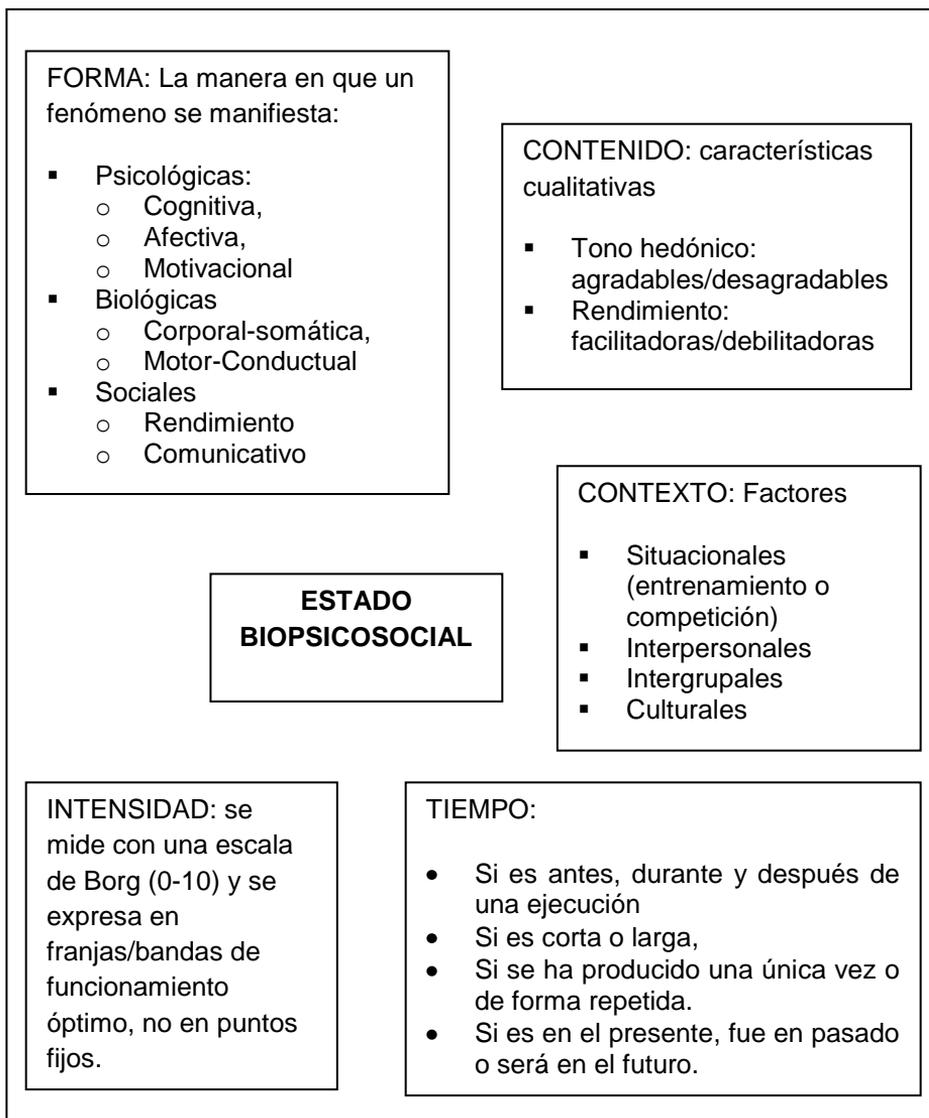


Figura 6. Estado bio-psico-social según Hanin (1992)

La dimensión del “Contenido” se refiere más a las características cualitativas del estado de rendimiento. Hanin explica que cada componente de la anterior dimensión (forma) tiene características cualitativas. En el modelo IZOF, las emociones en la dimensión contenido son categorizadas primero en función del tono hedónico en positivas o negativas y luego según su impacto en el rendimiento, como facilitadoras o debilitadoras.

La tercera de las dimensiones que propone Hanin sobre los estados biopsicosociales, es la que se refiere a la intensidad. Este autor utiliza el concepto de *in & out of zone* y propone que la intensidad es la característica cuantitativa del afecto o de cualquier otra modalidad del estado psicobiosocial. Hanin utiliza la escala de Borg para crear las bandas/zonas de funcionamiento óptimo y explica que no hay un punto específico bueno para el rendimiento, sino una franja posible de actuación.

La cuarta es la “dimensión temporal”, que refleja la dinámica de las experiencias emocionales en función de si es antes, durante o después de una ejecución; de si es corta o larga; de si se ha producido una única vez o de forma repetida; y por último, de si es en el presente, fue en pasado o será en el futuro.

Por último, la dimensión que se refiere a las características ambientales, es la dimensión que Hanin llama “contexto”, y que incluye factores situacionales (estar en entrenamiento o competición), interpersonales, intergrupales y culturales.

En esta nueva versión del modelo (Hanin, 1992), se propuso evaluar a los deportistas utilizando una metodología innovadora, con una parte cualitativa (descripción de situaciones competitivas de éxito y de fracaso) y otra cuantitativa (identificación de las emociones en cada situación, asignándole un valor numérico a su intensidad). Como resultado de esta evaluación, se obtiene un rango de emociones entre las que el deportista se siente cómodo para rendir y que servirían al especialista en psicología para conocer cuáles son esas emociones facilitadoras (ya sean agradables o desagradables) y potenciarlas. En el apartado de esta investigación referida a los instrumentos de evaluación de emociones, será descrito el instrumento basado en esta teoría, el *Positive and Negative Affects* (PNA), con mayor profundidad.

2.1.4. Teoría de la Inversión aplicada al deporte, de Kerr (1985)

El modelo de la Inversión o *Reversal theory* nace de la mano de Apter (1982) y fue aplicado por J. Kerr al contexto deportivo. Esta teoría señala dos nuevos conceptos importantes dentro del proceso emocional y les da el nombre de Estados Metamotivacionales e Inversiones.

Los estados metamotivacionales (Tabla 7) son definidos como marcos o esquemas mentales con los que la persona prioriza sus motivos para participar en algo. No determinan directamente ni los motivos ni la conducta, sino que suponen una interpretación de orden superior. Plantea cuatro dimensiones dicotómicas que definen los cuatro pares estados metamotivacionales básicos, que son enumerados y explicados en la tabla 6. Estas dimensiones se comportan con biestabilidad, término que procede de la cibernética y que se refiere al proceso en el que un sistema se mantiene estable entre unos determinados valores a pesar de las influencias externas.

Tabla 7: Estados metamotivacionales según Kerr (1985)

<i>Télico</i>	<i>Paratélico</i>
Orientado a objetivos	Espontáneo
Planifican el futuro	Orientado por sensaciones
Prefieren experimentar niveles bajos de arousal	Prefieren experimentar altos niveles de arousal
<i>Negativista</i>	<i>Conformista</i>
Rebelde, desafiante, terco	Agradable, cooperativo
Necesidad de romper las reglas	Cumple las reglas
<i>Autoridad (Mastery)</i>	<i>Solidaridad (Sympathy)</i>
Voluntad por competir	Empatía
Deseo de control	Gusto por trabajo en equipo
Fuerza	Sensibilidad
<i>Yo (Autic)</i>	<i>Los otros (Alloic)</i>
Concentrado en el self	Concentrado en los otros
Deseo de ganar	Deseo de ofrecer
Les afecta mucho perder	Altruista
Egoísta	Focalizado en las sensaciones de otros
Focalizado en sus sensaciones	

En cuanto al concepto de Inversión (que da nombre a la teoría), es descrito como un proceso de cambio entre un polo y otro de un determinado estado metamotivacional, y los autores explican que puede producirse por tres motivos: por eventos contingentes (clima, situaciones externas al sujeto), por frustración (mi rendimiento en un estado no me funciona) o por saciedad. Estas causas sugieren que los mecanismos de inversión pueden ser tanto voluntarios como involuntarios.

La experiencia del *arousal* tiene un papel fundamental en este modelo. Según los autores, está ligado a dos características diferentes de la experiencia emocional: el par metamotivacional tético-paratético y el tono hedónico. Como se muestra en la figura 7, podemos establecer un continuo para cada estado metamotivacional y en los que cada sujeto variará de un estado a otro dependiendo de las circunstancias, su nivel de arousal y la interpretación del mismo, por lo tanto, una persona con un elevado nivel de *arousal* sentido, pero un bajo nivel de *arousal* deseado, tendrá una interpretación de su tono hedónico negativa (displacentera), de modo que tenderá a buscar situaciones que le permitan conseguir un equilibrio entre el *arousal* sentido y el deseado.

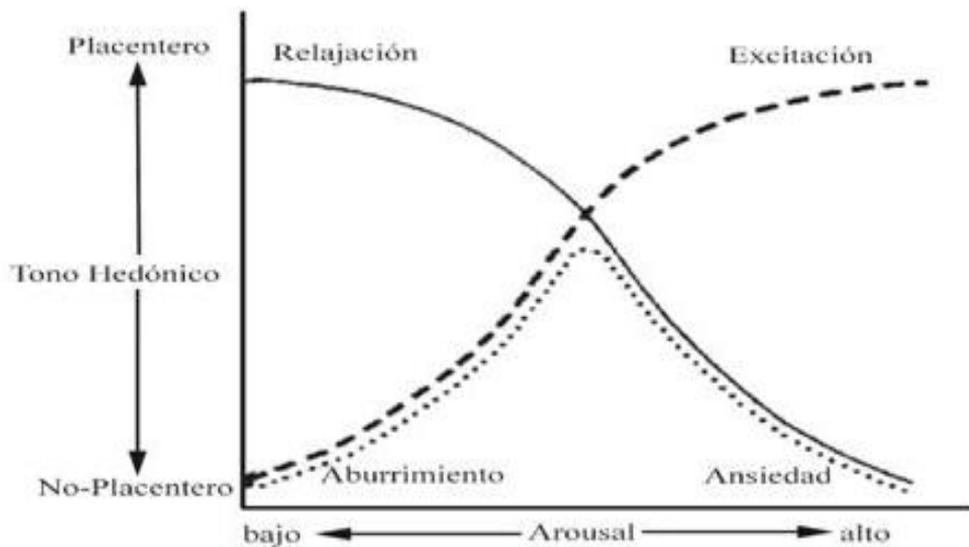


Figura 7: Modelo de la Inversión (Kerr, 1985)

En realidad, este modelo va más allá de la explicación entre el *arousal* y su interpretación o vivencia. El modelo adaptado por Kerr (1985) incluye además el origen de 16 emociones, ocho denominadas “somáticas” y ocho “transaccionales”. Las *somatics emotions* de la Reversal theory proceden de la combinación entre el par tónico-paratónico y el negativismo-conformidad. Como puede observarse en la figura 8 su relación y la intensidad de las emociones experimentadas vendría determinada por el nivel de *arousal* sentido.

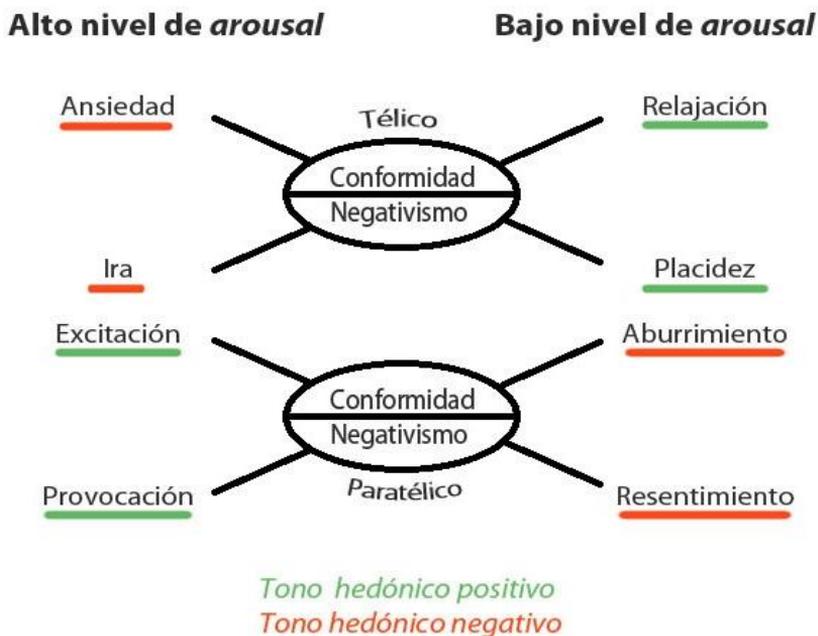


Figura 8: "Somatic emotions" (Kerr, 1985)

Las emociones llamadas "transaccionales" surgen como resultado de la combinación entre los pares metamotivacionales Autic-Alloic y Autoridad-Solidaridad. Estas emociones están estrechamente vinculadas, según Kerr, con lo que denomina "niveles de resultado transaccional", es decir, la interpretación de ganancia o pérdida que esa situación provoca. En la figura 9 puede observarse que emociones surgen y sus relaciones.

Sensación de Pérdida

Sensación de Ganancia



Figura 9. "Transactional emotions" según Kerr (1985)

Ciertamente, este es uno de los modelos más completos y que más conceptos emocionales explica. Asimismo, tanto Kerr en su aplicación al deporte, como Apter en el origen de la teoría, no han olvidado la importancia de la evaluación, desarrollando instrumentos de medida de las variables que proponen. Para ello, y a partir del desarrollo de este modelo, han surgido escalas como la *Telic Dominance Scale*, la *Negativism Dominante Scale* y la *Telic*

State Measure. En el caso de la evaluación de emociones, que es el que interesa para el objetivo de este trabajo, se ha utilizado el instrumento *Tension and Effort Stress Inventory* (TESI), de Svebak (1993), que será explicado detenidamente en el apartado siguiente de este trabajo.

La mayoría de los trabajos que sobre este modelo se han llevado a cabo en contexto deportivo tienen que ver con el concepto de *dominancia metamotivacional*. Estos acercamientos intentan averiguar si los deportistas de una disciplina en particular comparten la utilización de un determinado polo del par. En este sentido algunos estudios han demostrado la dominancia del estado tónico en deportes de resistencia, del estado paratónico en deportes de riesgo y del polo negativista en jóvenes talentos de velocidad, en atletas de obstáculos, en esquiadores y en tenistas (Kerr, 1997).

2.1.5. Teoría multidimensional de la ansiedad

En la línea de la corriente predominante que desde Liebert y Morris (1967) venía tomando fuerza, que afirmaba que la ansiedad estado de Spielberger (1985) estaba formada por dos componentes diferentes, a los que se denominó ansiedad cognitiva

y ansiedad somática, surge la aplicación de estos conceptos al mundo del deporte. Para la distinción entre estas dos dimensiones, Martens et al. (1990) utilizaron experimentos relacionados con la evolución de la ansiedad somática y la cognitiva antes de un evento. Los experimentos demostraron que, ciertamente, la evolución de ambas dimensiones no era paralela, ya que la ansiedad cognitiva podía mantenerse estable mientras que la somática se elevaba previamente a la competición. Excepto estos experimentos, el resto del paradigma ha sido complicado de demostrar (Márquez, 2004). En todo caso, el modelo se centra en las relaciones de estas dimensiones por separado, sin tener en cuenta sus posibles interacciones. ¿Puede existir una consecuencia positiva en el rendimiento de la ansiedad somática?; ¿Qué ocurre en el caso de que una dimensión sea elevada y otra baja?

Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), basándose en este modelo, crearon uno de los instrumentos más utilizados para evaluar el estado de ansiedad pre-competitiva, el CSAI-2, revisado recientemente (Martens et. al., 2003). Su última versión está compuesta por 17 ítems, que se contestan en una escala *Likert* con 4 alternativas y que se distribuyen en 3 subescalas: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza. Estas tres subescalas se comportan, según el modelo, de formas distintas con

el rendimiento. En primer lugar, la ansiedad cognitiva, que se relaciona con las expectativas de fracaso, muestra una correlación negativa con la ejecución. En segundo lugar, la ansiedad somática, presenta una relación de U-Invertida con la ejecución, donde valores intermedios pronostican mejores rendimientos. Por último, la autoconfianza, muestra una correlación positiva con la ejecución.

Aunque es cierto que el modelo no ha estado exento de críticas, (¿es entonces la autoconfianza una dimensión más de la ansiedad?), una de las virtudes que se le deben extraer a este modelo es su orientación y aplicación práctica. Estos autores han sabido crear un instrumento que pueda ser utilizado como una medida real de ansiedad en entornos deportivos.

2.1.6. Teoría de la Catástrofe de Hardy (1990)

Otra de las teorías que más impacto han tenido en el contexto deportivo para explicar la relación entre el nivel de *arousal* y la ejecución ha sido la Teoría de la Catástrofe formulada por Hardy y Fazey (1987), que nace directamente de la insatisfacción con la explicación que la teoría de la U invertida y la teoría

multidimensional dan a la relación entre ansiedad y ejecución. Una de las características más importantes de esta teoría es la división que se hace entre las diferentes dimensiones de la respuesta de ansiedad. Para ellos, en la línea de lo que se propone la Teoría Multidimensional (Martens et. al, 1990) la ansiedad está formada por dos componentes: la ansiedad cognitiva y la respuesta fisiológica del *arousal*, pero la novedad de este modelo es que propone que la ansiedad cognitiva actúa en realidad como un “factor de división” que decidirá si el *arousal* fisiológico será “*suave y pequeño o grande y catastrófico*” (Hardy, Jones y Gould, 1996)

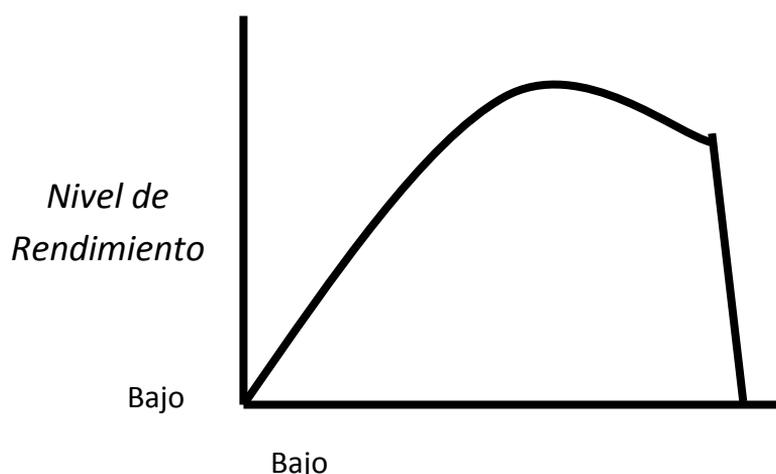


Figura 10. Teoría de la catástrofe

En el desarrollo de su modelo (Hardy , 1990), propone cuatro supuestos, que son recogidos por Márquez (2004)

- El *arousal* fisiológico y la ansiedad somática asociada, no tienen por qué ser malas para el rendimiento, pero tendrá efectos catastróficos cuando la ansiedad cognitiva sea alta.
- Con ansiedad cognitiva alta, la histeria puede ocurrir: el rendimiento seguirá un camino diferente cuando el *arousal* fisiológico está incrementando, comparado con el camino que sigue cuando el *arousal* decrece.
- Niveles intermedios de rendimiento son más improbables en condiciones de ansiedad cognitiva alta. Más específicamente, el rendimiento será bimodal bajo condiciones de ansiedad cognitiva alta y unimodal con ansiedad cognitiva baja.
- Abogan por la utilización de modelos estadísticos adecuados (i.e. GEMCAT)

Aunque algunos experimentos llevados a cabo por los autores confirman los dos primeros supuestos (Hardy y Parfitt, 1991), la mayor crítica que se le hace a este modelo es la dificultad para confirmar empíricamente su validez y su gran complejidad (Márquez, 2004).

2.1.7. El Modelo del Flow de Csikszentmihalyi

Aunque es cierto que todos los modelos teóricos descritos anteriormente no comparten el estudio de las mismas emociones que el Modelo del Flow descrito por Csikszentmihalyi (2003), sí comparten características comunes.

Paralelo al desarrollo de la investigación sobre las emociones positivas en todos los ámbitos de aplicación de la Psicología, el deporte no podía ser menos, y siendo como es un contexto generador de emociones, los investigadores en psicología del deporte han intentado en la última década, saber más acerca del papel de las emociones positivas en el rendimiento y el bienestar de los deportistas.

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 estado de flow está compuesto según sus autores por las siguientes dimensiones (Jackson y Marsh, 1996):

- Equilibrio desafío-actividad: las habilidades con las que se cuenta son suficientes para enfrentar los desafíos que supone el logro de una meta
- Fusión acción-atención: disfrute para el deportista al dirigir su atención y concentrarse única y exclusivamente en la tarea que está realizando
- Metas claras: el deportista debe dirigir su actividad hacia una meta y que esta tenga unas normas claras.
- Retroalimentación sin ambigüedad: los deportistas que experimentan el estado de flow disponen de retroalimentación del efecto o consecuencias que tienen sus acciones, lo que proporciona las señales para saber si lo que están haciendo es correcto o necesita ajustes.
- Concentración en la tarea encomendada: se refiere a la intensa concentración que experimentan algunas personas cuando se enfrascan en una actividad que las libera de pensamientos irrelevantes y preocupantes.

- Sensación de control: la percepción por parte del deportista de que aquello que está ocurriendo depende del esfuerzo de uno mismo, que cuánto más se esfuerce, mejor rendimiento obtendrá. Creencia de que se poseen las habilidades necesarias para enfrentarse al reto.
- Pérdida de conciencia del propio ser: en el contexto deportivo se entiende por pérdida de autoconciencia la desaparición de los pensamientos negativos y la preocupación sobre la opinión de los demás, llegando así a lograr una concentración total en la ejecución. El autor lo describe como el “olvidarse del ego”.
- Transformación del tiempo: es una de las características más sorprendentes de los estados de flow. Los deportistas pueden relatar tras esta experiencia que “la competición me ha pasado volando”; o “me parecía que los 100 metros eran horas, me dio tiempo a todo”, es decir, se produce una desorientación temporal, como consecuencia lógica de la concentración absoluta en el desempeño.
- Experiencia autotélica: se refiere a una sensación muy positiva, placentera, de mucho disfrute, producto de la realización de la actividad, de carácter intrínseco, sin tener en cuenta los logros consecuentes o los premios que se obtengan.

El Modelo del Flow abarca elementos tanto motivacionales como emocionales, y aunque todavía se encuentra en pleno desarrollo, ya son varios los estudios que demuestran la relación entre el estado de *flow*, en el que se experimentan emociones positivas y niveles altos de rendimiento en deporte (Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001)

2.1.8. Modelo Dualista de la Pasión de Vallerand

En los últimos años, autores relevantes que han llevado a cabo sus investigaciones en otros ámbitos de la psicología, han comenzado a introducir y aplicar sus modelos teóricos también en el campo de aplicación de la psicología deportiva. Este es el caso de Vallerand y su grupo de investigación, que si bien desarrolló su modelo dualista de la pasión en otros ámbitos (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koestner, Ratelle, Léonard et. al., 2003; Vallerand y Houliort, 2003) en los últimos años ha elegido el deporte como contexto de rendimiento a estudiar (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Dumais, Grenier y Blanchard, 2006; Vallerand y Miquelon, 2007).

Este modelo describe la *pasión* como una fuerte inclinación hacia una actividad que es percibida como importante y en la que se invierte tiempo y energía. Además la actividad es considerada como internalizada, autodefinitoria o que forma parte de la propia identidad. Según este modelo dualista, existen dos formas de experimentar la pasión: la pasión armoniosa o la pasión obsesiva. En la tabla 8 se presentan sus diferencias.

Tabla 8. Modelo dualista de la Pasión de Vallerand

<i>Pasión armoniosa</i>	<i>Pasión obsesiva</i>
Internalización autónoma	Internalización controlada, ya sea por contingencias (aceptación social o autoestima) o porque la emoción derivada de la participación es incontrolable
Se elige libremente	La adhesión a la actividad es muy fuerte y poco adaptativa.
Facilita la concentración, la experimentación de emociones positivas y la consecución del flow	Interfiere en la experimentación de emociones positivas y en la experiencia de flow

Las dos vertientes de la pasión presentan una correlación baja y positiva, ya que son constructos relacionados, pero cada una

de ellas presenta un tipo de experimentación emocional. Mientras la pasión armoniosa lleva consigo la experimentación de emociones más positivas, en la obsesiva predominan las emociones desagradables, como la ansiedad o la ira. Como puede observarse, se trata de un modelo que mezcla el componente motivacional y emociones, demostrando una vez más que son dos constructos íntimamente relacionados (Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers y Rousseau, 2008).

2.1.9. Aplicación al deporte de la teoría cognitiva-motivacional-relacional de Lazarus: Marc Jones.

En una disciplina relativamente joven como la psicología del deporte, es lógico que las últimas aportaciones teóricas a un determinado campo de estudio, en este caso el de las emociones, sean muy recientes e incluso estén todavía en desarrollo.

Ese es sin duda el caso de la última de las aportaciones que se viene desarrollando desde el grupo de investigación de Marc Jones de la Universidad de Staffordshire. Este autor, utiliza el marco teórico de Lazarus para aplicarlo al ámbito del deporte y

presenta un trabajo muy aplicado de cómo las emociones pueden utilizarse para mejorar el rendimiento y la ejecución (Jones, 2003).

Jones parte del supuesto de Lazarus y Folkman en el cuál las emociones son resultado de un proceso transaccional en el que intervienen antecedentes causales (variables de personalidad, por ejemplo), los procesos mediadores, formados por la evaluación primaria y secundaria del estímulo y las estrategias de afrontamiento en sí mismas, y por último las consecuencias a corto y largo plazo. Este autor plantea que las emociones pueden controlarse y ser redirigidas en función del interés, en este caso, competitivo (Jones, 2003). Para ello, defiende un modelo de intervención con emociones que incluye tanto el trabajo con aspectos cognitivos como el control del nivel de activación, que son presentados en la Tabla 9.

Tabla 9. Estrategias para el control emocional según Jones (2003)

<p><i>Estrategias cognitivas para el control de emociones</i></p>	<p>Modificación de autoinstrucciones</p> <p>Visualización</p> <p>Diálogo Socrático</p> <p>Experiencias correctivas</p> <p>Aprendizaje vicario: efecto de modelado</p> <p>Autoanálisis de la situación</p> <p>Trabajo con metáforas e historias</p> <p>Utilización de paradojas</p> <p>Aprendizaje de estrategias de solución de problemas</p>
<p><i>Estrategias de regulación de arousal para el control emocional</i></p>	<p>Relajación muscular progresiva</p> <p>Estrategias de respiración</p> <p>Visualización emotiva</p> <p>Utilización de música relajante/activadora</p>

Aunque el recorrido por el campo de las emociones en el deporte deja como reina indiscutible a la ansiedad, es cierto que en los últimos años cada vez son más los autores interesados en el resto de las emociones, en su papel el rendimiento y en su importancia en el entrenamiento psicológico aplicado al deporte. Este repaso por las teorías sobre emociones en el entorno deportivo ha intentado ser el reflejo de la evolución de esos modelos y su aplicación al contexto deportivo.

2.2. Evaluación de emociones en el deporte

Aunque es cierto que algunas emociones han sido uno de los temas centrales de estudio en el ámbito de investigación de la psicología del deporte, los instrumentos que las miden en este ámbito son bastante escasos. Y cuando hablamos de emociones nos referimos a evaluar alguna emoción además de la ansiedad, ya que para ella sí que existen bastantes instrumentos adaptados a población deportiva y validados en nuestro idioma (Márquez, 2003; Andrade et al., 2006).

Cuando un profesional que trabaja o investiga en psicología del deporte en nuestro país desea medir las emociones que se presentan antes, durante y después de la competición deportiva, se encuentra con que no existen instrumentos válidos y adaptados a población española. En todo caso, un instrumento ampliamente utilizado en investigación y práctica aplicada ha sido el *Profile of Mood States* (McNair, Lorr and Droppleman, 1971; Andrade, Arce y Seoane, 2002). Se trata de un instrumento de 48 ítems que en realidad evalúa estados emocionales, denominados por los autores como: cólera, depresión, tensión, fatiga, vigor y amistad. Según sus autores, las puntuaciones bajas en todos los estados emocionales negativos y una puntuación alta en vigor (el único positivo) ofrece como resultado un perfil de “iceberg invertido” que es considerado el más propicio para una buena actuación en la competición. Aunque es cierto que el POMS ha demostrado su validez en diferentes estudios, no ha estado exento de críticas y controversia.

En primer lugar, se trata de un instrumento que mide estados emocionales y no las emociones primarias y secundarias que han obtenido mayor consenso científico. Además, la teoría en la que se sustenta la interpretación de este inventario se olvida de las diferencias individuales, de cómo para cada deportista una

emoción positiva o negativa puede ser beneficiosa o perjudicial para su rendimiento.

Por todo lo indicado, cuando surgió la idea de crear un inventario de evaluación de emociones en el deporte en nuestro idioma, observamos la necesidad de recurrir a inventarios ya creados y utilizados en otros idiomas, principalmente en inglés. Como ya se ha podido observar en el recorrido teórico, el interés de los investigadores sobre emociones en el deporte se ha centrado durante muchas décadas en la emoción de la ansiedad. Pero es cierto que en los últimos 20 años algunos autores han ampliado su foco de atención hacia el resto de emociones y han reconocido su importancia en el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico del deportista. Los instrumentos que han sido utilizados para la creación del inventario en nuestro idioma han sido: el *Tension and Effort Stress Inventory* (TESI) de Svevak (1993), el *Positive and Negative Affect Scale* de Hanin (2000) y el *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) de Jones, Lanes, Bray, Uphill y Catlin (2005).

2.2.1. Tension and Effort Stress Inventory (TESI)

El primero de los inventarios que recoge mayor diversidad de emociones aplicadas al deporte es el de *Tension and Effort Stress Inventory* (TESI) de Svebak, surgido del desarrollo de la *Reversal Theory* (Svebak, 1993). Este instrumento, entre otros que fueron creados bajo el auspicio de dicha teoría, es un instrumento de 20 ítems divididos en 3 secciones pensado para ser implementado después de la competición deportiva. La primera sección, que tiene dos ítems, pregunta al sujeto sobre “*el grado de estrés que ha sentido durante la competición debido a factores externos o del propio cuerpo*”. El sujeto debe contestar con una escala likert de 1 (nada) a 7 (mucho). La segunda sección del instrumento está compuesta también de dos ítems, y pregunta acerca del “*grado de esfuerzo que debe hacer el sujeto para hacer frente a esas demandas, tanto externas como internas*”, contestándose también mediante una escala de 7 puntos. Por último, los 18 ítems restantes se refieren a las emociones que han sido experimentadas por el deportista en la competición y se presentan 8 emociones somáticas, cuatro agradables (relajación, excitación, placidez, provocación) y cuatro desagradables (ansiedad, ira, aburrimiento y mal humor).

El resto de ítems que componen el cuestionario son emociones transaccionales, tanto agradables (orgullo, gratitud, modestia y virtud) como desagradables (humillación, resentimiento, vergüenza y culpa). El deportista debe asignar una intensidad con una escala *likert* de 1 a 7. Los índices de validez interna en la escala original son de ,88 para las emociones agradables y de ,75 para las emociones desagradables (Svebak, 1993).

2.2.2. Positive-Negative Affect Scale (PNA)

Otra de las aportaciones más importantes a la evaluación de emociones en el deporte ha sido la creación de perfiles emocionales según el modelo IZOF de Hanin (1992; 2000). En realidad nos encontramos ante un procedimiento de evaluación más que un inventario simplemente, ya que se compone de los siguientes pasos:

- a) Identificar y describir la mejor y la peor competición percibida por el deportista.
- b) Identificar las emociones positivas y negativas que sintieron durante la mejor competición recordada.

- c) Identificar las emociones positivas y negativas que sintieron durante la peor competición recordada.
- d) Cuantificar la intensidad de cada emoción mediante una escala Cr-10 de Borg adaptada.
- e) Visualizar y dar retroalimentación al deportista acerca de cuál es su perfil óptimo.
- f) Trabajar con el deportista en aquellas emociones que son óptimas para el rendimiento, ya sean positivas o negativas.

De este proceso se obtienen los llamados “perfiles de rendimiento óptimo”, donde las emociones señaladas con más intensidad conforman el perfil. Es muy importante señalar la importancia del concepto de “*in and out of zone*”. Una emoción no es facilitadora o debilitadora del rendimiento siempre sino que, según Hanin, está en función de la intensidad de su experiencia.

Como ya se ha comentado anteriormente, este método de evaluación se compone de una parte narrativo-cualitativa y otra cuantitativa, abarcando de este modo, los aspectos fundamentales de la emoción. Este método de evaluación ha sido utilizado en numerosos trabajos (Hanin y Syrja, 1995; Jokela y Hanin, 1999; Ruiz y Hanin, 2004) y es contemplado por sus autores como un paso previo a la intervención, es decir, no es simplemente un inventario,

sino que debe ser utilizado como una guía de la intervención posterior con el deportista.

2.2.3. Sport Emotion Questionarie (SEQ)

El último de los inventarios que han sido tenidos en cuenta para la creación del instrumento de emociones en castellano ha sido el más reciente, el *Sport Emotion Questionarie* (SEQ) de Jones et al. (2005). Este novedoso instrumento ha sido construido con un gran rigor metodológico y ha sido validado con una muestra inglesa de deportistas. Este instrumento está compuesto por 5 factores: ira, ansiedad, depresión, excitación y felicidad, y fue construido en 4 fases. En la primera de ellas, 264 deportistas respondieron a un cuestionario abierto en el que debían identificar sus emociones experimentadas en la competición. Además, a estos ítems se les sumaron otros procedentes de varios instrumentos validados: el *Brunel Mood Scale* (BRUMS), que es la versión de 24 ítems del POMS y que ha sido validada en muestra de deportistas en varios estudios (Terry y Lane, 2000; Terry, Lane y Fogarty, 2003), la *Positive and Negative Affect Schedule* de Watson y Tellegen (PANAS, Watson, Clark, y Tellegen, 1988) y el *Positive-Negative Affect Scale* (PNA de Hanin, 1993; 2000).

En una segunda fase, con una muestra de 148 deportistas, verificaron los ítems extraídos de la primera selección, mientras que en la tercera fase, una muestra de 518 deportistas contestaban al SEQ provisional, el cuál era sometido posteriormente a un análisis factorial exploratorio. Todos estos pasos dieron como resultado un instrumento de 22 ítems con 5 factores que se contesta con una escala *likert* de 0 (nada) a 4 (mucho). En todos los factores se obtuvieron niveles de fiabilidad superiores a .80.

Como puede observarse, en los últimos 20 años han sido pocos los instrumentos contruidos y validados en deportistas que evalúen emociones, además de la ansiedad. Además, los instrumentos presentados no han sido traducidos y validados en población española deportista, con lo que todavía no existe un instrumento en nuestro idioma que pueda ser utilizado por los profesionales de la psicología del deporte para medir las emociones que están influyendo en la experiencia deportiva. Por ello, el objetivo de este trabajo es perseguido con ahínco: construir y validar un instrumento fiable y adaptado a población española para evaluar emociones en la competición deportiva.

3. Propuesta de un nuevo modelo de emociones en deporte

Persiguiendo el propósito de este trabajo, que supone la validación de un nuevo instrumento de evaluación, es necesario describir brevemente el marco conceptual y las relaciones entre conceptos que se encuentran en el origen de este instrumento. Para ello, en este apartado se describe el modelo explicativo, que parte de dos elementos esenciales. En primer lugar, debe comenzar con un estudio y análisis de los conocimientos previos existentes, para la que es necesaria una revisión a fondo de la literatura especializada, como la llevada a cabo en las páginas anteriores. Por otra parte y comenzando con un estudio exhaustivo de las aportaciones de los investigadores, es conveniente, en segundo lugar, definir cuáles son las razones que justifican una nueva aportación teórica, y en este caso, también de la metodología de evaluación derivada consistente en un nuevo instrumento de medida.

En el detallado repaso realizado a los modelos teóricos centrados en la explicación del funcionamiento de las emociones en el contexto deportivo, se han señalado algunas de las

limitaciones que diferentes autores han descrito en cada modelo y que, de hecho, sirvieron de base para su reformulación y mejora. De esta forma, la Teoría del Impulso o la Teoría de la U invertida, han sido ampliamente criticadas, y aunque su importancia en el desarrollo del estudio de las emociones es significativo, sus aportaciones ya han sido asimiladas y superadas por modelos teóricos más actuales.

Modelos teóricos como la Teoría de la Inversión aplicada al deporte, de Kerr; el Modelo Multidimensional, de Martens; la Teoría de la Catástrofe, de Hardy; o la Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo, de Hanin, han contribuido al desarrollo del estudio de las emociones en el deporte y forman la base conceptual de partida del modelo propuesto en esta investigación. Estos modelos, como cualquier avance científico, responden a algunas cuestiones y dejan abiertas otras, alguna de las cuales modestamente se pretende ayudar a responder. En ese sentido, no acaban de ofrecer respuestas definitivas a algunas cuestiones que se plantean tanto investigadores de la psicología como profesionales aplicados en este campo: ¿existe un funcionamiento diferenciado de las dimensiones –la fisiológica y la cognitiva- de una emoción?; ¿es el deportista capaz de discriminar entre dichas dimensiones?; ¿es posible que ambas dimensiones de una emoción

tengan efectos diferentes para el rendimiento?; ¿hasta qué punto una emoción fenomenológicamente desagradable puede ser beneficiosa para el rendimiento a medio y/o largo plazo?

A continuación, se presentan los puntos más importantes en los que se basa el modelo propuesto, resaltando las carencias de modelos anteriores en cada caso y describiendo finalmente la aportación presentada.

La dimensionalidad de la emoción

El concepto de dimensionalidad de la emoción, como ya ha sido señalado en la revisión teórica previa, es un axioma constante en la psicología de la emoción desde que Schachter y Singer (1962) consiguieron aunar las teorías contrapuestas de James (1890) y de Cannon (1924) sobre el origen de una emoción. Desde ese momento, la gran mayoría de autores que han aportado algo al desarrollo teórico de la emoción, partían del supuesto de que una emoción se compone siempre de una dimensión fisiológica y otra cognitiva, sin restar importancia a ninguna de ellas.

En el estudio de la emoción en el contexto deportivo, el concepto de diferenciación entre dimensión somática y cognitiva se ha aplicado únicamente a la emoción de la ansiedad, como han hecho tanto Hardy (1990) como Martens et al. (1990). Considerando la ansiedad como una emoción secundaria más, con sus características particulares, es comprensible pensar que la diferenciación entre dimensiones debe ser una constante tanto en las emociones básicas, las emociones secundarias y las denominadas autoconscientes.

La propuesta que se plantea en este trabajo tiene como eje central la necesidad de evaluar las dos dimensiones de la experimentación emocional de forma diferenciada: por un lado, la percepción subjetiva del deportista de que esa emoción está siendo experimentada en mayor medida con sensaciones fisiológicas, y por otro lado, la percepción de una experimentación más cognitiva durante la competición. Los primeros datos que evalúan esta diferenciación (Checa, 2011) confirman la independencia de ambas dimensiones en la competición deportiva que no ha ido bien, percibida como un fracaso, en la línea de lo que ya proponía Hardy (1990) sobre la importancia que otorgaba a la dimensión cognitiva de la ansiedad en la explicación de las caídas bruscas del rendimiento.

El modelo que aquí se plantea, hipotetiza que ambas dimensiones de las emociones (fisiológica y cognitiva), pese a que lógicamente se experimentan al unísono en el tiempo, tienen una dinámica de funcionamiento independiente, tanto en percepción de presencia como en su intensidad, y por tanto, pueden tener repercusiones diferentes, tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar psicológico.

La utilidad de las emociones desagradables y la importancia del bienestar psicológico

Las diferentes taxonomías de las emociones, ya descritas en capítulos anteriores, presentan una clara diferenciación entre las emociones básicas, es decir, aquellas que muestran una representación facial distintiva y son innatas, y las emociones secundarias. Pero además, las emociones son clasificadas habitualmente en función de su tono hedónico, en el eje clásico de placer-displacer (Watson, Clark y Tellegen, 1988). En el contexto deportivo, las emociones han sido categorizadas también en relación a su funcionalidad para el rendimiento, dividiéndolas entre facilitadoras o debilitadoras del rendimiento deportivo

(Hanin, 1986) o relacionando algunas emociones concretas, como la ansiedad, con la ejecución y/o el rendimiento deportivo (Hardy, 1990; Martens et al., 1990). Sin embargo, los modelos emocionales aplicados al deporte se han focalizado en la acción inmediata, en el corto plazo, y no han incluido al bienestar psicológico como una variable importante. Estos modelos no han estudiado la repercusión que una determinada emoción puede tener a largo plazo en la satisfacción o el bienestar percibido de un deportista, con las consecuentes bajadas significativas del rendimiento e incluso el abandono del deporte.

Teorías como la IZOF (Hanin, 1986) señalan la posibilidad de que una determinada emoción desagradable (de tono hedónico negativo), como es la ansiedad o la ira, puedan tener efectos facilitadores del rendimiento (Ruiz y Hanin, 2004). Sin embargo, teniendo en cuenta que la carrera deportiva suele ser una experiencia vital de cierto recorrido temporal, el modelo que aquí se plantea asume que es necesario tener en cuenta no sólo la efectividad a corto plazo de una determinada emoción, sino las consecuencias que se derivan de la experimentación de esa emoción de manera repetida. Por ejemplo, la ansiedad o la ira experimentadas durante determinadas competiciones deportivas pueden resultar beneficiosas para la ejecución y el rendimiento en

una tarea particular, especialmente cuando contribuye a mejorar algún aspecto previamente no equilibrado, como tener un nivel de activación demasiado bajo, pero multitud de estudios relacionan la experimentación crónica de estas emociones con procesos negativos a más largo plazo, como por ejemplo el *burnout* o el abandono deportivo (Garcés de los Fayos y Medina, 2002).

*El papel de los procesos motivacionales: modelo emocio-
motivacional*

En ocasiones, en el desarrollo de la investigación se obvia que los constructos no se comportan normalmente de forma independiente, sino que interaccionan con otros muchos. En algún caso, además, las relaciones determinan en gran medida la dinámica de funcionamiento de cada variable tomada individualmente. Esto es claramente así en el ámbito de estudio de las emociones. Un investigador que centra sus esfuerzos en conocer el funcionamiento de las emociones humanas no debe olvidar que este proceso está íntimamente relacionado con mecanismos motivacionales, sea cual sea el contexto donde se generen las emociones (Fernández-Abascal et al., 2003)

En el contexto deportivo, el funcionamiento de las emociones está relacionado íntimamente con varios aspectos motivacionales. En primer lugar, se han relacionado las emociones con la autoeficacia percibida (Chase y Feltz, 1999; Feltz y Lirgg, 2001; Feltz, Short y Sullivan, 2008; Lázaro y Villamarín, 1993; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009; Vealey, 2001; Vealey, Hayashi, Garner-Holman y Giacobbi, 1998), definida por Bandura como «*los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado*» (Bandura, 1986, p. 373). Se trata de una variable que influye directamente en las emociones. Cuando la persona se percibe como altamente capaz para realizar una determinada tarea, muestra un gran interés y compromiso, invierte más tiempo y esfuerzo, anticipa resultados, planifica metas, etc., hechos que le permiten al individuo aumentar el esfuerzo requerido para la tarea (Eccles y Wigfield, 2002; Guillen Rojas, 2007) y que se experimenta de forma emocionalmente agradable. Así pues, es de esperar que un deportista que se percibe con una alta autoconfianza en la tarea, experimente emociones más positivas y de cierta intensidad.

Otra de las variables motivacionales importantes son las atribuciones. El modelo atribucional de Weiner (1974; 1985) afirma

que las atribuciones son el proceso cognitivo que más afecta a las conductas de logro, refiriéndose a las causas percibidas del fracaso o del éxito. Como sabemos, este autor categoriza las atribuciones en función de varios ejes: el locus de control (interno o externo), la estabilidad (estable o inestable) y la controlabilidad (controlable o incontrolable). Tomando los dos ejes principales y combinándolos, se obtienen los estilos atribucionales básicos que *“...la investigación ha demostrado que son cuatro los factores percibidos como principales responsables del fracaso y del éxito, la capacidad, el esfuerzo, la dificultad de la tarea y la suerte”* (Weiner, 1974 en García López, 2006, pp. 226). Como afirma Weiner (1974), las dimensiones atribucionales influyen directamente en la experimentación emocional del éxito y el fracaso. De esta forma, podemos presuponer que ante un resultado positivo las emociones experimentadas serán más agradables cuando la atribución sea estable e interna, mientras que ante un fracaso, la pauta atribucional con resultado de experimentación emocional positiva, sería una atribución inestable y externa.

El modelo de Necesidad de Logro (McClelland, Atkinson, Clark y Lowell, 1976) es uno de los marcos teóricos más completos en motivación y que recoge muchos conceptos que interaccionan con la experiencia emocional. Este modelo recoge en su conocida

formulación, variables tales como el Valor incentivo del éxito (Is), la Probabilidad de éxito percibida (Ps) y la orientación de logro, si está dirigida a alcanzar el éxito (Ms) o a evitar el fracaso (Mf). Según este modelo, cuanto mayor es el valor incentivo del logro, la experimentación emocional será más intensa, tanto ante óptimos resultados como ante un rendimiento bajo o deficiente, de fracaso. En el caso de la probabilidad de logro percibida, se relaciona también con una mayor intensidad de la conducta motivada, más elevada si se percibe alta, mientras que si el deportista percibe que la posibilidad de obtener buenos resultados es baja, la intensidad de la motivación decrece. Por último, cuando la orientación está dirigida a alcanzar el éxito, llevaría a que la experimentación emocional sea positiva, mientras que la orientación motivacional para evitar el fracaso conduce a la experimentación de emociones más desagradables.

La evaluación de las emociones en la competición deportiva

Como ya ha sido señalado en la descripción sobre los modelos y los instrumentos que evalúan emociones en deporte, la hegemonía de la emoción de la ansiedad en este ámbito, llega también a los cuestionarios e inventarios de evaluación de la misma. De esta forma, gran parte de los instrumentos creados o

adaptados para el deporte, evalúan únicamente la ansiedad (CSAI-2; STAI...), aunque es cierto también que algunos de ellos han intentado aproximarse con evaluaciones de estados emocionales (McNair, Lorr and Droppleman, 1971; Andrade, Arce y Seoane, 2002) o con instrumentos que recogen la evaluación de un amplio abanico de emociones (PNA, TESI y SEQ), aunque son escasos.

En el intento de conseguir una medición de las emociones de la forma más concreta, válida y fiable posible, los autores de los instrumentos señalados, han tenido que determinar y decidir en qué momento y con qué protocolo eran evaluados los deportistas. El momento temporal de la medición marca, en gran medida, el constructo que se evalúa. Si un investigador decide evaluar la ansiedad precompetitiva, es evidente que debe llevar a cabo la medición momentos antes de que comience la competición. Debido a la dificultad práctica que encuentran los profesionales para recoger información en los momentos justo anteriores a comenzar a competir, muchos de los instrumentos de evaluación tienen carácter retrospectivo. Es decir, el deportista es preguntado sobre su experimentación emocional, o más bien del recuerdo subjetivo de su experimentación emocional.

Partiendo de la lógica posible distorsión que puede suponer una evaluación retrospectiva, la mayoría de autores prefieren este sistema por dos razones. En primer lugar, la facilidad de poder recoger datos en momentos temporales diferentes, mientras que antes, y por supuesto durante la competición, es muy complejo. Y en segundo lugar, el evaluador tiene de esta forma también información sobre la interpretación que el deportista hace *a posteriori* de la competición, teniendo en cuenta su rendimiento, incluyendo su percepción subjetiva, y sus resultados.

En el caso del modelo y el instrumento que se presenta, se intenta aunar la necesidad de cercanía a la competición para perder el mínimo de validez de la información posible, aunque sigue manteniendo el carácter retrospectivo de una evaluación después de la competición. En las últimas formulaciones de Hanin (2000) sobre su modelo y su instrumento de evaluación, recoge la necesidad de cercanía a la competición y la necesidad de un recuerdo reflexivo.

Nomotético vs. Idiográfico

En el estudio de la experimentación emocional es habitual la discusión entre si las emociones siguen una pauta estable y pueden establecerse perfiles de experimentación emocional, o si por el contrario, las emociones son diferentes en cada persona y en cada situación.

Kerr (1997) es uno de los autores que plantea que existen características estables de personalidad, que él llama estados metamotivacionales, y que regulan directamente la experimentación emocional. Por otro lado, Hanin (1986) plantea que las emociones son facilitadoras o debilitadores para una persona y un momento en particular. Sin intentar superar el debate nomotético vs. idiográfico, sí resulta interesante investigar acerca de si existe en los deportistas de competición un patrón emocional habitual, o si por el contrario, cada partido o competición es diferente. Y dando un paso más, si en función del tipo de deporte, colectivo o individual, la experimentación emocional difiere en algún aspecto.

La propuesta de un modelo bidimensional de las emociones en la competición deportiva

El modelo que aquí se plantea, recoge las aportaciones señaladas respecto a las variables que se consideran fundamentales y sus relaciones conceptuales (Figura 11). Partiendo de que en la competición deportiva se pueden segmentar las experiencias en función del momento temporal o el curso de la acción, siendo un eje relevante para ubicar la dinámica motivacional y emocional humana (Cantón, 1999), el modelo plantea tres momentos diferentes que se relacionan claramente con la experiencia emocional: por un lado, las características tanto socio-deportivas como motivacionales previas a la competición, que incluyen las de carácter disposicional. En segundo lugar, las emociones experimentadas y las estrategias de afrontamiento puestas en marcha durante el desarrollo de la competición. Y en último lugar, los momentos posteriores a la competición, cuando es importante tener en cuenta dos cuestiones: el resultado de la competición, tanto el objetivo como el percibido, y el bienestar psicológico experimentado, o no, por el deportista.

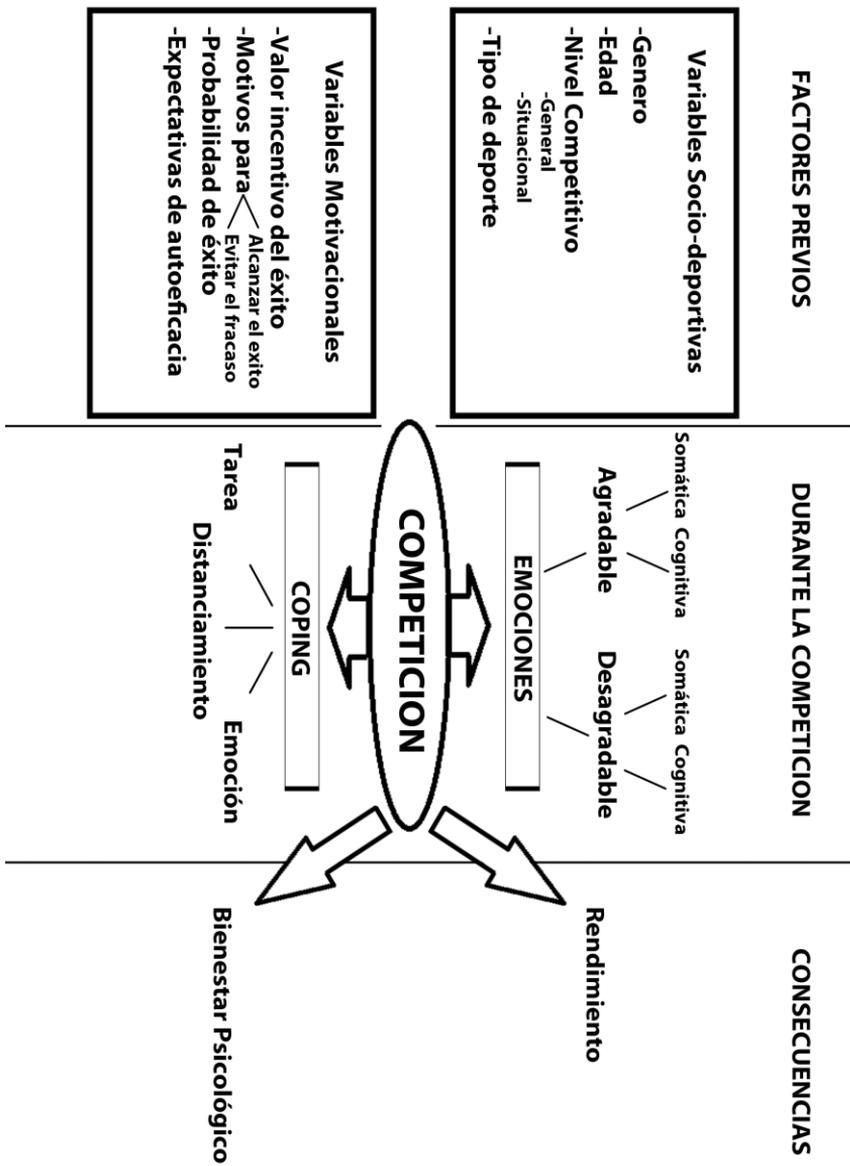


Figura 11. Modelo bidimensional de emociones en el deporte
(Cantón y Checa, 2012)

Antes de comenzar la competición, el deportista se ve influenciado por variables de dos tipos. En primer lugar, se encuentran las variables llamadas estructurales de carácter estable como el género, la edad o el tipo de disciplina deportiva. Estas variables se relacionan con las emociones o las estrategias de afrontamiento a nivel macro, es decir, que son variables que permiten perfilar a la mayoría de deportistas de la misma forma. Por otro lado, encontramos las variables psicológicas, que se refieren a las características de la persona en relación a su perfil motivacional en interacción con la propia competición: el valor incentivo del éxito en esa competición, la probabilidad percibida de obtener buenos resultados en ella, la orientación de los motivos de logro (para conseguir éxito o para evitar el fracaso) y las expectativas de autoeficacia.

Cuando la competición ya ha comenzado, las variables son, siguiendo a Lazarus (1982), por un lado las emociones experimentadas y, por otro, las estrategias de afrontamiento utilizadas. Teniendo en cuenta la importancia de la bidimensionalidad de la emoción en el modelo que planteamos, las emociones que pueden experimentarse se agruparían en cuatro tipos fundamentales: agradables, experimentadas en su dimensión

somática y/o cognitiva y desagradables, experimentadas en su dimensión somática y/o cognitiva. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento adoptadas pueden estar centradas en la tarea, centradas en la propia emoción u orientadas al distanciamiento de la situación.

En función de las variables antecedentes y las contextuales, así como del transcurso de la competición, el modelo plantea el considerar también las consecuencias a corto y a medio plazo. Las que tienen que ver con el rendimiento en la competición, tanto a nivel de ejecución como a nivel de resultados, que se refieren a las consecuencias a corto plazo. Y por otro lado, las consecuencias relacionadas con el bienestar psicológico que son consideradas como un indicador emocional de las consecuencias a medio plazo.

El modelo plantea que una experimentación emocional determinada ante una competición en particular influirá tanto en el rendimiento a corto plazo como en el bienestar a medio plazo. Esta relación estaría mediada tanto por variables motivacionales como por variables estructurales. Y en el centro del modelo se sitúa la importancia de ambas dimensiones de la emoción, la somática y la cognitiva, teniendo en cuenta que pueden tener consecuencias diferentes a corto plazo, en función de las

estrategias de afrontamiento que el deportista ponga en marcha ante la emoción en particular y ante la competición en particular.

PARTE EMPÍRICA

4. Objetivos e hipótesis

A continuación se indican los objetivos previos y las hipótesis planteadas para el desarrollo de este trabajo, como un necesario punto de partida para el diseño de la metodología de investigación. A efectos de claridad, los objetivos se han dividido en objetivos generales y específicos.

Objetivos generales

Un importante objetivo general de este trabajo es presentar un nuevo modelo explicativo de las emociones en deporte, basado en el concepto de bidimensionalidad de la emoción, partiendo de una necesaria revisión de toda la investigación previa, tanto en emociones básicas como en las aplicadas al ámbito deportivo.

El segundo gran objetivo es el de crear un instrumento de evaluación basado en el modelo conceptual propuesto, ofreciendo de esta forma un procedimiento para recoger adecuadamente estas variables y que sirva también como un elemento aplicado, útil y de fácil empleo con fines aplicados en el ámbito deportivo.

Objetivos específicos

Derivados de los principales objetivos indicados, podemos señalar otros de carácter específico que se persiguen en este trabajo y que son los siguientes:

1. Presentar los resultados del análisis factorial exploratorio, análisis de la consistencia interna y las evidencias de validez convergente y de criterio del Inventario de Emociones para la Competición Deportiva: INECOD.
2. Comprobar la independencia entre las dimensiones somática y/o cognitiva de las emociones evaluadas. La teoría a la base de la dimensionalidad de las emociones demuestra que la experimentación de una emoción tiene tres expresiones, una más fisiológica, otra más cognitiva y por último, una conducta resultante. En el caso del instrumento propuesto, son evaluadas la percepción del deportista de la dimensión cognitiva y la somática de la emoción, y el objetivo es demostrar su relativa independencia.
3. Comprobar la relación entre la experimentación emocional y variables relacionadas con la práctica deportiva, como el nivel competitivo o la modalidad deportiva.

4. Describir la relación entre la ansiedad precompetitiva y las emociones experimentadas, en sus dos componentes expresivos señalados.
5. Observar las relaciones entre la percepción personal e independiente de ambas dimensiones de una emoción y las estrategias de afrontamiento utilizadas durante la competición deportiva.
6. Detallar la relación existente entre la experimentación diferencial de emociones en ambas dimensiones y los niveles de bienestar psicológico.
7. Observar las relaciones entre las emociones que un deportista experimenta y variables motivacionales, conceptualmente relacionadas, como la orientación de logro, la probabilidad percibida de éxito, la importancia del resultado, las atribuciones y la autoeficacia percibida.
8. Explorar el peso de las diferentes variables psicológicas y psicosociales del estudio para predecir la valoración general que un deportista hace sobre la competición en la que acaba de participar.
9. Explorar qué variables predicen, y en qué medida, el resultado percibido de la competición.
10. Examinar qué variables predicen significativamente la valoración que un deportista hace de su propio rendimiento en una competición.

11. Averiguar que variables son las que predicen significativamente el bienestar psicológico del deportista, y en qué medida.

Hipótesis planteadas

En relación con los conocimientos científicos preexistentes y los objetivos específicos propuestos, se plantean las siguientes hipótesis:

- Hipótesis 1:

Se hipotetiza que será posible evaluar mediante un instrumento válido y fiable, las emociones experimentadas en la competición deportiva, y que además mediante éste se podrán medir significativamente las dos dimensiones de la emoción, somática y cognitiva, de forma diferenciada.

- Hipótesis 2:

Se plantea la hipótesis de que la percepción y valoración de la dimensión somática y la cognitiva de las emociones evaluadas será estadísticamente diferente, demostrando así la necesidad de evaluarlas de forma separada para obtener información más

detallada de la vivencia emocional del deportista y sus consecuencias.

- Hipótesis 3:

Se espera una relación positiva y significativa entre el factor ansiedad del instrumento INECOD y las cuatro manifestaciones de la ansiedad precompetitiva del instrumento de Márquez (1992).

- Hipótesis 4:

No se esperan diferencias en experimentación emocional ni en función del nivel competitivo ni de la modalidad deportiva.

- Hipótesis 5:

Se plantea que las emociones mantendrán correlaciones distintas y significativas con las estrategias de *coping*, en función de su tono hedónico. De esta hipótesis, se derivan los siguientes corolarios:

- Hipótesis 5.1

Conforme a lo expuesto por Molinero, Salguero y Márquez (2010) se hipotetiza que la experimentación de emociones positivas en ambas dimensiones, correlacionará con la utilización de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea. Se plantea también que las emociones agradables no presentarán correlación con las

estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento ni con las dirigidas a la emoción.

- Hipótesis 5.2

Se plantea la hipótesis de que las emociones desagradables correlacionaran con *coping* emoción y con *coping* distancia, mientras que no presentaran correlaciones con las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea (Molinero, Salguero y Márquez, 2010).

- Hipótesis 5.3

En el caso de la ansiedad, se hipotetiza que correlacionará con la utilización de estrategias centradas en la emoción, mientras que no presentará correlaciones ni con *coping* tarea ni con *coping* distancia (Molinero, Salguero y Márquez, 2010).

- Hipótesis 6:

Se plantea la hipótesis de que las cuatro manifestaciones de la ansiedad medidas con el cuestionario de Márquez (1992) correlacionarán positivamente con las emociones desagradables del cuestionario de elaboración propia INECOD, en sus dos dimensiones. Con las emociones agradables o positivas, las manifestaciones de la ansiedad no presentarán ninguna correlación significativa.

- Hipótesis 7:

En relación al bienestar psicológico, se esperan relaciones significativas y positivas con las emociones con tono hedónico agradable, tanto en sus dimensiones somáticas como cognitivas, y una correlación inversa entre la experimentación de emociones desagradables y ansiedad y la percepción del bienestar psicológico del deportista.

- Hipótesis 8:

Se espera encontrar relaciones estadísticamente significativas entre los diferentes aspectos de las emociones y variables motivacionales, conceptualmente relacionadas. En concreto, se formulan los siguientes corolarios o sub-hipótesis:

- Hipótesis 8.1.

En cuanto a la variable “Importancia del resultado” se considera que existirá una mayor experimentación de emociones con tono hedónico desagradable, incluyendo una mayor ansiedad, cuanto más importancia se le dé al resultado que se derive de esa competición.

- Hipótesis 8.2.

Teniendo en cuenta la variable orientación de logro, se espera que aquellos deportistas que verbalicen que lo más importante es “Obtener un buen resultado”, experimentarán más emociones positivas y menos

negativas que los que explican que su objetivo es “No mostrar un mal rendimiento”.

- Hipótesis 8.3

Cuanta mayor percepción de probabilidad de éxito, mayor experimentación de emociones positivas. No se espera encontrar correlación entre estas variables y las emociones desagradables.

- Hipótesis 8.4

En cuanto a la variable autoeficacia percibida, se hipotetiza que se experimentarán más emociones agradables cuanto más eficaz se perciba el deportista, y más emociones de tono hedónico negativo, incluida la ansiedad, en la medida de que el deportista se perciba poco eficaz.

- Hipótesis 8.5

La última de las variables motivacionales sobre la que se espera tenga relación con las emociones son las atribuciones realizadas. Para ello, y teniendo en cuenta que la pauta atribucional depende del resultado percibido, existen dos hipótesis: en el caso de competiciones consideradas de fracaso, las emociones negativas serán mayores cuando la atribución que se realice sea interna. En el caso de competiciones de éxito, las emociones negativas

serán mayores si la atribución es externa, tanto si es estable como inestable.

- Hipótesis 8

Se espera que las variables que intervengan en la predicción de tres variables dependientes: la valoración de la competición, valoración de la propia ejecución y valoración del resultado sean, tanto las emociones experimentadas, como las estrategias de afrontamiento puestas en marcha. Teniendo en cuenta la importancia de estas variables, es posible que alguna otra de las evaluadas tenga un peso importante en la predicción de las variables dependientes, ya sean variables sociodemográficas o motivacionales.

- Hipótesis 9

En el caso de la predicción del bienestar psicológico del deportista, se espera que las variables que actúen como predictoras estadísticamente significativas sean: las emociones experimentadas, las estrategias de afrontamiento utilizadas y la variable sexo, ya que se suelen encontrar diferencias significativas en diferentes contextos y poblaciones en función de si se es hombre o mujer.

5. Método

5.1. Procedimiento

El procedimiento que se ha llevado a cabo para la creación del instrumento INECOD comienza con el estudio piloto previo. Este estudio piloto se llevó a cabo mediante los siguientes pasos:

- a) Búsqueda de inventarios de evaluación de emociones en el deporte en diferentes idiomas. Los instrumentos que dieron origen a la creación del banco de ítems fueron: el *Tess and Effort Stress Inventory* (TESI), surgido del desarrollo de la *Reversal Theory* (Svebak, 1993), la *Positive and Negative Affect Scale* (PNA) de Hanin (2000) y el *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) de Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin (2005).
- b) Traducción de todos los ítems de los 3 cuestionarios del inglés al castellano.
- c) Revisión por expertos. Fueron elegidos cinco investigadores de varias universidades españolas de tres áreas diferentes de conocimiento: dos de los revisores pertenecían al ámbito de investigación de la psicología básica con amplia experiencia en el campo de la emociones. De los restantes expertos, dos fueron seleccionados entre aquellos investigadores en el ámbito de la psicología del deporte y la

actividad física y uno pertenecía al área de la Metodología de la Ciencias del Comportamiento. Estos expertos recibieron la indicación de agrupar y ordenar los ítems en función de su categoría conceptual y su acceso léxico en castellano. No recibieron ninguna indicación acerca del objetivo del estudio ni sobre el número de categorías que debían utilizar. Se les ofreció la posibilidad de descartar algún ítem si consideraban que no pertenecía a ninguna categoría conceptual o que no representaba a una emoción en nuestro idioma.

- d) Análisis estadístico de la concordancia interjueces: Los índices *kappa* de Cohen de fiabilidad interjueces presentaron resultados aceptables entre todos los jueces excepto con uno de ellos en los que presenta índices de fiabilidad bajos.
- e) Creación de la versión preliminar del Inventario de Emociones para la Competición Deportiva: Teniendo en cuenta los índices de fiabilidad y los ítems que habían obtenido mayor acuerdo, se creó una lista formada por 40 ítems que fue administrada en un pase piloto y experimental a una muestra de 60 deportistas de fútbol y kárate.
- f) Los resultados del análisis de componentes principales de esta primera aproximación experimental presentan una

distribución en cuatro factores con 18 ítems, explicando una varianza del 67,64%. El primer factor recoge los ítems de *afecto positivo* y explica el 22,8% de la varianza y presenta un α de Cronbach de .877. El segundo factor extraído representa a los ítems de *afecto negativo con arousal alto* con un índice de fiabilidad de $\alpha=.832$ y una varianza explicada del 16,1%. En tercer lugar, se presenta el factor *afecto negativo con arousal bajo*, que explica una varianza del 16% y presenta una fiabilidad de $\alpha=.869$. Por último, el factor *ansiedad*, compuesto por tres ítems, que explica un 12,7% de la varianza y obtiene una consistencia interna de ,718.

Realizados los análisis pertinentes que ofrecían una primera estructura factorial, para llevar a cabo la validación exploratoria completa del instrumento en cuestión, se comprobó que existía una falta de ítems que evaluaran emociones secundarias en el instrumento, por lo que se añadieron tres ítems más: avergonzado, culpable y orgulloso, resolviendo así la falta de ítems que evaluaran emociones secundarias en el instrumento. El instrumento propio cono 21 ítems recibe el nombre de “Inventario de Emociones para la Competición Deportiva” (INECOD) y se presenta en el anexo 1.

En la segunda fase de validación, que es la que recoge este trabajo, el procedimiento que se ha llevado a cabo para este

trabajo comenzó con la revisión de los resultados obtenidos en el estudio piloto previo. Tras añadir los ítems que se consideró que faltaban para recoger todas las emociones que debían ser evaluadas, se escogió la muestra que iba a ser objeto de medida.

La primera fase consistió en la formación y entrenamiento de los evaluadores, ya que aunque se trata de un cuestionario autoadministrado debía cumplir unos criterios. En primer lugar, la evaluación debía realizarse justo después de finalizar una competición, dejando un tiempo prudencial de recuperación y descanso. Máximo una hora después de la competición, el deportista debía completar el cuestionario, con posibilidad de preguntar alguna duda si se daba el caso.

Durante la recogida de los datos se debía asegurar la confidencialidad de los mismos, aunque si el deportista lo deseaba se analizaban sus datos individualmente y recibía retroalimentación de sus resultados.

5.2. Variables e instrumentos

Cuando se tiene por objetivo la validación de un instrumento de evaluación, para investigar las evidencias de validez de criterio o validez convergente es necesario medir variables relacionadas en alguna medida con el constructo que se

pretende medir. De esta forma, en este proceso de validación se han medido las siguientes variables:

- Variables socio-deportivas:
 - Sexo: hombre o mujer
 - Edad
 - Modalidad deportiva: triatlón, fútbol, fútbol-sala, kárate, baloncesto, balonmano, atletismo, vela y gimnasia rítmica.
 - Tiempo de práctica deportiva y tiempo de práctica competitiva, en meses.
 - Nivel competitivo máximo en el último año y de la competición evaluada, con cuatro condiciones: Internacional, Nacional, Autonómica y provincial.

- Estrategias de afrontamiento

Una de las variables elegidas para averiguar las evidencias de validez de criterio del instrumento INECOD, han sido las estrategias de afrontamiento. Con la intención de elegir un instrumento válido para deportistas en nuestro idioma, el cuestionario seleccionado fue la reciente adaptación y validación del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición

Deportiva de Gaudreau y Blondin (2002) para población española (Molinero, Salguero y Márquez, 2010).

Este cuestionario está formado por 31 ítems que se contestan con una escala tipo *likert* entre 1 (nada) y 5 (mucho) y que se distribuyen en 8 factores: Análisis lógico-esfuerzo, búsqueda de apoyo, relajación, imaginación mental/control del pensamiento, resignación, salida de emociones desagradables, distracción mental y distanciamiento. Estos factores se distribuyen a su vez en tres factores de segundo orden: afrontamiento centrado en la tarea, afrontamiento centrado en las emociones y afrontamiento centrado en la distracción. Los coeficientes alfa de *Cronbach* se sitúan entre valores de .708 y .819, mientras que la validez de convergente se estudió utilizando el cuestionario COPE y la concurrente empleando la medida de ansiedad-estado (CSAI-2) y la medida del afecto (PANAS). El afrontamiento centrado en la tarea correlaciona con afecto positivo, el centrado en la distracción con afecto negativo y el afrontamiento centrado en la emoción correlaciona negativamente con afecto positivo y positivamente con afecto negativo, datos todos estos que sustentan la validez del cuestionario utilizado, y que se presenta en el anexo 2. En nuestra muestra los datos de consistencia interna se sitúan en niveles aceptables de alfa de *Cronbach* de .796 y .729 en *Coping* Tarea y *Coping* Emoción y un nivel de fiabilidad pobre de la escala *Coping* distancia con un α de *Cronbach* de .603. Este dato de fiabilidad

baja puede deberse a características específicas de la muestra y a la reducida variabilidad de las respuestas en los seis ítems que evalúan estrategias de afrontamiento dirigidos al distanciamiento.

- Manifestaciones de la Ansiedad Precompetitiva

La siguiente de las variables utilizadas para comprobar la validez convergente y de criterio del instrumento INECOD es la ansiedad competitiva. Teniendo en cuenta la existencia de varios instrumentos fiables y validados en nuestro idioma para validar la ansiedad competitiva (CSAI-2, STAI-E...), se ha elegido la parte del instrumento “Causas, Manifestaciones y Estrategias de afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva” (Márquez, 1992) que se refiere únicamente a las manifestaciones de la ansiedad. Esta subescala está formada por 24 ítems que se agrupan en 4 factores: manifestaciones fisiológicas, manifestaciones emocionales, distorsiones mentales y pérdida de concentración y preocupación.

Este instrumento que es presentado en el anexo 3 pregunta al sujeto acerca de lo que piensa, siente y hace cuando está nervioso, antes, durante y/o después de la competición y se contesta con una escala *Likert* que oscila entre 0 (nunca) y 4 (siempre). El índice de fiabilidad en la muestra de este trabajo presenta un valor muy bueno ($\alpha=.864$) para la escala global.

- Variables descriptivas y motivacionales de la competición
 - Valoración global de la competición, que podía ser contestada con una escala Likert desde 1=muy mala a 5=muy buena
 - Valoración del resultado obtenido en la competición, también con una escala Likert de respuesta desde 1=muy mala a 5=muy buena
 - Valoración de la propia actuación en la competición, con la misma escala de respuesta.
 - Importancia percibida del resultado, variable motivacional que ofrece una escala de respuesta desde 1=ninguna importancia a 5=mucha importancia.
 - Autoeficacia percibida, a través del ítem “¿En qué medida se sentía capaz de obtener un buen resultado en esa competición?” y que se contesta con una escala Likert de cinco puntos siendo 1=nada capaz y 5=muy capaz.
 - Motivación de logro, a través del ítem “Lo más importante para usted era” con una opción de respuesta dicotómica a elegir entre “Obtener el mejor resultado posible” o “No mostrar un mal rendimiento”
 - Atribuciones, con cuatro opciones de respuesta que relacionan dos de los ejes propuestos por el modelo

teórico de Weiner (1985): locus de control y estabilidad.

- Posibilidad percibida de obtener un buen resultado en la competición, que se contesta con una escala Likert entre 1=ninguna posibilidad y 5=muchas posibilidades.

- Bienestar Psicológico

El último de los instrumentos utilizados para confirmar la validez de criterio del INECOD, es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en la versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jimenez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). El instrumento, presentado en el anexo 4, cuenta con un total de seis escalas y 29 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo likert entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Las seis escalas son autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, y presentan índices de consistencia interna entre $\alpha=.84$ y $\alpha=.70$. Además, el modelo que obtiene un mejor ajuste en la adaptación española presenta un factor de segundo orden: Bienestar psicológico. La escala de 29 ítems presenta también una alta correlación en todas las escalas (entre

$r=.98$ y $r=.92$) con la versión inicial de 39 ítems, lo que asegura la representatividad de cada una de las dimensiones. Esta escala se presenta en el anexo 4 y las evidencias de consistencia interna en nuestra muestra son aceptables con un $\alpha= .764$, para la escala global.

5.3. Descripción de la muestra.

La muestra a la que se ha accedido para comprobar las hipótesis planteadas y conseguir los objetivos propuestos ha reunido a 411 deportistas de nueve deportes diferentes. La media de edad de los participantes se ha situado en 24,87 años con una variabilidad de 8,81 años. En cuanto a los años de práctica deportiva, los participantes presentan una media de 9,35 años de práctica (DT=6,97), y una cantidad algo menor (M=8,02; DT=6,41) de años de práctica competitiva.

En la Tabla 10 se muestran las frecuencias y porcentajes en cuanto a sexo y deporte, y la tabla 11 se refiere a los datos de nivel competitivo máximo del último año y nivel de la competición evaluada.

Tabla 10. Frecuencias y porcentajes válidos de la variables sexo y modalidad deportiva.

		N	Porcentaje válido
Sexo	Hombre	305	75,1
	Mujer	101	24,9
	Perdidos	5	
Deporte	Triatlón	94	22,9
	Fútbol	104	25,4
	Fútbol sala	14	3,4
	Karate	12	2,9
	Baloncesto	126	30,7
	Balonmano	22	5,4
	Atletismo	25	6,1
	Vela	11	2,7
	Gimnasia Rítmica	2	0,5
	No responden	1	

Tabla 11. Frecuencias y porcentajes válidos de las variables nivel competitivo máximo en el último año y de la competición evaluada.

	N	Porcentaje válido	
Nivel competitivo máximo del último año	Internacional	11	2,7
	Nacional	51	12,6
	Autonómico	107	26,4
	Provincial	236	58,3
	No responden	6	
Nivel de la competición evaluada	Internacional	20	4,9
	Nacional	43	10,6
	Autonómico	80	19,8
	Provincial	262	64,7
	No responden	6	

Como se muestra, y debido a que será una variable creada *a posteriori* para llevar a cabo los análisis pertinentes, el tipo de deporte puede ser también agrupado en función de si se trata de una modalidad individual o colectiva. En ese caso, el número de deportistas pertenecientes a disciplinas grupales suman 266 personas mientras que los deportistas individuales son 144 (1 sujeto perdido). En cuanto a porcentaje válido, los deportes de equipo representan el 64,9% de la muestra y los individuales el 35,1%.

5.4. Análisis de datos

Los análisis de datos llevados a cabo en este trabajo se agrupan en cuatro apartados. En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo y un análisis factorial exploratorio (AFE) de las dos subescalas del instrumento INECOD, para explorar su estructura factorial. Debido a la discusión acerca de la independencia de los afectos, y teniendo en cuenta la bibliografía previa sobre la supuesta independencia de los afectos, que no deja clara la relación exacta entre las emociones positivas y negativas, se decide realizar una rotación oblicua considerando a los factores como correlacionados. En investigaciones anteriores sobre los afectos, tanto en población general (Watson, Clark y Tellegen, 1988) como en deporte (Crocker, 1997), se han llevado a cabo rotaciones tanto ortogonales como no ortogonales, pero en este caso, se ha realizado únicamente una rotación oblicua *Promax* con un nivel de $Kappa=4$, ya que se considera que los factores mantienen relación.

Se presentan también las correlaciones entre factores, para comprobar este supuesto en esta muestra específica. También como evidencia de validez de constructo se ha realizado una prueba t de diferencias de medias relacionadas para comprobar la bidimensionalidad de las emociones evaluadas.

En segundo lugar, para ofrecer datos de evidencia de validez convergente se han realizado análisis de correlaciones entre el factor ansiedad del instrumento propio (INECOD) y los factores de ansiedad precompetitiva medidos con el instrumento de Márquez (1992).

En un tercer apartado, dirigido a investigar las evidencias de validez de criterio, se realizan cinco análisis: correlaciones de los factores del instrumento propio con las medidas de estrategias de afrontamiento, con bienestar subjetivo y con los factores de afecto positivo y negativo con el cuestionario de ansiedad de Márquez (1992). También se analizan mediante pruebas t la relación entre las emociones y variables deportivas como nivel competitivo y modalidad deportiva. Otra medida de validez de criterio se comprueba mediante las correlaciones entre las emociones evaluadas y variables motivacionales como importancia del resultado, autoeficacia o probabilidad percibida de éxito, además de análisis de varianza entre la orientación de logro y las atribuciones. La última medida de validez de criterio se basa en los análisis de regresión jerárquica, en los que se hipotetiza que alguno de los factores del instrumento tendrá un papel predictivo. Se llevan a cabo cuatro análisis de regresión paso por paso, en el que son introducidas todas las variables medidas y el nivel de F marca cuáles asumen un papel predictivo en la variable independiente. En primer lugar se analiza qué variables predicen la

valoración global que el deportista hace de la competición, la segunda regresión intenta averiguar qué aspectos evaluados pueden predecir el resultado percibido por el deportista. En tercer lugar, se intenta conocer qué variables que intervienen en la autovaloración del rendimiento del deportista. Y por último, se analiza qué variables predicen el nivel de bienestar psicológico del deportista.

En último lugar, se han realizado los análisis de alfa de *Cronbach* de cada factor y los análisis de ítems correspondientes, para comprobar la consistencia interna del instrumento evaluado.

6. Resultados

Los resultados que se presentan en este trabajo se exponen en cuatro apartados principales. En primer lugar, se muestran las evidencias de validez de constructo del instrumento INECOD, mediante el AFE para observar la estructura factorial y una prueba t de diferencias de medias relacionadas para comprobar la bidimensionalidad de las emociones evaluadas. En segundo lugar, se presentan los datos de la evidencia de validez convergente, que recoge las correlaciones entre el factor ansiedad del instrumento propio (INECOD) y los factores de ansiedad precompetitiva medidos con el instrumento de Márquez (1992). En tercer lugar, son presentadas las evidencias de validez de criterio, a partir de seis medidas: 1) relación con variables derivadas de la práctica deportiva; 2) Relación con variables motivacionales, como motivación de logro, probabilidad de éxito, importancia de la competición, atribuciones y autoeficacia; 3) correlación con las medidas de estrategias de afrontamiento, 4) correlación con medidas de bienestar subjetivo; 5) correlación de los factores de afecto positivo y negativo del INECOD con el cuestionario de ansiedad de Márquez (1992); 6) análisis de regresión jerárquica, en los que se hipotetiza que alguno de los factores del instrumento tendrá un papel predictivo en variables dependientes relacionadas

tanto con el resultado como con el rendimiento y el bienestar. En último lugar, se presentan las evidencias de consistencia interna a partir de los datos de alfa de *Cronbach* y el análisis de ítems.

6.1. Evidencia de validez de constructo

Como se muestra en el anexo 1, el instrumento sometido a validación se presentó a los deportistas formado por 21 ítems, resultado del proceso preliminar de construcción del instrumento realizado mediante la intervención de expertos y la utilización de un primer AFE piloto con 60 deportistas. Teniendo en cuenta los resultados de las comunalidades y las correlaciones entre los ítems, el instrumento que obtiene una estructura factorial más consistente, se compone de 12 ítems, perdiendo en el proceso los ítems: alegre, activado, avergonzado, temeroso, seguro, culpable, inseguro, firme e intranquilo. De los tres ítems añadidos tras el primer exploratorio piloto, el único que permanece en este nuevo proceso es la emoción autoconsciente “orgullo”.

En el caso de la dimensión somática, tras confirmar que se cumplen los supuestos necesarios para llevar a cabo el análisis factorial, tanto la prueba de *Kaiser-Meyer-Olkin*, que compara

los valores de los coeficientes de correlación observados con los coeficientes de correlación parcial, como la prueba de esfericidad de *Barlett*, que contrasta la hipótesis de que la matriz de los datos es una matriz identidad, se encuentra que, en el caso de la dimensión fisiológica, ambos parámetros cumplen con los requisitos exigidos (KMO=.816; Chi-cuadrado=1316,680; $p<.000$) y la estructura factorial que explica un 59,80% de la varianza es la mostrada en la tabla 12.

Tabla 12. Matriz de estructura resultante de la rotación oblicua en la subescala somática

	1	2	3
Triste	,696	-,372	,219
Furioso	,672	-,043	,373
Abatido	,686	-,202	,233
Enojado	,809	-,158	,393
Desalentado	,785	-,237	,252
Infeliz	,739	-,126	,109
Eficaz	-,194	,801	-,023
Orgullosa	-,213	,803	,067
Encantado	-,231	,805	,005
Lleno de energía	-,141	,728	,104
Tenso	,335	,184	,745
Nervioso	,284	-,060	-,742

Análisis de Componentes Principales. Rotación Promax (Kappa=4)

El primer factor, que es el que más varianza explica (32%), está formado por los ítems referidos a emociones negativas, tanto de *arousal* alto como de *arousal* bajo. El segundo factor, que se refiere a emociones agradables, explica el 19,24% de la varianza. Por último, el factor relacionado con la emoción de la ansiedad explica por sí solo y con dos ítems, un 8,56% de la varianza.

La matriz de correlación entre componentes ofrece una correlación estadísticamente significativa y en sentido esperado ($r=-,239$) entre el afecto positivo y negativo, y entre el afecto negativo y la ansiedad ($r=,353$).

En cuanto a la dimensión cognitiva (Tabla 13), los resultados del análisis factorial ofrecen una estructura idéntica aunque con saturaciones y varianzas explicadas diferentes. En este caso (Tabla 12) con los parámetros de adecuación al análisis factorial cumplidos ($KMO=.846$; $\chi^2=,846$; $p<.000$), la varianza explicada total es mayor (62,97%) distribuyéndose entre el factor de afecto negativo, con un 35,99%, el afecto positivo con un 16,50% y el factor relacionado con la ansiedad que explica el 10,48% de la varianza.

Tabla 13. Matriz de estructura resultante de la rotación oblicua en la subescala cognitiva

	1	2	3
Triste	,695	-,466	,035
Furioso	,773	-,203	,207
Abatido	,731	-,287	,348
Enojado	,791	-,315	,315
Desalentado	,762	-,338	,218
Infeliz	,760	-,199	,043
Eficaz	-,165	,735	-,152
Orgullosa	-,321	,786	,047
Encantado	-,341	,836	,010
Lleno de energía	-,368	,814	,065
Tenso	,292	-,050	,810
Nervioso	,161	,011	,863

Análisis de Componentes Principales. Rotación Promax
(Kappa=4)

En cuanto al análisis imprescindible de la relación en los componentes, se obtienen una correlación estadísticamente significativa y en sentido esperado ($r=,384$) entre el afecto positivo y negativo, y entre el afecto negativo y la ansiedad ($r=,238$).

Para confirmar la necesidad de construir dos subescalas debido a la diferencia teórica entre ambas dimensiones, se debe corroborar que existen diferencias significativas entre las puntuaciones de un mismo factor en las dos escalas. La prueba t para medias relacionadas demuestra que existen diferencias significativas en los tres factores, con puntuaciones siempre mayores en la dimensión cognitiva. Los resultados se observan en la Tabla 14.

Tabla 14. Descriptivos y prueba t de medias relacionadas entre las dos dimensiones en los tres factores

		Media	N	D.T.	t	gl	Sig.
Emociones Negativas	Somática	,81	398	,858	- 4,039	397	,000
	Cognitiva	,95	398	,992			
Emociones positivas	Somática	2,39	398	,972	- 3,429	397	,001
	Cognitiva	2,52	398	,990			
Ansiedad	Somática	1,66	400	1,097	- 2,518	399	,012
	Cognitiva	1,76	400	1,160			

6.2. Evidencia de validez convergente

La validez convergente debe ser comprobada utilizando un instrumento que mida el mismo constructo que aquel que se pretende medir. Por ello, como medida de la validez convergente para el instrumento objetivo, se ha utilizado el Cuestionario de Manifestaciones de la Ansiedad Precompetitiva de Márquez (1992) y su correlación con el factor ansiedad del INECOD en ambas dimensiones.

Tabla 15. Correlaciones entre experimentación de emociones medidas con el INECOD y la ansiedad precompetitiva.

	Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva
Ansiedad fisiológica	,248(**)	,260(**)
Ansiedad emocional	,207(**)	,180(**)
Pérdida de concentración	,203(**)	,206(**)
Preocupación	,217(**)	,251(**)

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

Como era teóricamente esperable, la experimentación de ansiedad precompetitiva en sus cuatro manifestaciones, correlaciona positivamente con la ansiedad medida por el INECOD, tanto en la dimensión somática como cognitiva (Tabla 15).

6.3. Evidencia de validez de criterio

6.3.1. Variables relacionadas con la práctica deportiva

6.3.1.1. Modalidad deportiva

Para establecer las diferencias que existen en las variables analizadas en función de la modalidad deportiva, y teniendo en cuenta la distribución por deportes, se ha realizado a la agrupación en función de si se trata de un deporte individual o colectivo. En la evaluación de emociones se observan diferencias significativas en emociones positivas y negativas pero no en ansiedad. En la figura 12 se observan las puntuaciones en los diferentes factores en ambas dimensiones.

Las diferencias son estadísticamente significativas en la experimentación emocional positiva tanto en su dimensión somática ($t=2,365$; $p=.018$) como cognitiva ($t=4,552$, $p<.001$), con puntuaciones mayores en los deportes individuales. En el caso de las emociones negativas, las diferencias también son estadísticamente

significativas en la dimensión somática ($t=-7,700$; $p<.001$)
y en la cognitiva ($t=4,552$; $p<.001$).

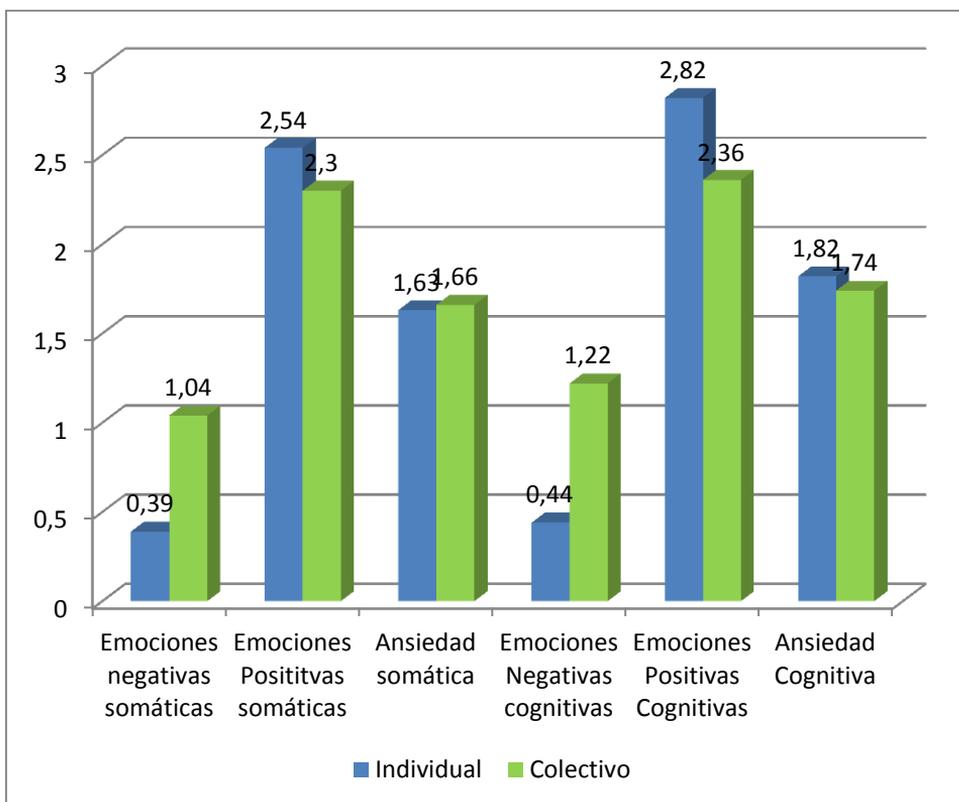


Figura 12. Puntuaciones en experimentación emocional en función de la modalidad deportiva

6.3.1.2. Nivel competitivo

En el caso de las diferencias en función del nivel competitivo máximo que ha alcanzado la muestra, se ha realizado un ANOVA ya que la variable independiente se distribuye en cuatro grupos: provincial, autonómico, nacional e internacional. Los resultados muestran que sólo existen diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas a nivel cognitivo ($F=3,486$; $p=.016$). Los análisis *post-hoc* con *Sheffé* demuestran diferencias significativas entre categoría internacional y autonómica ($p=.034$), con emociones más positivas en la categoría internacional.

6.3.2. Variables motivacionales

6.3.2.1. Motivación de logro

Para investigar los vínculos que existen entre las emociones y el modelo de Necesidad de Logro de Atkinson (1974) y McClelland (1961), se presentan las relaciones con tres de las variables que explican el modelo: orientación de

logro, posibilidad de éxito percibida e importancia del resultado.

Para la primera de las variables, se ha llevado a cabo un análisis de diferencia de medias independientes, para observar la diferencia que existe en la experimentación de emociones de cada uno de los factores del INECOD en función de si los participantes escogieron la opción *“Lo más importante para mí era obtener el mejor resultado posible”* o *“Lo más importante para mí era no mostrar un mal rendimiento”*. En la figura 13 se presentan los datos descriptivos.

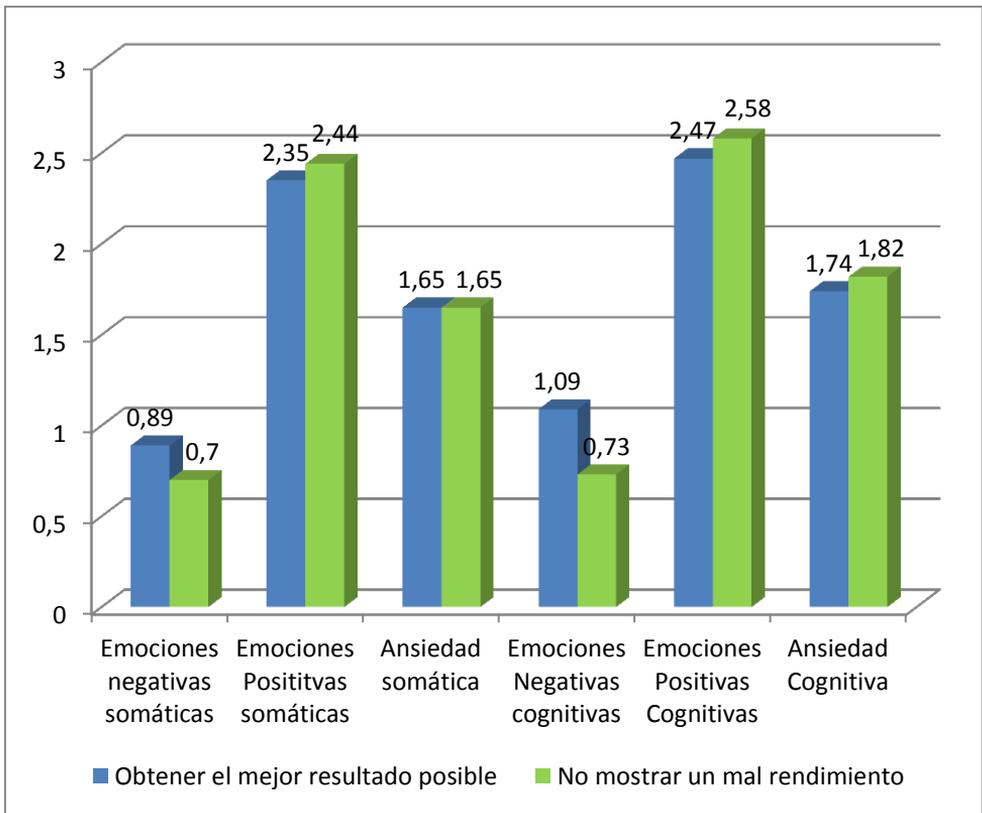


Figura 13. Puntuaciones en experimentación emocional en función de la orientación de logro

Se obtienen diferencias estadísticamente significativas únicamente en la experimentación de emociones negativas, tanto a nivel somático ($t=2,066$; $p=.039$) como cognitivo ($t=3,579$; $p=.000$). En ambos casos, los participantes que declaran que su motivación es

obtener el mejor resultado posible experimentan en mayor medida emociones desagradables. En el apartado de discusión se valorarán estos resultados contradictorios.

En cuanto a las otras dos variables del modelo, probabilidad percibida de éxito e importancia del resultado, se encuentran correlaciones que confirman la relación esperada.

Tabla 16. Correlaciones entre emociones y variables del modelo motivación de logro: importancia percibida del resultado y probabilidad de éxito.

	Importancia del Resultado	Probabilidad de éxito
Emociones Negativas Somáticas	,126(*)	,034
Emociones Positivas Somáticas	,039	,115(*)
Ansiedad Somática	-,002	-,060
Emociones Negativas Cognitivas	,205(**)	,083
Emociones Positivas Cognitivas	-,057	,086
Ansiedad Cognitiva	,048	-,106(*)

*La correlación es significativa cuando $p < .05$

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

Como se muestra en la Tabla 16, las emociones negativas tanto somáticas como cognitivas, son más intensas cuanto más importancia se le da al resultado. En el caso de las emociones agradables en su dimensión cognitiva, correlacionan con la percepción de que existe probabilidad de conseguir el éxito. En sentido contrario, la experimentación de la ansiedad cognitiva se relaciona con una menor probabilidad de éxito percibida.

6.3.2.2. Atribuciones

La pauta atribucional también es considerada una variable relevante en relación con la experimentación emocional, y teniendo en cuenta la intersección de los ejes de locus de control y estabilidad, ha sido calculada su relación con la experimentación emocional. Teniendo en cuenta que la percepción de éxito o fracaso es una variable mediadora en el efecto de las atribuciones, ha sido creada una variable dicotómica a partir del ítem de percepción del resultado. Este ítem se contestaba con una respuesta tipo Likert de 5 puntos, por lo que ha sido transformada en una variable dicotómica donde 1 es regular, malo o muy mal resultado y el 2 se refiere a la percepción de un buen o

muy buen resultado. En la Tabla 16 se presentan los análisis de varianza cuando el deportista percibe un mal o un buen resultado.

Tabla 17. Análisis de varianza de las emociones experimentadas en función de las atribuciones realizadas.

		Fracaso		Éxito	
		F	Sig.	F	Sig.
Somáticas	Emociones Negativas	2,439	,066	4,914	,003
	Emociones Positivas	,712	,546	2,649	,050
	Ansiedad	1,575	,198	,780	,506
Cognitivas	Emociones Negativas	3,248	,023	4,709	,003
	Emociones Positivas	1,482	,221	2,586	,054
	Ansiedad	,877	,454	2,095	,102

Como se puede observar, en las competiciones con un mal resultado percibido se encuentran diferencias en las emociones desagradables, donde sí influye la pauta atribucional. Las pruebas *a posteriori* de *Scheffé* demuestran que la experimentación de emociones desagradables es menor en los participantes que realizan atribuciones internas/estables, es decir, relacionadas con la falta de capacidad (media=,96), respecto a los que realizan

atribuciones externas e inestables, es decir, asignan el resultado al papel de la suerte (media=1,85). En el caso de las competiciones que son valoradas positivamente, la pauta atribucional marca diferencias en la experimentación también del afecto negativo. En este caso, *Scheffé* demuestra que una atribución externa e inestable, es decir, atribuir el éxito a la suerte (media=,95) lleva consigo mayor experimentación de emociones negativas que atribuir el éxito a que la competición tenía poca dificultad (externo/estable) con una media=,26 o a que el deportista se esforzó mucho (interno/inestable) con una media=,49. En el caso de las emociones negativas a nivel cognitivo la relación es igual, aunque con medias diferentes. Atribuir el éxito a la suerte presenta una puntuación media en emociones negativas de 1,16, mientras que hacerlo a la poca dificultad (media=,43) o al gran esfuerzo (media=,55) presenta puntuaciones significativamente menores.

6.3.2.3. Autoeficacia

En cuanto a la relación entre las emociones experimentadas y la percepción de autoeficacia, se encuentra una correlación negativa entre sentirse capaz de

obtener un buen resultado y experimentar ansiedad, tanto fisiológica ($r=-,156$; $p<.001$) como cognitiva ($r=-,126$; $p<.001$). Además, también se encuentra correlación entre sentirse autoeficaz y experimentar emociones positivas a nivel somático ($r=,115$; $p=.030$).

6.3.3. Estrategias de afrontamiento

Los resultados demuestran una correlación elevada entre la experimentación de emociones desagradables y estrategias como resignarse, dar salida a esas emociones, intentar distraerse y distanciarse de la situación. Asimismo, las emociones desagradables correlacionan negativamente con utilizar una estrategia de relajación y/o de control de pensamiento.

Por otra parte, las emociones agradables correlacionan positivamente con la búsqueda de apoyo, la relajación y el control de pensamiento, mientras que se presentan en menor medida con estrategias como la resignación o la salida de emociones desagradables. En el caso de la ansiedad, se experimenta junto con estrategias como la resignación, la salida de emociones desagradables y el distanciamiento de la situación. Por último, si se fija la atención en los factores de segundo orden, las emociones desagradables correlacionan

positivamente con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el distanciamiento, y negativamente con estrategias de afrontamiento centradas en la tarea. En el caso de las emociones positivas, correlacionan con la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y negativamente con *coping* emoción. Por último, en el caso de la ansiedad, solo se encuentran correlaciones estadísticamente significativas con estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Tabla 18. Correlaciones entre experimentación de emociones en su dimensión somática y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

	Emociones Negativas	Emociones Positivas	Ansiedad
Análisis lógico esfuerzo	-,038	,092	-,044
Resignación	,478(**)	-,133(**)	,171(**)
Búsqueda de Apoyo	-,063	,188(**)	-,014
Relajación	-,136(**)	,118(*)	-,074
Salida de Emociones Desagradables	,528(**)	-,146(**)	,219(**)
Distracción	,135(**)	,008	,038
Control de pensamiento	-,260(**)	,327(**)	-,082
Distancia	,273(**)	-,038	,115(*)
Coping Tarea	-,167(**)	,255(**)	-,069

Coping Emoción	,611(**)	-,169(**)	,238(**)
Coping Distancia	,234(**)	-,016	,086

*La correlación es significativa cuando $p < .05$

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

Por otra parte, las emociones agradables correlacionan positivamente con la búsqueda de apoyo, la relajación y el control de pensamiento, mientras que se presentan en menor medida con estrategias como la resignación o la salida de emociones desagradables. En el caso de la ansiedad, se experimenta junto con estrategias como la resignación, la salida de emociones desagradables y el distanciamiento de la situación. Por último, si se fija la atención en los factores de segundo orden, las emociones desagradables correlacionan positivamente con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en el distanciamiento, y negativamente con estrategias de afrontamiento centradas en la tarea. En el caso de las emociones positivas, correlacionan con la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y negativamente con *coping* emoción. Por último, en el caso de la ansiedad, solo se encuentran correlaciones estadísticamente significativas con estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

En el caso de las emociones experimentadas en su dimensión cognitiva, las emociones desagradables correlacionan positivamente con la utilización de la resignación, la salida de esas emociones y el distanciamiento; y presentan una correlación negativa con la estrategia de búsqueda de apoyo, relajación y control de pensamiento. En el caso de las emociones agradables, se presentan junto con estrategias como la búsqueda de apoyo, la relajación y el control de pensamiento, mientras que correlacionan negativamente con la resignación, la salida de emociones desagradables y el distanciamiento. En cuanto a la experimentación de la ansiedad, se encuentran correlaciones positivas con la resignación y la salida de emociones desagradables, mientras que no se utiliza el control de pensamiento.

Tabla 19. Correlaciones entre experimentación de emociones en su dimensión cognitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

	Emociones Negativas	Emociones positivas	Ansiedad
Análisis lógico esfuerzo	-,009	,035	-,087
Resignación	,410(**)	-,238(**)	,268(**)
Búsqueda de Apoyo	-,100(*)	,141(**)	,056
Relajación	-,111(*)	,169(**)	-,096
Salida de Emociones Desagradables	,538(**)	-,249(**)	,227(**)
Distracción	,095	-,008	,086
Control de pensamiento	-,179(**)	,325(**)	-,103(*)
Distancia	,223(**)	-,111(*)	,101(*)
Coping Tarea	-,145(**)	,236(**)	-,061
Coping Emoción	,583(**)	-,296(**)	,299(**)
Coping Distancia	,181(**)	-,065	,110(*)

*La correlación es significativa cuando $p < .05$

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

Por último, cabe destacar que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea correlacionan positivamente con las emociones agradables y negativamente con las desagradables, mientras que ocurre justo lo contrario con las estrategias centradas en la emoción, que además también correlaciona con la experimentación de la ansiedad. Las estrategias centradas en el distanciamiento correlacionan tanto con la experimentación de emociones desagradables como con la ansiedad.

6.3.4. Bienestar psicológico

Otra de las variables conceptualmente relacionadas con las emociones que ha sido evaluada en este trabajo, es el bienestar psicológico, medido con las seis escalas de Ryff (1989). Hipotéticamente, las emociones positivas deben correlacionar positivamente con el bienestar psicológico, mientras que la ansiedad y las emociones negativas deben hacerlo inversamente (Tabla 20).

Tabla 20. Correlaciones entre experimentación de emociones negativas (EN), emociones positivas (EP), ansiedad (A) y el bienestar psicológico.

	Dimensión somática			Dimensión cognitiva		
	EN	EP	A	EN	EP	A
Autoaceptación	-,364(**)	,104(*)	-,175(**)	-,273(**)	,199(**)	-,197(**)
Relaciones positivas	-,265(**)	-,006	-,210(**)	-,232(**)	,066	-,218(**)
Autonomía	-,259(**)	,052	-,179(**)	-,249(**)	,080	-,232(**)
Dominio del entorno	-,299(**)	,067	-,173(**)	-,271(**)	,149(**)	-,163(**)
Propósito en la vida	-,342(**)	,191(**)	-,124(*)	-,296(**)	,248(**)	-,147(**)
Crecimiento personal	-,315(**)	,098(*)	-,111(*)	-,275(**)	,156(**)	-,110(*)
Bienestar psicológico general	-,387(**)	,108(*)	-,202(**)	-,334(**)	,191(**)	-,222(**)

*La correlación es significativa cuando $p < .05$

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

En este caso, las emociones negativas y la ansiedad correlacionan negativamente con todas las escalas de bienestar psicológico y con la medida general. En el caso de las emociones agradables, existe una correlación positiva con la medida general de bienestar y con todas las

subescalas, excepto con relaciones positivas y autonomía y tampoco existe correlación entre las emociones positivas a nivel somático y una puntuación alta en dominio del entorno.

6.3.5. Ansiedad Precompetitiva

Además de utilizar el cuestionario de manifestaciones de la ansiedad competitiva de Márquez (1992) para estudiar la validez convergente, también puede ser utilizado como evidencia de validez de criterio. En el caso de la relación entre la evaluación que se realiza del afecto positivo y negativo según el instrumento INECOD y la evaluación de la ansiedad precompetitiva, se extraen los siguientes resultados (Tabla 21).

Tabla 21. Correlaciones entre experimentación de emociones medidas con el INECOD y la ansiedad precompetitiva.

	Dimensión fisiológica		Dimensión cognitiva	
	Emociones negativas	Emociones Positivas	Emociones negativas	Emociones Positivas
Ansiedad fisiológica	,284(**)	-,022	,198(**)	-,097
Ansiedad emocional	,401(**)	-,012	,332(**)	-,118(*)
Pérdida de concentración	,373(**)	-,097	,316(**)	-,223(**)
Preocupación	,196(**)	,068	,192(**)	-,065

*La correlación es significativa cuando $p < .05$

**La correlación es significativa cuando $p < .01$

Como era teóricamente esperable, la experimentación de ansiedad precompetitiva en sus cuatro manifestaciones, correlaciona positivamente con las emociones negativas medidas con el INECOD. Sin embargo, en cuanto a la correlación negativa con las emociones positivas, solo se presenta de manera significativa en la dimensión cognitiva y únicamente con las manifestaciones afectivas y la pérdida de concentración.

6.3.6. Capacidad predictiva de las emociones en el resultado percibido y en el bienestar psicológico

Una de las formas de conseguir evidencia de validez de criterio es investigar si las emociones medidas con el instrumento INECOD tienen capacidad predictiva en dos de las consecuencias de un evento deportivo: el resultado y el bienestar psicológico del deportista, y para ello se han llevado a cabo cuatro análisis de regresión lineal jerárquica. El primero de ellos, averigua que variables de las analizadas en este trabajo predicen la valoración general que el deportista hace sobre la competición. En segundo lugar, se lleva a cabo el mismo análisis de regresión lineal múltiple mediante pasos sucesivos, utilizando como variable dependiente el resultado percibido de la competición. En tercer lugar, se intenta averiguar que variables predicen la percepción de la propia actuación del deportista, y por último, el análisis de regresión lineal se lleva a cabo para conocer qué elementos pueden predecir el bienestar psicológico del deportista.

6.3.6.1. ¿Qué variables analizadas tienen poder explicativo sobre la valoración general que un deportista hace sobre la competición?

Llevando a cabo un análisis de regresión lineal jerárquica y utilizando la función de introducción por pasos sucesivos, los resultados demuestran que aquellas variables que obtienen una probabilidad de la F con una $p < ,001$ y que por lo tanto se incluyen como variables predictoras, son: experimentación de emociones negativas en su dimensión somática, experimentación de emociones positivas a nivel cognitivo, tiempo de práctica deportiva y utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Estas variables predicen con un $r^2 = .335$ y se puede considerar significativa con un $F_{4,386} = 50,054$ (MCE=,849; $p = ,000001$). Los datos se presentan en la Tabla 22.

Tabla 22. Ecuación de regresión sobre la valoración global que un deportista hace sobre la competición

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
	B	Error típico	Beta		
Constante	3,706	,212		17,510	,000
Emociones negativas somáticas	-,357	,070	-,272	-5,083	,000
Emociones Positivas mentales	,329	,050	,289	6,567	,000
Tiempo de práctica deportiva	-,022	,007	-,132	-3,150	,002
Coping Emoción	-,192	,069	-,147	-2,774	,006

Puede explicarse que una menor experimentación de emociones negativas a nivel somático, más emociones positivas a nivel mental, menor tiempo de práctica deportiva y menor utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, predicen una mejor valoración de la competición por parte del deportista.

6.3.6.2. ¿Qué variables analizadas tienen poder explicativo sobre la valoración del resultado de la competición?

Si se tiene en cuenta como variable dependiente la valoración que hace el deportista sobre su resultado en esa competición, las variables predictoras resultantes del análisis de la regresión lineal múltiple son, de nuevo, experimentación de emociones negativas en su dimensión somática, experimentación de emociones positivas a nivel cognitivo, probabilidad de éxito percibida, estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y también aquellas centradas en el distanciamiento. La varianza explicada es del 34% ($r^2 = .344$) y se trata de una recta de regresión significativa con una $F_{5,346} = 37,853$ (MCE=1,027; $p = ,000001$).

Tabla 23. Ecuación de regresión sobre la valoración que un deportista hace sobre el resultado de la competición

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes Estandarizados		
	B	Error típico	Beta	t	Sig.
Constante	2,318	,343		6,766	,000
Emociones negativas somáticas	-,422	,081	-,295	-5,190	,000
Emociones Positivas mentales	,400	,057	,323	7,021	,000
Probabilidad de éxito percibida	,186	,065	,126	2,877	,004
<i>Coping</i> Emoción	-,216	,083	-,148	-2,602	,010
<i>Coping</i> Distancia	,156	,079	,089	1,972	,049

Según estos resultados, el resultado percibido por el deportista depende en un 34% de experimentar pocas emociones negativas somáticas, muchas emociones positivas a nivel mental, percibir una alta probabilidad de éxito, y no utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y si en el distanciamiento.

6.3.6.3. ¿Qué variables analizadas tienen poder explicativo sobre la autovaloración de la propia ejecución del deportista en esa competición?

En el caso del análisis de regresión llevado a cabo con la valoración de la propia ejecución del deportista como variable dependiente, los resultados demuestran que las variables que se comportan como predictivas con una $F_{5,346} = 28,039$ (MCE=,666; $p=,000001$) y una $r^2=,278$ son: experimentación de emociones positivas tanto a nivel mental como fisiológico, estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, la modalidad deportiva y la autoeficacia percibida. Los resultados se muestran en la Tabla 24.

Tabla 24. Ecuación de regresión sobre la autovaloración que el propio deportista hace de su ejecución.

	Coeficientes no estandarizados		Estandarizados		
	B	Error típico	Beta	t	Sig.
Constante	3,135	,297		10,538	,000
Emociones Positivas Mentales	,143	,065	,150	2,177	,000
<i>Coping</i> Emoción	-,221	,055	-,197	-3,981	,000
Emociones Positivas Somáticas	,237	,066	,242	3,607	,000
Modalidad Deportiva	-,358	,102	-,172	-3,513	,001
Autoeficacia	,147	,056	,122	2,622	,009

Según los resultados, se puede entender que el deportista valora mejor su ejecución en la competición cuando experimenta más emociones positivas, tanto a nivel mental como fisiológico, cuando no utiliza estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, cuando se percibe más autoeficaz en la realización de la tarea y si practica una modalidad deportiva individual.

6.3.6.4. ¿Qué variables analizadas tienen poder explicativo el bienestar psicológico general de ese deportista?

El último análisis de regresión que se ha llevado a cabo elige la medida de bienestar psicológico general como variable dependiente (Tabla 24). Las variables que resultan predictoras con una $F_{5,346} = 28,039$ (MCE=,666; $p = ,000001$) y explican el 33,3% de la varianza son: la pérdida de concentración como manifestación de la ansiedad precompetitiva, la experimentación de emociones negativas a nivel somático, las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, el género y experimentación de ansiedad fisiológica.

Tabla 25. Ecuación de regresión sobre el bienestar psicológico del deportista

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes Estandarizados	t	Sig.
	B	Error típico	Beta		
Constante	4,089	,208		19,670	,000
Pérdida de concentración debido a la ansiedad	-,232	,051	-,255	-4,537	,000
Emociones Negativas Fisiológicas	-,176	,042	-,203	-4,192	,000
<i>Coping</i> Tarea	,240	,053	,201	4,533	,000
Género	,349	,079	,199	4,430	,000
Ansiedad Fisiológica	-,181	,058	-,171	-3,107	,002

Según estos resultados el deportista se siente con mayor bienestar psicológico cuando no experimenta pérdidas de concentración debido a la ansiedad precompetitiva ni emociones negativas a nivel somático, cuando utiliza estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, si es mujer y si experimenta menos síntomas de ansiedad fisiológica.

6.4. Fiabilidad

En cuanto al análisis de consistencia interna del instrumento, se ha calculado el alfa de *Cronbach* (Tabla 26) y se ha realizado un análisis de ítem. En cuanto a la subescala de la dimensión fisiológica-somática, el alfa de *Cronbach* de los dos primeros factores es aceptable, mientras que el dato del factor ansiedad es bajo, pero es necesario tener en cuenta que solo está formado por dos ítems. En cuanto a la dimensión cognitiva, de nuevo el afecto positivo y negativo presentan un alfa de *Cronbach* aceptables, mientras que el factor ansiedad cognitiva es más bajo.

Tabla 26. Resultados del análisis de alfa de Cronbach para todos los factores en ambas subescalas

	Afecto negativo	Afecto positivo	Ansiedad
Dimensión somática	,822	,795	,538
Dimensión cognitiva	,780	,805	,651

En cuanto al análisis de ítems (Tablas 27 y 28), se observan índices de homogeneidad superiores a .30 e incluso a .50, además de que eliminando algún ítem no aumenta el α de *Cronbach*. El

único caso en que aumenta este coeficiente si retiramos un ítem, es con la emoción “abatido” en la subescala cognitiva. En todo caso, se ha decidido mantenerlo por cumplir la simetría de ambas subescalas y porque el índice de homogeneidad es bueno (IH=,395).

Tabla 27. Medias, desviaciones típicas, índices de homogeneidad (IH), correlación múltiple al cuadrado (CM) y alfa de *Cronbach* si se elimina ese ítem (α) en la subescala de la dimensión somática

	Media	DT	IH	CM	α si se elimina el elemento
<i>Afecto Negativo</i>					
Triste	,82	1,14	,575	,354	,797
Furioso	1,07	1,31	,532	,343	,809
Abatido	,72	1,12	,545	,341	,802
Enojado	,82	1,2	,684	,502	,772
Desalentado	,69	1,03	,662	,459	,780
Infeliz	,55	1,00	,560	,398	,800
<i>Afecto positivo</i>					
Eficaz	2,30	1,11	,609	,372	,744
Orgullosos	2,34	1,29	,626	,411	,733
Encantado	2,17	1,34	,650	,428	,721
Lleno de energía	2,76	1,17	,546	,305	,772
<i>Ansiedad</i>					
Nervioso	1,62	1,33	,368	,135	
Tenso	1,69	1,31	,368	,135	

Tabla 28. Medias, desviaciones típicas, índices de homogeneidad (IM), correlación múltiple al cuadrado (CM) y alfa de *Cronbach* si se elimina ese ítem (α) en la subescala de la dimensión cognitiva

	Media	DT	IM	CM	α si se elimina el elemento
<i>Afecto Negativo</i>					
Triste	,81	1,19	,562	,331	,743
Furioso	1,19	1,42	,621	,449	,724
Abatido	,93	2,09	,395	,183	,821
Enojado	1	1,27	,676	,493	,714
Desalentado	,82	1,07	,571	,420	,743
Infeliz	,72	1,12	,546	,410	,747
<i>Afecto positivo</i>					
Eficaz	2,38	1,13	,529	,282	,796
Orgullosa	2,50	1,28	,629	,411	,751
Encantado	2,44	1,34	,693	,498	,717
Lleno de energía	2,87	1,15	,635	,417	,749
<i>Ansiedad</i>					
Nervioso	1,78	1,35	,482	,233	
Tenso	1,75	1,31	,482	,233	

7. Discusión

Las emociones humanas son seguramente uno de los ámbitos más interesantes para investigar, tanto en su aspecto más básico como en sus diferentes expresiones, en cualquier esfera de la actividad humana. En el caso del trabajo que se presenta, las emociones son relacionadas con dos aspectos relevantes de una misma situación: por un lado, el rendimiento de un deportista en una competición en particular y por otro, el bienestar psicológico del deportista en general.

Y esta dualidad ya supone un avance en el estudio de la emociones en deporte. Como ha sido descrito en la descripción teórica de este trabajo, existen modelos que relacionan alguna emoción con el rendimiento deportivo, sobre todo la ansiedad (Hardy, 1990; Martens, Vealey y Burton, 1990) y en menor medida otras emociones (Hanin, 2000; Kerr, 1985; Jones, 2005). Sin embargo, estudiar la relación entre las emociones experimentadas y el bienestar psicológico del deportista, sin olvidar el rendimiento, supone un doble foco de interés, considerando además la previsible relación entre ambas, especialmente a medio y largo plazo.

Y en el momento en el que es planteada la necesidad de crear un nuevo modelo, de la propia revisión de la literatura existente surge la idea de que las emociones no son entidades rígidas y con una expresión simple y única, sino que como ya ha sido ampliamente demostrado (Lang, 1995), una emoción está formada por tres dimensiones: la fisiológica o somática, la cognitiva o mental y la conductual o expresiva. Así que, intentando aunar la necesidad de aplicar esta base conceptual al mundo del deporte, y teniendo en cuenta la obligación de brevedad en la evaluación psicológica que exige este ámbito de intervención, el interés de un instrumento que recogiera la evaluación bidimensional de las emociones en el contexto deportivo se hace patente.

El proceso de creación del INECOD comienza con el estudio piloto previo (Checa, 2011), en el que se lleva a cabo el análisis de fiabilidad inter-jueces, en la que cinco expertos agrupan y eligen entre más de 100 ítems traducidos de tres instrumentos en inglés, aquellos que mejor representan cada categoría conceptual. El primer acercamiento piloto da como resultado un instrumento de 18 ítems agrupados en 4 factores: afecto positivo, afecto negativo de *arousal* alto, afecto negativo de *arousal* bajo y ansiedad. Para dar mayor validez de constructo al inventario se añaden 3 ítems que se refieren a las emociones secundarias autoconscientes, que en opinión de los autores, no estaban bien representadas.

Ese instrumento de 21 ítems es el que se somete a valoración en este trabajo, en cuanto a las evidencias de validez de constructo, de criterio, convergente y a los niveles de consistencia interna. El análisis factorial exploratorio ofrece dos resultados. En primer lugar, la varianza explicada del instrumento es mayor incluso cuando algunas variables son eliminadas (puede ser debido a altas correlaciones entre ítems, o a saturación alta en dos factores diferentes) y finalmente se consigue un instrumento formado por dos subescalas (somática y cognitiva) con 12 ítems que se distribuyen en 3 factores: afecto positivo, afecto negativo y ansiedad.

El cambio más significativo desde la primera versión piloto, además de la cantidad de ítems, se observa en la estructura factorial. Los ítems de afecto negativo se agrupan en un solo factor y ya no se encuentra distinción en función del *arousal*. Una consecuencia lógica de la reducción es el número de variables, que hace que las categorías conceptuales se reduzcan. Sin duda, se pierde sensibilidad del instrumento pero se gana en brevedad, detalle imprescindible en los instrumentos de evaluación psicológica de deportistas (Domínguez, 2010). Además, si el profesional de la Psicología del Deporte desea ser más exhaustivo en la evaluación y conocer, por ejemplo, si las emociones desagradables con mayor puntuación son las de *arousal* alto o

bajo, puede realizar una evaluación ítem por ítem, sin duda más cualitativa.

Una posible explicación a la pérdida de la distinción entre emociones negativas en función del *arousal*, es que pueda ser debido al momento de la evaluación. La evaluación realizada justo momentos después de la participación en una competición, produce dos consecuencias. Por un lado, el efecto cognitivo de distorsión del recuerdo diferido en el tiempo se evita, ya que se pide al participante que recuerde hechos y sensaciones de los 30 minutos anteriores. Sin embargo, el efecto de recencia de la competición hace que la percepción del nivel de activación sea difícil de diferenciar y todas las emociones pueden ser experimentadas con un nivel de intensidad similar, en este caso elevado.

Los resultados demuestran una mayor varianza explicada en la subescala cognitiva, hecho que demuestra la diferencia de percepción de los deportistas sobre las emociones. Son más conscientes de la dimensión mental de una emoción y no tanto de la expresión fisiológica o somática de esa misma emoción. Este hecho, unido a las diferencias significativas encontradas en las puntuaciones de los tres factores en ambas subescalas, confirman la hipótesis 2, que versaba sobre la bidimensionalidad de las emociones en deporte.

El primer tipo de validez de la que se ha intentado obtener evidencias es de la validez convergente, es decir, comparar los resultados de un instrumento que mida el mismo constructo que se pretende medir. En este caso, el instrumento “Manifestaciones de la Ansiedad Competitiva” de Márquez (1992) recoge el mismo concepto que el factor “Ansiedad” de las dos subescalas, por lo que fue seleccionado para la validación. Los resultados ofrecen evidencia de validez convergente, ya que se encuentran correlaciones positivas entre los cuatro factores del cuestionario de Márquez (1992) tanto con ansiedad somática como con ansiedad cognitiva.

En cuanto a la validación de criterio del instrumento INECOD, fueron seleccionadas variables que, conceptualmente, mantienen una relación estrecha con las emociones. En el primer caso, la hipótesis 4 planteaba que no se esperaban diferencias en función del nivel competitivo o la modalidad deportiva, que se cumple parcialmente. Partiendo de estudios previos (Crocker, 1997) se entiende que la experimentación de emociones es transversal a cualquier nivel competitivo y a cualquier deporte, aunque puedan existir sutiles diferencias. En este caso, los deportistas de modalidades colectivas experimentan más emociones negativas y menos positivas, en ambas dimensiones. En el caso de la ansiedad, se experimenta igual si es deporte individual o colectivo. Si se tiene en cuenta la otra variable deportiva, el nivel

competitivo, no se encuentran diferencias entre ninguna categoría, excepto entre internacional y autonómica y solo en emociones positivas. La teoría al respecto de las emociones sugiere que quizá otras variables como la experiencia o las estrategias de afrontamiento utilizadas, como ya se ha visto, sean más importantes que el nivel competitivo alcanzado (Ntoumanis y Biddle, 1998).

La hipótesis 5 planteaba la relación entre las emociones y las estrategias de afrontamiento como evidencia de validez de criterio. Específicamente, la hipótesis 5.1 plantea que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea debían correlacionar con emociones positivas, como ha sido señalado en multitud de estudios en contextos deportivos (Croker y Graham, 1995; Ntoumanis y Biddle, 2000) y en el modelo transaccional original (Folkman y Lazarus, 1985). De este modo, se confirma la hipótesis en ambas dimensiones. En el caso de la hipótesis 5.2, también se confirma incluso con más argumentos, ya que el afecto negativo además de correlacionar con *coping* emoción y *coping* distancia, lo hace de forma inversa con *coping* tarea. Es decir, las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea no solo tienen relación con experimentar emociones positivas sino también con la ausencia de emociones negativas. Hay que señalar también que la relación entre emociones y estrategias de afrontamiento no es necesariamente unidireccional (Ntoumanis y Biddle, 1998,

Márquez, 2006) y que son necesarios estudios longitudinales para demostrar la posible bidireccionalidad de la relación.

En el caso de la ansiedad, la hipótesis 5.3 describía una relación únicamente con las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Los resultados se confirman en la dimensión somática, mientras que en la dimensión cognitiva existe también una relación con las estrategias de afrontamiento centradas en el distanciamiento, como ocurre también en la adaptación del cuestionario ISCCS a población española (Moliner, Salguero y Márquez, 2010) que presenta una relación entre ansiedad cognitiva medida con el CSAI-2 y puntuaciones altas en *coping* distanciamiento. Estos datos indican la necesidad de estudiar más exhaustivamente el distanciamiento de la situación como estrategia de afrontamiento y su papel en el rendimiento y el bienestar.

La hipótesis 6 establecía la relación entre las manifestaciones de la ansiedad medidas con el Cuestionario de Márquez (1992) y los factores afecto negativo somático y cognitivo del INECOD. Efectivamente, la correlación es positiva en ambas dimensiones, como había sido hipotetizado. Sin embargo en el caso de la relación con el afecto positivo, se encuentra que a más emociones positivas experimentadas a nivel cognitivo, el deportista expresa una menor ansiedad emocional y menor

pérdida de concentración. Estos resultados demuestran que quizá las emociones positivas tengan una relación más importante con la ansiedad cognitiva, aunque más limitado en la experimentación de ansiedad somática.

Otra de las variables que han sido utilizadas para investigar las fuentes de validez de criterio del INECOD, tiene que ver con la relación ampliamente contrastada entre las emociones experimentadas y el bienestar psicológico (Ryff, 1989; Ryan y Deci, 2000; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se confirma que el bienestar psicológico tiene una relación negativa con la experimentación de emociones desagradables y ansiedad en ambas dimensiones. En el caso del afecto positivo, se encuentra una relación positiva con bienestar excepto en las escalas que miden Relaciones Positivas y Autonomía, con las que no presenta correlaciones significativas.

Interesantes son sin duda los resultados obtenidos en función de diferentes variables motivacionales. El objetivo era conocer si alguno de los constructos importantes en los diferentes modelos de motivación en el deporte funcionaban como variables discriminantes para la experimentación emocional. La variable “Importancia del resultado”, el modelo de Atkinson (1974) y McClelland (1961), explica que cuanto mayor trascendencia se le otorgue al resultado, mayor serán las emociones desagradables

que se experimenten en el caso de que salgan mal las cosas. En este trabajo, se encuentra esa relación excepto en la ansiedad, que no presenta relación significativa con la importancia del resultado. Es posible que este dato vuelva a confirmar, como el nivel competitivo o la propia estructura factorial del instrumento, que la ansiedad es una emoción en cierta manera “transversal”, es decir, se da en casi la mayoría de las situaciones competitivas y es aceptada por los deportistas como habitual y con una entidad independiente del resto de emociones de tono hedónico negativo.

En cuanto al planteamiento de la hipótesis 8.2, los resultados van justo en la dirección contraria a lo esperado. Según la teoría de Necesidad de Logro (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) los deportistas que expresan querer conseguir el mejor resultado posible, deberían experimentar mayores emociones positivas, mientras que aquellos que verbalizan que su objetivo es no mostrar un mal rendimiento, es esperable que predomine un afecto más negativo. Sin embargo, en este trabajo los resultados obtenidos son contrarios: aquellos deportistas que contestan que su objetivo es obtener el mejor resultado son los que experimentan más emociones negativas. Una explicación posible a este resultado es la redacción del ítem. Quizá la expresión “Obtener el mejor resultado posible” debería haber sido redactada como “Conseguir mi mejor rendimiento posible” y hubiera sido más representativa del constructo que se pretendía medir. El

último de los conceptos del modelo de Necesidad de Logro que ha sido medido, ha sido el de “Probabilidad de éxito percibida”. Como señalaba la hipótesis, cuanto más probable percibe el éxito un deportista, más emociones positivas experimentan y en el caso contrario, cuando percibe que es complicado alcanzar el éxito en esa competición, experimenta mayor ansiedad, a nivel cognitivo.

Si se evalúan las variables motivacionales, no se puede obviar la influencia que la autoeficacia ha demostrado en otros estudios en relación con la experimentación emocional (Bandura, 1982; Guillen Rojas, 2007). De este modo, la hipótesis 8.4 versa sobre la como el deportista que se siente más eficaz respecto a una competición experimenta emociones más positivas y el que menos autoeficaz se percibe, predomina más el afecto negativo. De este modo se cumple en esta muestra, pero únicamente con la ansiedad. El deportista con baja autoeficacia experimenta más ansiedad en sus dos dimensiones, pero no el resto de emociones desagradables. Además, el deportista que se considera eficaz en la tarea sí que experimenta más emociones positivas a nivel somático.

La última de las variables motivacionales que ha sido utilizada como fuente de validez de criterio es la relación de las atribuciones con las emociones, que ha sido ampliamente estudiada, siempre en relación con el resultado de la competición

(McAuley, Duncan y Rusell, 1992; Weiner, 1985). La teoría explica que las pautas atribucionales tienen que ver con las emociones en función de a qué motivo o causa se atribuya el resultado percibido. En el caso de una competición percibida como un fracaso, pensar que depende de factores internos llevará a experimentar emociones negativas, mientras que en competiciones de éxito, la experimentación de emociones negativas será mayor si se atribuye a factores externos. Los resultados obtenidos van en una línea diferente. En las situaciones percibidas de fracaso los deportistas que piensan que han tenido mala suerte experimentan más emociones negativas que los que piensan que no tenían capacidad suficiente para esa competición. Quizá están interviniendo otras variables como la autoexigencia o percepción de falta de control, reflejada en la dimensión atribucional de controlabilidad, que no ha sido analizada explícitamente en este trabajo y que sería interesante tener en cuenta para el desarrollo futuro del modelo. En el caso de las competiciones que se perciben como exitosas, de nuevo la incontrolabilidad juega un papel importante: los deportistas que perciben que su éxito es debido más a la suerte que a la capacidad o al esfuerzo, se sienten peor (García, Sánchez y De Nicolás, 1999). De forma global, los resultados demuestran que las atribuciones tienen influencia sólo en las emociones de tono hedónico negativo, no en la ansiedad o en las emociones positivas.

Como ha sido descrito en el planteamiento del modelo bidimensional de las emociones en deporte, se espera que las variables descritas tengan una influencia en dos de las consecuencias de una competición: el resultado percibido y el bienestar psicológico del deportista. Los análisis de regresión realizados demuestran una influencia de las variables que habían sido planteadas como mediadoras, es decir, las emociones y las estrategias de afrontamiento. Pero además, para cada uno de las consecuencias predichas, la ecuación de regresión añade una o varias variables que suponen una diferencia teórica que es necesario señalar.

En primer lugar, los resultados demuestran que la valoración global que el deportista hace de la competición es mejor si experimenta lo que puede ser llamado “tándem emocional óptimo”, es decir, experimentar emociones positivas a nivel cognitivo y no experimentar emociones negativas a nivel somático. Como se hipotetizaba, las estrategias de afrontamiento también juegan un papel importante, ya que la valoración global de la competición es mejor si se evitan las estrategias centradas en la emoción. Pero además, una variable de las que han sido denominadas “estructurales”, asume en este caso una función predictora: cuanto más tiempo lleva practicando el deportista, peor valora la competición en la que ha participado. O lo que es lo mismo, la autoexigencia para que una competición sea

considerada como “buena o muy buena” aumenta conforme el deportista tiene más experiencia en esa disciplina. El conocimiento sobre el deporte y los objetivos marcados, son factores a tener en cuenta para predecir cómo un deportista va a valorar una competición.

Aunque todas las variables aquí analizadas son en definitiva subjetivas y sometidas a la evaluación y percepción del propio deportista, que duda cabe de que el mundo del deporte se rige finalmente por los resultados objetivos. Sin embargo, debe considerarse importante también como el deportista valora subjetivamente ese resultado objetivo obtenido. El análisis de regresión sitúa de nuevo al *tándem emocional* como el mejor predictor de buen resultado percibido por el deportista, es decir, cuanto más afecto positivo a nivel cognitivo y menor afecto negativo a nivel somático se experimente, mejor será la valoración del resultado percibido, que por otra parte correlaciona habitualmente con lo logrado objetivamente. De nuevo, las estrategias de afrontamiento vuelven a ser claves en la predicción del resultado: cuantas menos estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción se utilicen, el resultado percibido será más positivo, pero además, en este caso, las estrategias dirigidas al distanciamiento juegan un papel predictivo también. Una utilización moderada de *coping* distancia, lleva consigo también una mejora en la percepción del resultado. Y además, cuando el

deportista percibe que tiene una probabilidad alta de éxito, finalmente el resultado percibido también es mejor.

Y es evidente que no solo son importantes los resultados objetivos y su percepción de ellos, sino también la percepción de la propia ejecución del deportista. Los resultados demuestran un cambio en cuanto a las variables predictoras. En este caso, las emociones desagradables ya no intervienen, sino que son las emociones positivas, en ambas dimensiones, las que cuando son altas predicen una mejor valoración de la propia ejecución. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, siguen influyendo a través del *coping* emoción, ya que cuantas menos estrategias centradas en la emoción se utilicen, mejor es la autovaloración del rendimiento. En este caso, dos variables más intervienen en cómo el deportista valora su propia ejecución: una estructural y otra motivacional. En el primer caso, los resultados demuestran que los deportistas individuales valoran mejor su rendimiento y que un nivel elevado de autoeficacia percibida aumenta la valoración de la propia ejecución.

Como ya se ha comentado, las variables que tenían que ver con el resultado, el rendimiento o la ejecución eran uno de los objetivos de este trabajo, pero también resulta interesante analizar qué variables influyen en el bienestar psicológico del deportista. El aumento de la sensación de pérdida de concentración debido a la

ansiedad y las manifestaciones fisiológicas de ésta, hacen que el bienestar psicológico del deportista sea menor, al igual que las emociones desagradables a nivel fisiológico. A nivel de estrategias de afrontamiento, en el caso del bienestar la variable predictora es el *coping* tarea, es decir, cuantas más estrategias de afrontamiento centradas en la tarea se utilicen, mayor es el bienestar psicológico de los deportistas. La variable estructural que media en este caso es el sexo: ser mujer predice mejores índices de bienestar psicológico.

En cualquiera de las consecuencias que se derivan de una competición deportiva intervienen, como se observa en los resultados, tanto las emociones como las estrategias de afrontamiento. Resulta evidente que estas dos variables deben ser evaluadas y trabajadas de forma sistemática, adaptando las intervenciones a las necesidades a cada deportista en particular. Es decir, si los resultados demuestran que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción no son positivas ni para el resultado ni para el rendimiento percibido por el propio deportista, será necesario enseñarle que esas estrategias no son adecuadas. Y si además, como los resultados demuestran que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea son más positivas para su bienestar psicológico, existe una alternativa natural que puede ser trabajada con el deportista.

En el caso de las emociones, los resultados relacionados con la ansiedad son significativos por dos motivos. En primer lugar, la experimentación de la ansiedad en la muestra de este trabajo asume un papel diferenciado del resto de emociones desagradables y tiene entidad propia, pero además en cualquier nivel competitivo o realizando cualquier atribución del resultado. Pero en segundo lugar, asume un papel en la predicción del bienestar psicológico del deportista y no interviene directamente en la posibilidad o no de tener una buena ejecución o conseguir un buen resultado.

Resulta interesante también la diferente influencia de ambas dimensiones de una emoción. Es decir, cuándo se plantea que el mejor predictor de un buen resultado es experimentar emociones positivas a nivel cognitivo y pocas emociones desagradables en su dimensión fisiológica, ¿se está diciendo que las otras dimensiones no tienen importancia? Evidentemente, no. Lo que sí se demuestra es que ambas dimensiones de la emoción (somática y fisiológica) no tienen por qué experimentarse en la misma medida, ni tener los mismos efectos. Según estos resultados, lo más óptimo sería fomentar pensamientos referidos a emociones positivas e intentar controlar la dimensión fisiológica de una emoción desagradable, que se ha demostrado negativa tanto para los resultados como para una valoración global de la competición. Incluso sería positivo también buscar cambios de

activación (subir o bajar) al margen de su relación con una emoción en particular.

Como en todo trabajo de investigación, existen limitaciones que se han presentado en todas las fases del proceso. Es evidente que la primera de ellas es que la evaluación de las emociones de forma retrospectiva tiene sus limitaciones. El efecto del recuerdo, la distorsión, posibles influencias externas o el propio efecto de recencia comentado, pueden estar interviniendo en la autoevaluación de la experiencia emocional. En segundo lugar, la utilización de un muestreo incidental hace que la cantidad de participantes de cada modalidad deportiva no sea equitativa y que pueda existir un efecto de interacción entre esa modalidad deportiva, la edad, el sexo y el nivel competitivo. En tercer lugar, la creación de un nuevo instrumento de evaluación siempre supone un reto a nivel conceptual. En este caso, se ha partido de la traducción de tres instrumentos que, en todo caso, fueron creados bajo diferentes modelos teóricos. Los ítems traducidos, y aquellos que han sido añadidos por decisión conceptual, intentan aunar las diferentes aproximaciones al estudio de las emociones en deporte y ofrecer un instrumento de fácil uso. Por último, es evidente la dificultad que entraña demostrar la dimensionalidad a través de autoinformes, que depende de la propia percepción del sujeto y de su capacidad para diferenciar y ser sensible a sutiles diferencias.

Supone este un primer paso que debe ser confirmado en trabajos sucesivos y con metodologías complementarias.

En el futuro, se hace necesario continuar investigando en relación a la bidimensionalidad de las emociones en el contexto deportivo, utilizando el instrumento INECOD para evaluación del estado afectivo. Paralelamente, un proceso de análisis factorial confirmatorio es necesario para poder ofrecer la validación completa y para dar mayor consistencia al modelo y a las relaciones entre las variables planteadas. Teniendo en cuenta que existe una evaluación de la dimensión fisiológica, es evidente que los mecanismos psicobiológicos deben ser contrastados, de forma que medidores fisiológicos confirmen la hipótesis de que la dimensión fisiológica y la cognitiva son independientes y no siempre se presentan de la misma forma ni en el misma intensidad.

8. Conclusiones

Por último, es importante señalar las conclusiones más importantes que pueden derivarse de este trabajo a modo de resumen explicativo global.

1. El instrumento INECOD (Inventario de Emociones para la Competición Deportiva) presenta buenos índices de fiabilidad, validez de constructo, validez convergente y validez de criterio para ser utilizado en contexto deportivo.
2. Las dimensiones cognitiva y fisiológica de las emociones se han demostrado independientes en este trabajo, de forma que una emoción puede expresarse en forma de pensamientos o sensaciones físicas, o ambas.
3. De forma contraria a los resultados en otros contextos, el afecto positivo y negativo en este caso no se comportan de forma independiente, sino que mantienen una relación negativa moderada, resultado similar a los encontrados en los trabajos de Crocker (1997) con muestras de jóvenes deportistas.
4. No se encuentran diferencias importantes en la experimentación emocional de participantes de niveles competitivos distintos.

5. Variables motivacionales del modelo de Necesidad de Logro de Atkinson (1974) y McClelland (1961), como la importancia del resultado o la probabilidad de éxito percibida, mantienen una relación con las emociones experimentadas y medidas con el instrumento INECOD. Al igual que la pauta atribucional (Weiner, 1985) o la autoeficacia percibida (Bandura, 1982), que son los otros dos modelos que han demostrado relación con el estado emocional.
6. Las estrategias de afrontamiento puestas en marcha en una competición se relacionan con la experimentación emocional, siendo el *coping* tarea el más relacionado con las emociones positivas mientras que el distanciamiento y el afrontamiento centrado en la emoción, son las estrategias que más relación tienen con las emociones negativas y la ansiedad.
7. Se confirma la relación directa entre la experimentación de emociones positivas y el bienestar psicológico, y en sentido contrario, bajos niveles de bienestar y las emociones desagradables y la ansiedad.
8. De las variables analizadas, en la percepción global de la competición tienen influencia: la baja experimentación de emociones desagradables a nivel somático, más experimentación de emociones positivas a nivel cognitivo,

la evitación de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el tiempo de práctica deportiva.

9. En el caso del resultado percibido de la competición, es mejor cuando se experimentan más emociones positivas a nivel mental y pocas negativas a nivel fisiológico, cuando se percibe que existe una alta probabilidad de alcanzar el éxito y con la utilización de alguna estrategia de distanciamiento y la evitación de estrategias centradas en la emoción.
10. En la predicción de una buena ejecución por parte del propio deportista intervienen la experimentación de emociones positivas, tanto a nivel mental como fisiológico, la evitación de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, la percepción de autoeficacia en la realización de la tarea y la práctica de una modalidad deportiva individual.
11. Por último, el bienestar psicológico del deportista es mayor cuando no se experimentan ni emociones desagradables a nivel somático ni ansiedad, cuando se utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y cuando el deportista es de sexo femenino.

En general y teniendo en cuenta las limitaciones ya señaladas, se puede concluir que la primera versión del “Instrumento de Evaluación de Emociones en la Competición Deportiva” (INECOD) reúne suficiente solidez metodológica y conceptual para ser utilizado en el contexto deportivo, señalando la expectativa de comprobación de la estructura factorial a nivel confirmatorio y la puesta en marcha de pruebas que demuestren la experimentación diferenciada de la dimensión fisiológica de las emociones.

9. Referencias

- American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4ª ed. revisada). Washington, DC, EE. UU.
- Andrade, E.M., Arce, C. y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario “Perfil de los Estados de Ánimo” en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation: the theory of psychological reversals*. Londres: Academic Press.
- Arnold, M. (1960). *Emotion and Personality*. (Vol. 1 y 2). Nueva York: Columbia University Press (Traducido al castellano en 1969 en Buenos Aires: Losada).
- Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (eds.): *Motivation and achievement*. New York. Halstead.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 2, 122-147.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.
- Bard, P. (1928). A diencephalic mechanism for the expression of rage with special reference to the sympathetic nervous system. *American Journal of Physiology*, 84, 490-515.
- Berkowitz, L. (1999). Anger. En T. Dalgleish y M. Power (eds.): *Handbook of cognition and emotion*. (pp. 411-428) Sussex: Wiley.
- Breva, A. (2000). El papel de la emoción (complejo ira-hostilidad) y de la cognición (la percepción de control) en la activación, reactividad y recuperación psicofisiológicas cardíacas. Tesis Doctoral: Castellón: Servicio de Publicaciones de la Universidad Jaume I.
- Buss, A.H. (1961). *The psychology of aggression*. Nueva York: John Wiley and Sons.
- Cannon, W.B., Lewis, J.T. y Britton, S.W. (1927). The dispensability of the sympathetic division of the autonomic system. *Boston Medical and Surgery Journal*, 197, 514-522.
- Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Nueva York: W.W. Norton.

- Cantón, E. (1990). *Estudio de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte a través del Journal of Sport Psychology*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 277-302.
- Cantón, E. (2010). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Informació Psicològica*, 100, 24-36.
- Cantón, E. (2011). *Apuntes Motivación en la actividad física y el deporte*. Universidad de Valencia.
- Cantón, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002). Motivación en la actividad física y el deporte. En F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Cholí (coord.): *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 453-470). Madrid: McGraw-Hill
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1989). Perspectiva histórica y situación actual de la motivación en el ámbito deportivo. *Revista de Historia de la Psicología*, 10 (1-4), 269-278.
- Carpi, A., Guerrero, C. y Palmero, F. (2008). Emociones básicas. En Palmero, F. y Martínez Sánchez, F. (eds.): *Motivación y emoción*. (pp. 233-274) Madrid: McGraw Hill.

- Chase, M.A. y Feltz, D.L. (1999). Evaluación de la autoeficacia en la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 9 (1), 85-98.
- Checa, I. (2011). *Emociones en el deporte: estudio piloto para la construcción de un instrumento de evaluación*. Tesis de Master, Universidad de Valencia.
- Clore, G.C. (1994). Why emotions are never unconscious. En P. Ekman y R.J. Davidson (eds.): *The nature of emotion*. (pp. 285-290). New Jersey: Oxford University Press.
- Crocker, P.R. y Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Crocker, P. (1997). A Confirmatory Factor Analysis of the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 91-97.
- Cruz, J. (2001). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Cruz, J. y Cantón, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 53-62.

- Csikszentmihalyi, M. (2003). *“Flow”: The Psychology of the Optimal experience*. New York: Harper Row
- Darwin, C.R. (1872/1965). *The expression of the Emotions in Man and Animals*. Londres: John Murray (Reimpresión Chicago: University Press, 1965. Traducción al castellano: La expresión en los animales y en el hombre. Madrid: Alianza Editorial, 1984).
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Dominguez, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.

- Dosil, J. y González Oya, J. (2003). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y el deporte. *EduPsykhé*, 2(2), 147-164
- Eccles, J. S. y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Ekman, P. (1973). Cross-cultural studies of facial expressions. En P. Ekman (ed.): *Darwin and facial expressions*. Nueva York: Academic Press.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ekman, P. y Davidson, R.J. (1994). *The nature of emotion*. New Jersey: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. En T. Dalgleish y M. Power (eds.): *Handbook of cognition and emotion*. (pp. 45-60). Chichester: Wiley.
- Endler, N.S. (1997). Stress, anxiety and coping: The multidimensional interaction model. *Canadian Psychology*, 38, 136-153.
- Feltz, D.L. y Lirgg, C.D. (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C.

- Janelle (Eds.): *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D.L., Short, S.E. y Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Fernández-Abascal, E.G., Jiménez Sánchez, M.P y Martín Díaz, M.D. (2003). *Emoción y Motivación: la adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. y Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Garces de los Fayos, E. y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el diseño de intervención y prevención de deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 259-267.

- Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: DM.
- García Domínguez, F., Sánchez Pérez, A. y de Nicolás y Martínez, L. (1999). Atribuciones causales en el ámbito de la actividad física y el deporte: propiedades psicométricas de la escala de dimensión causal CSD-II. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 207-218.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. En Horn T.S. (ed.): *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics. Champaign, IL.
- Guillen Rojas, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32.
- Hanin, Y. (1986). State-trait research on sports in the URSS. En Spielberger, C.D. y Díaz Guerrero, R. (eds.): *Cross-cultural anxiety* (pp.45-65). Hemisphere: Washington.
- Hanin, Y. (1992). Social psychology and sport: communication processes in top performance teams. *Sport Science Review*, 2, 13-18.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics: Leeds, UK.

- Hanin, Y. y Syrja, P. (1995). Performance affects in soccer players: an application of the IZOF model. *International Journal of Sport Medicine*, 16, 260-265.
- Hardy, L. y Fazey, J. (1987). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. Annual Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical activity. Vancouver.
- Hardy, L, Jones, J. y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Hardy, L. y Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (eds.). *Stress and performance in sport* (pp.81-106). Chichester, England: Wiley.
- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C.R. e Imada, S. (1997). Body, psyche and culture: relationship between disgust and morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107-131.
- Hull, C.L. (1943). *The Principles of behaviour*. Nueva York: Appleton Century Crofts.
- Izard, C.E. (1971). *The Face of Emotions*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts

- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Nueva York: Plenum Press
- Jackson, A.S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: "Flow" in sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- Jackson, S. A. y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, A. S., Kimiecik, J., Ford, S. y Marsh, H. (1998). Psychological correlates of "Flow" in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, A.S., Thomas, P. R., Marsh, H.W., y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between "flow", self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205 (Traducido al castellano en 1985 en *Estudios de psicología*, 21, 57-73).
- Jokela, M. y Hanin, Y. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 17, 873-887.

- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jones, M., Lane, A.M., Bray, S., Uphill, M. y Catlin, J. (2005). Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire (SEQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 407-431
- Kerr, J. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.
- Kerr, J. (1997). *Motivation and emotion in sport: reversal theory*. East Sussex. UK: Psychology Press.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, 44, 72-87.
- Landers, P.M. y Boutcher, S.H. (1991) Arousal - Performance. En J.M. Williams (ed). *Applied sport psychology, personal growth to peak performance*. Playfield Publishing Co., Palo Alto.
- Lang, P.J. (1995). The emotion probe. Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385.

- Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychology*, 39(2), 124-129.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nueva York: Springer Publishing Company (Traducción española, 1986, Barcelona: Martínez Roca).
- Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychological stimuli. *Acta Medicologica Scandinavica*, Supplement 528.
- Lewis, M. (2000) Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt. En M. Lewis y J.M. Haviland-Jones (eds.): *Handbook of Emotions* (pp.623-636). Nueva York: Guilford Press.
- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la

ansiedad ante la competición deportiva. I. Estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.

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.

Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics: Champaign, IL.

Mayor, L. y Cantón, E. (1995). Direcciones y problemas del análisis de la motivación y emoción en la actividad física y deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 99-112.

McAuley, E., Duncan, T.E. y Russell, D. (1992). Measuring causal attributions: the revised Causal Dimension Scale (CDS-II). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 566-602.

McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A. y Lowell, E.L. (1976). *The achievement motive*. Oxford, England: Irvington.

McClelland, D.C. (1961). Methods of Measuring Human Motivation. En John W. Atkinson (ed.): *The Achieving Society* (pp. 41–43). Princeton, N.J.: D. Van Nostrand.

- McDougall, W. (1908/1950). *An Introduction to Social Psychology*, 30ª ed. London: Methuen.
- McNair, D.M., Lorr, M. y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en la Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.
- Nitschke, J.B., Heller, W. y Miller, G.A. (2000). Anxiety, stress and cortical brain function. En J.C. Borod (ed.): *The Neuropsychology of Emotion* (pp. 298-319). Oxford: Oxford University Press.
- Ntoumanis, N. y Biddle, S.J.H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Journal of Personality and Individual Differences*, 24(6), 773-788.
- Ntoumanis, N. y Biddle, S.J.H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sainz de Baranda, P. y Gómez, M.A. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de

rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (Supl.), 64-58.

Ortony, A., Clore, G. L. Y Collins, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo XXI (Trabajo original publicado en 1988).

Öhman, A. y Wiens, S. (2003). On the automaticity of autonomic responses in emotion: an evolutionary perspective. En R.J. Davison, K.R. Scherer y H.H. Goldsmith (Eds.): *Handbook of Affective Sciences* (pp. 256-275). Oxford: Oxford University Press.

Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf [Consulta: 2011, Mayo 2]

Oxendine, J.B. (1994). *Psychology of motor learning*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Palmero, F. y Martínez Sánchez, F. (2008). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.

Plutchick, R. (1980). *Emotion: A psychobioevolutionary synthesis*. Nueva York: Harper and Row.

- Reinboth, M., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Rozin, P. y Fallon, A.E. (1987). A perspective of disgust. *Psychological Review*, 94, 23-41.
- Ruiz, M.C. y Hanin, Y. (2004). Idiosyncratic description of anger status in skilled Spanish karate athletes: an application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 75-93.
- Russell, J.A., Suzuki, N. e Ishida, N. (1993). Canadian, Greek and Japanese freely produced emotion labels for facial expressions. *Motivation and Emotion*, 17, 337-351.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Schachter, S. y Singer, J.E. (1962). Cognitive, social and psychological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.

- Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En Spielberger, C.D. (Ed.): *Anxiety and behaviour*. Academic Press. Nueva York.
- Spielberger, C.D. (1985). *Anxiety, cognition and affect: A state-trait perspective*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stein, G.L., Kimiecik, J.C., Daniels, J. y Jackson, S.A. (1995). Psychological antecedents of "flow" in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 21, 125-135.
- Sterling, P. y Eyer, J. (1988). Allostasis: a new paradigm to explain the arousal pathology. En S. Fisher y J. Reason (eds.): *Handbook of Life Stress, Cognition and Health* (pp. 629-649). Nueva York: John Wiley and Sons.
- Sterling, P. (2003). Principles of allostasis: Optimal design, predictive regulation, pathopsychology and rational therapeutics. En J. Schulkin (ed.): *Allostasis, Homeostasis and the Costs of Adaptation*. Nueva York: MIT Press.
- Svebak, S. (1993). The Development of the Tension and Effort Stress Inventory (TESI). In J.H. Kerr, S. Murgatroyd y M.J.

- Apter (eds.): *Advances in Reversal Theory* (pp.189-204).
Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Swain, A. B. J. (1992). *Competitive state anxiety: towards a clear understanding*. Tesis Doctoral: Loughborough University.
- Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 93-109.
- Terry, P. C., Lane, A. M. y Fogarty, G. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 125-139.
- Vallerand, R.J., y Blanchard, C. (2000). The study of emotions in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. Hanin (Éd.), *Emotions in sports* (pp. 3-37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., et al. (2003). Les passions de l'aime: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756–767.
- Vallerand, R. J. y Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, y Steiner (Eds.), *Social issues in management*, Vol. 3. Greenwich, CT: Information Age Publishing.

- Vallerand, R. J. y Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In D. Lavallee y S. Jowett (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249–262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *28*, 454–478.
- Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.A. y Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology sport and Exercise*, *9*, 373-392.
- Vealey, R.S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. New York: Wiley.
- Vealey, R.S., Hayashi, S., Garner-Holman, M., y Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*, 54–80.
- Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.
- Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown: General Learning Press.

- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiner, B. (1992). *Human Motivation. Metaphores, theories and research*. Newbury Park. Sage.
- Weiner, B., Russell, D., y Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement-related contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1211-1220.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wenger, M.A., Jones, F.N. y Jones, M.H. (1962). Emotional behaviour. In D.K. Candland (Ed.): *Emotion: Bodily change*. Princeton, N.J.: van Nostrand.
- Zajonc, R.J. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zajonc, R.J. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39(2), 117-123.

10. Anexos

Anexo 1

Pensando en la competición de hoy, valore las emociones que ha experimentado y su intensidad. Cada una de estas emociones ha podido experimentarla y notarla sólo de forma física o corporal, sólo con ideas que le pasaban por la cabeza, o de ambas formas. Señale la intensidad con la que ha experimentado esa emoción en cada una de sus dos dimensiones: física (sensaciones corporales) y/o mental (pensamientos) empleando la escala de abajo. En caso de que considere que cualquiera de estas emociones no representa lo que ha sentido, marque el valor 0.

0= nada; 1= un poco; 2= moderadamente; 3= bastante; 4= mucho

Emoción	A nivel físico					A nivel mental				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Alegre										
Triste										
Nervioso										
Furioso										
Activado										
Avergonzado										
Temeroso										
Abatido										
Seguro										
Tenso										
Culpable										
Enojado										
Inseguro										
Desalentado										
Firme										
Infeliz										
Eficaz										
Orgullosa										
Intranquilo										
Encantado										
Lleno de energía										

Anexo 2

Los ítems de este cuestionario representan cosas que los atletas pueden hacer o pensar durante competición deportiva. Para cada uno de los ítems, debe indicar en que medida se corresponde con lo que hizo **durante la competición en la que participó hoy**. No hay respuestas correctas o equivocadas.

1= Nada 2= Poco 3= Moderadamente 4= Bastante
5= Mucho

	1	2	3	4	5
Imaginé que controlaba totalmente la situación					
Me distancié de otros atletas					
Me concentré en realizar un esfuerzo constante					
Ocupé mi mente para pensar en cosas distintas de la competición					
Traté de no dejarme intimidar por otros atletas					
Intenté relajar mi cuerpo					
Analiqué mis actuaciones anteriores					
Perdí toda esperanza de alcanzar mi objetivo					
Repetí mentalmente la ejecución de mis movimientos					
Me enfadé					
Me retiré a un lugar en el que era fácil pensar					
Pensé en mi distracción favorita para no pensar en la competición					
Intenté liberarme de mis dudas pensando positivamente					
Intenté reducir la tensión de mis músculos					
Analiqué las debilidades de mis oponentes					
Me abandoné al desánimo					
Me imaginé realizando una buena actuación					
Expresé mi descontento					
Mantuve a la gente alejada de mi					
Hice cosas entretenidas para no pensar en la competición					
Reemplacé mis pensamientos negativos por pensamientos positivos					
Hablé con una persona en la que confiaba					
Pensé en posibles soluciones para controlar la situación					

Deseé que la competición terminase inmediatamente					
Imaginé la mejor actuación de mi vida					
Expresé mis frustraciones					
Busqué calma y tranquilidad					
Hablé con alguien que es capaz de motivarme					
Relajé mis músculos					
Analiqué las demandas de la competición					
Dejé de creer en mi capacidad para alcanzar mi objetivo					

Anexo 3

Redondee la respuesta con la que esté más de acuerdo. Utilice la siguiente escala:

0= NUNCA 1= RARA VEZ 2= A VECES 3= A MENUDO 4= SIEMPRE

LO QUE USTED PIENSA, SIENTE Y HACE CUANDO ESTA NERVIOSO

Antes, durante y/o después de la competición....

1. reflexiono sobre las consecuencias de un posible fracaso.	0	1	2	3	4
2. me pongo a sudar o tengo frío.	0	1	2	3	4
3. me pasan muchas ideas por la cabeza.	0	1	2	3	4
4. me siento excitado.	0	1	2	3	4
5. como más o menos como siempre.	0	1	2	3	4
6. me preocupo por cosas que no tienen nada que ver con la competición.	0	1	2	3	4
7. me resulta más difícil dormir.	0	1	2	3	4
8. no puedo pensar con claridad.	0	1	2	3	4
9. mi respiración es irregular.	0	1	2	3	4
10. me siento confundido.	0	1	2	3	4
11. pierdo la calma y me enfado fácilmente.	0	1	2	3	4
12. siento que mi corazón late más deprisa de lo habitual.	0	1	2	3	4
13. estoy seco con la gente que me rodea.	0	1	2	3	4
14. sólo pienso en la competición.	0	1	2	3	4
15. no me siento a gusto.	0	1	2	3	4
16. siento molestias (nauseas, dolor de cabeza).	0	1	2	3	4
17. tengo que ir al cuarto de baño con más frecuencia.	0	1	2	3	4
18. tengo dificultades para concentrarme.	0	1	2	3	4
19. estoy poco amable.	0	1	2	3	4
20. pienso durante muchos días como quede en la competición.	0	1	2	3	4
21. dudo de mi mismo.	0	1	2	3	4
22. pienso que no estoy a la altura de las circunstancias.	0	1	2	3	4
23. me preocupo porque no voy a rendir lo suficiente.	0	1	2	3	4
24. me preocupa el hecho de que en la siguiente competición todo el mundo vaya a estar pendiente de mí.	0	1	2	3	4

Anexo 4

Por último, responda con la escala que se muestra su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

1. Completamente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Completamente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieren escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que la otra gente piensa de mi						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mi mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						

15. Me siento bien cuando pienso en los que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mi expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y de la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mi						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso de continuo cambio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

