Universitat de Girona

CAUSAS Y EFECTOS DE LOS AFECTOS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL SOBRE LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y LA ADQUISICIÓN DE RECURSOS PERSONALES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES CHILENOS

Víctor Michael Molina López

Per citar o enllaçar aquest document:
Para citar o enlazar este documento:
Use this url to cite or link to this publication:
http://hdl.handle.net/10803/671928

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi doctoral i la seva utilització ha de respectar els drets de la persona autora. Pot ser utilitzada per a consulta o estudi personal, així com en activitats o materials d'investigació i docència en els termes establerts a l'art. 32 del Text Refós de la Llei de Propietat Intel·lectual (RDL 1/1996). Per altres utilitzacions es requereix l'autorització prèvia i expressa de la persona autora. En qualsevol cas, en la utilització dels seus continguts caldrà indicar de forma clara el nom i cognoms de la persona autora i el títol de la tesi doctoral. No s'autoritza la seva reproducció o altres formes d'explotació efectuades amb finalitats de lucre ni la seva comunicació pública des d'un lloc aliè al servei TDX. Tampoc s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant als continguts de la tesi com als seus resums i índexs.

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis doctoral y su utilización debe respetar los derechos de la persona autora. Puede ser utilizada para consulta o estudio personal, así como en actividades o materiales de investigación y docencia en los términos establecidos en el art. 32 del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual (RDL 1/1996). Para otros usos se requiere la autorización previa y expresa de la persona autora. En cualquier caso, en la utilización de sus contenidos se deberá indicar de forma clara el nombre y apellidos de la persona autora y el título de la tesis doctoral. No se autoriza su reproducción u otras formas de explotación efectuadas con fines lucrativos ni su comunicación pública desde un sitio ajeno al servicio TDR. Tampoco se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al contenido de la tesis como a sus resúmenes e índices.

WARNING. Access to the contents of this doctoral thesis and its use must respect the rights of the author. It can be used for reference or private study, as well as research and learning activities or materials in the terms established by the 32nd article of the Spanish Consolidated Copyright Act (RDL 1/1996). Express and previous authorization of the author is required for any other uses. In any case, when using its content, full name of the author and title of the thesis must be clearly indicated. Reproduction or other forms of for profit use or public communication from outside TDX service is not allowed. Presentation of its content in a window or frame external to TDX (framing) is not authorized either. These rights affect both the content of the thesis and its abstracts and indexes.

TESIS DOCTORAL

CAUSAS Y EFECTOS DE LOS AFECTOS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL SOBRE LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y LA ADQUISICIÓN DE RECURSOS PERSONALES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES CHILENOS

Víctor Michael Molina López
2019

TESIS DOCTORAL

CAUSAS Y EFECTOS DE LOS AFECTOS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL SOBRE LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y LA ADQUISICIÓN DE RECURSOS PERSONALES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES CHILENOS

Víctor Michael Molina López

2019

PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Dirigida por:

Dra. Sara Malo Cerrato

Co-Dirección Dr. Xavier Oriol Granado

Memoria presentada para obtener el título de doctor por la Universitat de Girona

TESIS DOCTORAL

CAUSAS Y EFECTOS DE LOS AFECTOS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL SOBRE LA RECUPERACIÓN FÍSICA Y LA ADQUISICIÓN DE RECURSOS PERSONALES EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES CHILENOS

Víctor Michael Molina López

2019

PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Dirigida por:

Dra. Sara Malo Cerrato

Co-Dirección Dr. Xavier Oriol Granado

Memoria presentada para obtener el título de doctor por la Universitat de Girona

Dra. Sara Malo Cerrato	Dr. Xavier Oriol Granados	Sr. Víctor Michel Molina López
Directora	Director	Doctorando

La Dra. Sara Malo Cerrato, del Departamento de Psicología de la Universitat de Girona, y el Dr. Xavier Oriol Granado de la Universidad Andrés Bello, Santiago de Chile

DECLARAN:

Que el trabajo titulado "Causas y efectos de los afectos y la regulación emocional sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales en deportistas adolescentes chilenos", que presenta el Sr.Víctor Michael Molina López, para la obtención del título de Doctor, se ha realizado bajo nuestra dirección.

Y para que así conste y tenga los efectos oportunos, firmamos este documento.

Firma

Dra. Sara Malo Cerrato Dr.Xavier Oriol Granado

Girona, octubre, 2019

Universitat de Girona

La Dra. Sara Malo Cerrato como coautora del siguiente artículo:

- Molina, V., Oriol, X., Mendoza, M., y Malo, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(1), 57-58.

Acepto que el Sr. Victor Michael Molina López presente el artículo citado como autor principal y como parte de su tesis doctoral, y que estos artículos no puedan, por consiguiente, formar parte de ninguna otra tesis doctoral.

Y para que así conste y tenga los efectos oportunos, firmo el presente documento.

Firma

Girona, octubre, 2019

Universitat de Girona

El Sr. Miguel Martínez Romero como autor principal del siguiente artículo:

- Martínez-Romero, M., Molina, V., y Oriol, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 13-20.

Acepto que el Sr. Victor Michael Molina López presente el artículo citado como coautor y como parte de su tesis doctoral, y que este artículo no pueda, por consiguiente, formar parte de ninguna otra tesis doctoral.

Y para que así conste y tenga los efectos oportunos, firmo el presente documento.

Firma

Talca-Chile, octubre, 2019

Universitat de Girona

La Dra. Michelle Mendoza Lira como coautora del siguiente artículo:

- Molina, V., Oriol, X., Mendoza, M., y Malo, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(1), 57-58.

Acepto que el Sr. Victor Michael Molina López presente el artículo citado como autor principal y como parte de su tesis doctoral, y que este artículo no pueda, por consiguiente, formar parte de ninguna otra tesis doctoral.

Y para que así conste y tenga los efectos oportunos, firmo el presente documento.

Firma

Santiago de Chile, octubre, 2019

Universitat de Girona

El Dr. Xavier Oriol Granado como coautor de los siguientes artículos:

- Martínez-Romero, M., Molina, V. M., y Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(2), 13-20.
- Molina, V. M., Oriol, X., y Mendoza, M. C. (2017). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. [Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde*, *14*(53), 191-204.
- Molina, V., Oriol, X., Mendoza, M., y Malo, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(1), 57-58.

Acepto que el Sr. Victor Michael Molina López presente los artículos citados como autor principal y como parte de su tesis doctoral, y que estos artículos no puedan, por consiguiente, formar parte de ninguna otra tesis doctoral.Y para que así conste y tenga los efectos oportunos, firmo el presente documento.

Firma

Santiago de Chile, octubre, 2019

Lista de Publicaciones

Esta tesis se presenta como compendio de publicaciones de artículos científicos que se han redactado en inglés y castellano y que se han enviado a revistas internacionales de reconocido prestigio y que tienen el reconocimiento del Journal Citation Report del Institute of Scientific Information (ISI) y SCOPUS.

Los artículos incluidos en esta tesis son los siguientes:

- Martínez-Romero, M., Molina, V., y Oriol, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 13-20.
  Factor de impacto de la revista el 2014: 0.38, SCOPUS, Q3, Applied Psychology

- Molina, V., Oriol, X., Mendoza, M., y Malo, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte, 27*(1), 57-58.
  Factor de impacto de la revista el 2018: 0.647, JCR, Q4, Psychology, Applied

- Molina, V., Oriol, X., y Mendoza, M. (2018). Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 14*(53), 191-204. http://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301
  Factor de impacto de la revista el 2018: **0.34, SCOPUS, Q3, Physical Therapy. Sports Therapy and Rehabilitation**

Dedicado a mi familia

Agradecimientos

Agradecer a quienes han contribuido de manera sistemática y especial en este largo e intenso proceso.

A Dios, quien se ha encargado de premiarme al encuentro con personas que son un aporte en mi vida y en mi labor profesional.

Mi familia, quien apoya duramente cada una de las batallas que debo enfrentar diariamente y que sin la presencia de cada uno de ellos nada sería fácil.

A mi querido co-director de tesis, Xavier Oriol Granado, infinitas gracias por tu confianza, bondad y solidaridad al compartir conocimientos, gracias por la entrega y valiosa paciencia.

A mi directora de tesis Dra. Sara Malo Cerrato, por su apoyo incondicional, por guiar y corregir mi trabajo, pero por sobre todo por tener la capacidad de retroalimentarme de manera constructiva. Gracias por tu calidez para permitirme no decaer e incentivarme a seguir mejorando.

Quienes me apoyan, me sostienen y entregan energía diariamente en momentos de estrés:

Mis colegas y amigos, Yoli, Arlette, Dani, Karina, César, especialmente a Eugenio Merellano por ayudarme e incentivarme a concretar este gran desafío. Por supuesto, a mi familia talquina Alex y Pancho, los amigos que jamás imaginé tener, mis pilares fundamentales en esta ciudad.

Infinitas gracias a todos por el apoyo, el cariño y la amistad.

Lista de abreviaturas

Abreviatura	Català	**Castellano**	*English*
IZOF	Zones individuals de funcionament òptim	**Zonas individuales de funcionamiento óptimo**	*Basic Psychological Needs*
SDT	Teoria de l'autodeterminació	**Teoría de la autodeterminación**	*Theory of self-determination*
RESTQ	Qüestionari de Recuperació-Estrès	**Cuestionario de Recuperación-Estrés**	*Recovery-Stress Questionnaire*
AFE	Anàlisi Factorial Exploratori	**Análisis Factorial Exploratorio**	*Exploratory Factor Analysis*
AFC	Anàlisi factorial Confirmatori	**Análisis Factorial Confirmatorio**	*Confirmatory Factor Analysis*
TLI	Índex de Tucker-Lewis	**Índice de Tucker-Lewis**	*Tucker-Lewis Índex*
CFI	Índex d'Ajustament Comparatiu	**Índice de Ajuste Comparativo**	*Comparative Adjustment Index*
SRMR	Mitjana de les arrels estandarditzades	**Media de Raíz estandarizada**	*Standardized Root Mean*
RMSEA	Error quadràtic mitjà d'aproximació	**Error cuadrático medio de aproximación**	*Mean square error of approximation*
ERQ	Qüestionari de Regulació Emocional	**Cuestionario de Regulación Emocional**	*Emotional Regulation Questionnaire*
SDT	Qüestionari de Clima en l'Esport	**Cuestionario de Clima en el Deporte**	*Sports Climate Questionnaire*

PIMCQ-2	Qüestionari de Clima Motivacional Iniciat pels Pares-2	**Cuestionario de Clima Motivacional Iniciado por los Padres-2**	*Motivational Climate Questionnaire Initiated by Parents-2*
GFI	Índex de bondat d'ajustament	**Índice de Bondad de Ajuste**	*Adjustment Goodness Index*
SPSS	Paquet estadístic per a ciències socials	**Paquete estadístico para ciencias sociales**	*Statistical Package for the Social Sciences*
NPB	Necessitats Psicològiques Bàsiques	**Necesidades Psicológicas Básicas**	*Basic Psychological Needs*

Lista de Tablas

Tabla 1. Análisis estadístico por estudio……80

Lista de Cuadros (Anexos)

Cuadro 1……187

Cuadro 2……189

Cuadro 3……193

Cuadro 4……197

Cuadro 5……201

Cuadro 6……211

Cuadro 7……215

Cuadro 8……218

INDICE

Lista de Publicaciones 17

Agradecimientos 21

Lista de Tablas 25

Resumen 29

1. INTRODUCCIÓN 41

Relevancia del presente estudio 43

¿Por qué estudiar las emociones en el deporte? 44

1.1 Marco Teórico 47

1.1.1 Autoconfianza, autoeficacia y rendimiento deportivo 48

1.1.2 Apoyo socioemocional y afectos en el deporte 52

1.1.3 Emociones y regulación emocional en el deporte 55

1.1.4 Afectos y estrategias de regulación emocional en deporte 60

1.1.5 Deportes individuales y colectivos 63

2. OBJETIVOS 65

Objetivo general 67

Objetivos específicos 67

3. MÉTODO 69

3.1 Muestra y diseño del estudio 71

3.2 Instrumentos 72

3.3 Procedimiento 77

3.4 Análisis de datos 78

4. COMPENDIO DE PUBLICACIONES 81

4.1 ESTUDIO 1: DESARROLLO Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOCONFIANZA EN COMPETICIÓN CACD PARA DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS 83

4.2 ESTUDIO 2: APOYO SOCIOEMOCIONAL SOBRE LA AFECTIVIDAD EXPERIMENTADA, AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA EN JÓVENES DEPORTISTAS 93

4.3 ESTUDIO 3: EMOTIONAL REGULATION AND PHYSICAL RECOVERY IN YOUNG ATHLETES OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE SPORT MODALITIES 103

5. DISCUSION 119
5.1 Afectos, regulación emocional y apoyo socioemocional 121
5.2 Emociones y regulación emocional en el deporte 129
5.3 Diferencias por edad y modalidad deportiva en deportistas en formación 132
6. CONCLUSIONES 135
6.1 Implicancias prácticas 139
6.2 Limitaciones 143
6.3 Futuros estudios 144
7. REFERENCIAS 145
8. ANEXOS 183
8.1 ANEXO 1: Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva 185
8.2 ANEXO 2: Cuestionario con distintas dimensiones de acuerdo a variables a estudiar 199
8.3 ANEXO 3: Cuestionario pre, durante y post competición para evaluar distintas dimensiones de acuerdo a variables a estudiar 209
8.4 ANEXO 4: Autorización para utilizar e incorporar artículos científicos en formato original en tesis doctoral por compendio de artículos 221

Resumen

Introducción. En los últimos años, el conjunto de evidencias sobre la influencia de las emociones, los estados emocionales y su regulación en los deportes y la actividad física ha aumentado considerablemente (Cece, Guillet-Descas, Nicaise, Lienhart, y Martinent, 2019; González, Garcés de los Fayos, López-Mora, y Zapata, 2016; Laborde, Dossevill y Allen, 2016; Ruiz, Raglin y Hanin, 2015; Sabatier, Restrepo, Moreno, Hoyos De los Rios, y Palacio, 2017). En este sentido, Hanin (1980, 1986, 2007, 2010), a través de un modelo basado en zonas individuales de funcionamiento óptimo (IZOF), considera patrones emocionales específicos que reflejan niveles óptimos de rendimiento individual y propone que a medida que la ansiedad aumenta también lo hace la tensión muscular, mientras que la atención tiende a disminuir. Asimismo, la influencia que los estados emocionales tienen en los deportistas cuando compiten ha hecho que la regulación emocional sea una de las variables psicológicas más interesantes a estudiar en los últimos años en el ámbito deportivo, debido a que existen diferentes variables que influyen en éstas. En este contexto, la teoría de la autodeterminación (SDT) de Ryan y Deci (1985, 2002) enfatiza que el bienestar subjetivo del deportista se construiría a partir de necesidades psicológicas básicas como son: la autonomía y las relaciones sociales influenciadas especialmente por el entorno.

Objetivos. El objetivo principal de este estudio es analizar las causas y efectos de los afectos y la regulación emocional sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales. Los objetivos específicos son: a) Construir y validar una escala de autoconfianza tanto para deportes individuales como colectivos en situación competitiva; b) Analizar la influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, la autoconfianza y

autoeficacia; c) Analizar el efecto de la regulación sobre la recuperación física post competición, teniendo la autoeficacia y la ansiedad cognitiva como variables mediadoras.

Método: En relación con la muestra del estudio 1, participaron 307 deportistas (239 hombres y 65 mujeres) cuyas edades oscilaron entre 11 a 35 años (M = 17,01; DT = 4.9) federados y en competición regular. Los deportistas pertenecían a diferentes disciplinas individuales y colectivas, fútbol (16.6%), canotaje (15,6%), básquetbol (21.6%), ciclismo (2,7%), hockey patines (5,3%), tenis (5%), vóleibol (16,6%) y hándbol (11%) de las ciudades de Concepción, Talca, Curicó y Linares. Se realizaron análisis de las propiedades psicométricas de los ítems, análisis de correlación inter-ítems e ítem factor y análisis factoriales exploratorios (AFE). Para el estudio 2, la muestra estuvo compuesta por 300 deportistas chilenos de 11 a 18 años (M = 15,15; DT = 2,38). En concreto, 139 practicaban deportes individuales (canotaje, atletismo, natación, gimnasia rítmica y tenis) y 161 deportes colectivos (básquetbol, voleibol, fútbol y rugby). Se realizaron análisis descriptivos, correlaciones bivariadas, AFE de todos los cuestionarios con variables latentes y un análisis factorial confirmatorio para confirmar el ajuste (AFC). Seguidamente, se realizó un modelo de ecuación estructural y un análisis multigrupo por categorías deportivas inicial y avanzado. Para el estudio 3, la muestra estuvo compuesta por 300 deportistas chilenos de 11 a 18 años (M = 15,15; DT = 2,38), 139 pertenecientes a deportes individuales (canotaje, atletismo, natación, gimnasia rítmica y tenis) y 161 a deportes colectivos (básquetbol, voleibol, fútbol y rugby). Se realizaron estadísticos descriptivos, obteniendo correlaciones, medias y desviación estándar de todas las variables de este estudio. Posteriormente, se realizó la medición y ajuste de modelo estructural utilizando Amos.20. Finalmente, se realizó un

análisis multigrupo para probar la invariabilidad entre modelos, teniendo en cuenta las modalidades individuales y colectivas.

Resultados: Los resultados del primer artículo (Validación del cuestionario de autoconfianza CACD) mostraron relaciones positivas con la dimensión de autoconfianza del CSAI II y relaciones significativas con la autoeficacia. Sin embargo, no se observaron relaciones con ansiedad cognitiva y somática. Por lo tanto, los resultados obtenidos en los AFE y AFC corroboraron que este es un buen cuestionario para evaluar la autoconfianza del deportista tanto para deportes individuales y colectivos. En relación al segundo artículo, los resultados mostraron que las relaciones entre las variables fueron directas, positivas y significativas (Emociones positivas, reevaluación cognitiva, eficacia percibida, autoconfianza, apoyo padres y autonomía del entrenador). Además, no se observaron diferencias entre categorías iniciales y avanzadas. Por último, los resultados del tercer artículo mostraron que la recuperación física se relaciona positivamente con la reevaluación cognitiva y con la autoeficacia, sin embargo, negativamente con la supresión y con la ansiedad cognitiva. Además, los resultados corroboran que en los deportes individuales la incidencia del uso de estrategias de regulación emocional es mucho mayor a la que se produce en deportes colectivos.

Conclusiones: La presente tesis articulada en tres estudios, ha permitido extraer algunas conclusiones que representan un aporte de esta disciplina en el contexto de Chile. En primer lugar, se ha validado el cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos, considerándolo como un buen instrumento que permite evaluar esta variable durante la competición, debido a la escasez de instrumentos de este tipo en el país. En segundo lugar, se ha comprobado que el apoyo a la autonomía con el entrenador y

un clima positivo otorgado por los progenitores son predictores de los procesos afectivos del deportista y la gestión de éstos, favoreciendo un aumento de los recursos personales (autoconfianza y autoeficacia). Como conclusión final el estudio demuestra que desarrollar estrategias de reevaluación cognitiva durante los entrenamientos de forma regular, es fundamental para favorecer un buen manejo de los estados emocionales durante la competición y una buena recuperación física. Además, el trabajo emocional en modalidades deportistas (individual-colectiva) debe tener diferencias, debido a que en el caso de deportes colectivos el apoyo y el trabajo que se genera en grupo, potencian las relaciones sociales, fomentando la confianza y los recursos personales de cada integrante del equipo.

Palabras claves: Deporte, adolescentes, competición, cuestionario, afectividad.

Resum

Introducció. Els darrers anys, el conjunt d'evidències sobre la influència de les emocions, els estats emocionals i la seva regulació en relació als esports i l'activitat física, han incrementat considerablement (Cece, Guillet-Descas, Nicaise, Lienhart, i Martinent, 2019; González, Garcés de los Fayos, López-Mora, i Zapata, 2016; Laborde, Dossevill i Allen, 2016; Ruiz, Raglin i Hanin, 2015; Sabatier, Restrepo, Moreno, Hoyos De los Rios, i Palacio, 2017). En aquest sentit, Hanin (1980, 1986, 2007, 2010), a través d'un model basat en zones individuals de funcionament òptim (IZOF), considera patrons emocionals específics que reflecteixen nivells òptims de rendiment individual i proposa que a mesura que l'ansietat augmenta també ho fa la tensió muscular, mentre que l'atenció tendeix a disminuir. Així mateix, la influència que els estats emocionals tenen en els esportistes quan competeixen ha fet que la regulació emocional sigui una de les variables psicològiques més interessants a estudiar en els darrers anys en l'àmbit esportiu, degut a que hi ha diferents variables que influeixen en aquestes. En aquest context, la teoria de l'auto-determinació de Ryan i Deci (S*elf Determination Theory*, 1985, 2002) emfasitza que el benestar subjectiu de l'esportista es construiria a partir de necessitats psicològiques bàsiques com són: l'autonomia i les relacions socials influenciades especialment per l'entorn.

Objectius. L'objectiu principal d'aquest estudi és analitzar les causes i efectes dels afectes i la regulació emocional sobre la recuperació física i l'adquisició de recursos personals. Els objectius específics són: a) Construir i validar una escala d'autoconfiança tant per a esports individuals com col·lectius en situació competitiva; b) Analitzar la influència del suport socio-emocional sobre l'afectivitat experimentada, l'autoconfiança i autoeficàcia; c) Analitzar

l'efecte de la regulació sobre la recuperació física post competició, considerant l'autoeficàcia i l'ansietat cognitiva com a variables mediadores.

Mètode: En relació a la mostra de l'estudi 1, van participar 307 esportistes (239 homes i 65 dones), on les edats van oscil·lar entre 11 a 35 anys d'edat (M = 17,01; DT = 4,9) federats i en competició regular. Els esportistes pertanyien a diferents disciplines individuals i col·lectives, futbol (16.6%), canotatge (15,6%), basquetbol (21.6%), ciclisme (2,7%), hoquei patins (5,3%), tennis (5 %), voleibol (16,6%) i handbol (11%) de les ciutats de Concepció, Talca, Curicó i Linares. Es van realitzar anàlisis de les propietats psicomètriques dels ítems, anàlisi de correlació inter-elements i ítem factor i anàlisi factorial exploratori (AFE). Per a l'estudi 2, la mostra va estar formada per 300 esportistes xilens de 11 a 18 anys (M = 15,15; DT = 2,38). En concret, 139 practicaven esports individuals (canotatge, atletisme, natació, gimnàstica rítmica i tennis) i 161 esports col·lectius (bàsquet, voleibol, futbol i rugbi). Es van realitzar anàlisis descriptives, correlacions bivariades, AFE de tots els qüestionaris amb variables latents i una anàlisi factorial confirmatori per confirmar l'ajustament (AFC). Seguidament, es va realitzar un model d'equació estructural i una anàlisi multigrup per categories esportives inicial i avançat. Per a l'estudi 3, la mostra va estar formada per 300 esportistes xilens de 11 a 18 anys (M = 15,15; DT = 2,38), 139 pertanyents a esports individuals (canotatge, atletisme, natació, gimnàstica rítmica i tennis) i 161 a esports col·lectius (bàsquet, voleibol, futbol i rugbi). Es van realitzar estadístics descriptius, obtenint correlacions, mitjanes i desviació típica de totes les variables d'aquest estudi. Posteriorment, es va realitzar el mesurament i ajust de model estructural utilitzant Amos 20. Finalment, es va realitzar una anàlisi multigrup per provar la invariabilitat entre models, tenint en compte les modalitats individuals i col·lectives.

Resultats: Els resultats del primer article (Validació del qüestionari d'autoconfiança CACD) van mostrar relacions positives amb la dimensió d'autoconfiança del CSAI II i relacions significatives amb l'autoeficàcia. No obstant això, no es van observar relacions amb ansietat cognitiva i somàtica. Per tant, els resultats obtinguts en els AFE i AFC van corroborar que aquest és un bon qüestionari per avaluar l'autoconfiança de l'esportista tant per a esports individuals com col·lectius. En relació al segon article, els resultats van mostrar que les relacions entre les variables van ser directes, positives i significatives (Emocions positives, re-avaluació cognitiva, eficàcia percebuda, autoconfiança, suport progenitors i autonomia de l'entrenador). A més, no es van observar diferències entre categories inicials i avançades. Finalment, els resultats del tercer article van mostrar que la recuperació física es relaciona positivament amb la re-avaluació cognitiva i amb l'autoeficàcia, però, negativament amb la supressió i amb l'ansietat cognitiva. A més, els resultats corroboren que en els esports individuals la incidència de l'ús d'estratègies de regulació emocional és molt més gran que la que es produeix en esports col·lectius.

Conclusions: La present tesi articulada en tres estudis, ha permès extreure algunes conclusions que representen una aportació d'aquesta disciplina en el context de Xile. En primer lloc, s'ha validat el qüestionari d'autoconfiança en competició CACD per a esports individuals i col·lectius, considerant-lo com un bon instrument que permet avaluar aquesta variable durant la competició, a causa de l'escassetat d'instruments d'aquest tipus al país. En segon lloc, s'ha comprovat que el suport a l'autonomia amb l'entrenador i un clima positiu proporcionat pels progenitors són predictors dels processos afectius de l'esportista i la gestió d'aquests, afavorint un augment dels recursos personals (autoconfiança i autoeficàcia). Com a conclusió final, l'estudi demostra que desenvolupar estratègies de re-avaluació cognitiva

durant els entrenaments de manera regular és fonamental per afavorir un bon maneig dels estats emocionals durant la competició i una bona recuperació física. A més, el treball emocional en modalitats esportistes (individual-col·lectiva) ha de tenir diferències, pel fet que en el cas d'esports col·lectius el suport i el treball que es genera en grup, potencien les relacions socials, fomentant la confiança i els recursos personals de cada integrant de l'equip.
Paraules clau:, Esports, adolescents, competició, qüestionari afectivitat.

Abstract

Introduction: In recent years, the evidence about the influence of emotions, emotional states and their regulation on sports and physical activity has increased considerably (Cece, Guillet-Descas, Nicaise, Lienhart, and Martinent, 2019; González, Garcés de los Fayos, López-Mora, and Zapata, 2016; Laborde, Dossevill and Allen, 2016; Ruiz, Raglin and Hanin, 2015; Sabatier, Restrepo, Moreno, Hoyos De los Rios, and Palacio, 2017). Suppporting this ideae, Hanin (1980, 1986, 2007, 2010), through a model based on individual areas of optimal functioning (IZOF), considers specific emotional patterns that reflect optimal levels of individual performance. For that reason, he proposes that meanwhile anxiety increases muscle tensión does it too, and on the other way arround attention tends to decrease. Likewise, the new reasearch tendency in the sports area has relationship with the influence that emotional states have on athletes when they compete, making emotional regulation one of the most interesting psychological variables to study, because there are different variables that influence them. In this context, the theory of self-determination of Ryan and Deci SDT (1985, 2002) emphasizes that the subjective well-being of the athlete would be constructed from basic psychological needs such as autonomy and social relationships influenced especially by the environment.

Goals: The main objective of this study is to analyze the causes and effects of affections and emotional regulation on physical recovery and the acquisition of personal resources. The specific objectives are: a) Build and validate a scale of self-confidence for both individual and collective sports in a competitive situation; b) Analyze the influence of socio-emotional support on the affectivity experienced, self-confidence and self-efficacy; c) Analyze the

effect of regulation on post-competition physical recovery, with self-efficacy and cognitive anxiety as mediating variables.

Method: In relation to the sample of study 1, 307 federated and in regular competition athletes (239 men and 65 women) whose ages ranged from 11 to 35 years of age (M = 17.01; SD = 4.9) participated. Athletes belonged to different individual and collective disciplines, football (16.6%), boating (15.6%), basketball (21.6%), cycling (2.7%), roller skates (5.3%), tennis (5 %), volleyball (16.6%) and handball (11%) from the cities of Concepción, Talca, Curicó and Linares. Analysis of the psychometric properties of the items, inter-item correlation analysis and item factor and exploratory factor analysis (AFE) were performed. For study 2, the sample consisted of 300 Chilean athletes aged 11 to 18 years (M = 15.15; SD = 2.38). Specifically, 139 practiced individual sports (boating, athletics, swimming, rhythmic gymnastics and tennis) and 161 team sports (basketball, volleyball, soccer and rugby). Descriptive analyzes, bivariate correlations, AFE of all questionnaires with latent variables and a confirmatory factor analysis to confirm the adjustment (AFC) were performed. Then, a structural equation model and a multigroup analysis by initial and advanced sports categories have taken place. For study 3, the sample consisted of 300 Chilean athletes aged 11 to 18 years (M = 15.15; SD = 2.38), 139 belonging to individual sports (boating, athletics, swimming, rhythmic gymnastics and tennis) and 161 to team sports (basketball, volleyball, football and rugby). Descriptive statistics were done, obtaining correlations, average and standard deviation of all the variables of this study. Subsequently, the measurement and adjustment of the structural model was performed using Amos. 20. Finally, a multigroup analysis was done to test the invariability between models, taking into account individual and team sports modalities.

Results: The results of the first article (Validation of the CACD self-confidence questionnaire) showed positive relationships with the self-confidence dimension of CSAI II and significant relationships with self-efficacy. However, no relationships with cognitive and somatic anxiety were observed. Therefore, the results obtained in the AFE and AFC corroborated that this is a good questionnaire to assess the athlete's self-confidence for both individual and team sports. In relation to the second article, the results showed that the relationships between the variables were direct, positive and significant (Positive emotions, cognitive reassessment, perceived efficacy, self-confidence, parental support and coach'sautonomy). In addition, no differences were observed between initial and advanced categories. Finally, the results of the third article showed that physical recovery is positively related to cognitive reevaluation and self-efficacy, however, negatively with suppression and cognitive anxiety. In addition, the results corroborate that in individual sports the incidence of the use of emotional regulation strategies is much greater than that the one produced in team sports.

Conclusions: This thesis, based in three studies, has allowed us to draw some conclusions that represent a contribution of this discipline in the Chilean context. First of all, the self-confidence questionnaire in CACD competition for individual and team sports has been validated, considering it as a good instrument to evaluate this variable during the competition, particularlly due to the lack of this type instruments in the country. Secondly, it has been proven that the coach's support for autonomy and a positive climate granted by the parents are predictors of the management of the emotional processes of the athlete, trending to increase the personal sources (self-confidence and self-efficacy). Consecuently, as a final conclusion, the study shows that developing cognitive reevaluation strategies during training

on a regular basis is essential to give a good management of emotional states during competition and a good physical recovery. Aditionally, emotional work in sports modalities (individual-team) must have differences, because in the case of team sports the support and work that is generated in groups, enhance social relationships, building trust and personal resources of each team member.

Keywords: Sport, teenagers, competition, questionnaire, affectivity.

1. INTRODUCCIÓN

Relevancia del presente estudio

Actualmente, la evidencia científica y los estudios en el área de la Psicología del Deporte se han centrado en reconocer la relevancia de estudiar las emociones. Por tal motivo, en esta investigación, se ha pretendido verificar cómo los afectos y la regulación emocional influyen en los procesos de formación del deportista y cómo a partir del refuerzo y desarrollo de estas variables es posible que los deportistas adquieran recursos personales que les permitan desenvolverse de mejor manera en el terreno deportivo y lograr los objetivos propuestos.

En este sentido, se espera que aquellos que trabajan en deporte, cuenten con las herramientas necesarias para favorecer y reforzar el trabajo desde la parte emocional en los deportistas, entendiendo que los afectos generados a partir del deporte contribuyen a regular las emociones experimentadas bajo circunstancias complejas que se presentan, atribuyendo resultados positivos y además favoreciendo la recuperación física.

El compendio de publicaciones que integran la presente investigación son un aporte significativo al campo de estudio de la Psicología del Deporte, entendiendo que el objetivo general de esta tesis doctoral fue analizar las causas y efectos de los afectos y la regulación emocional sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales, es decir, observar cómo a partir de los afectos se refuerza y contribuye a la utilización de estrategias de regulación emocional adaptativas como la reevaluación cognitiva y de esta manera favorecer la recuperación física y la adquisición de la autoconfianza y autoeficacia.

En este sentido, para obtener una mejor comprensión sobre los hechos, la investigación se dividió en 3 estudios interrelacionados con el efecto que ejercen los afectos y la regulación emocional en el deporte. En primer lugar, se construyó y validó una escala de autoconfianza tanto para deportes individuales como colectivos en situación competitiva, debido a la falta

que existe en Chile de instrumentos validados que evalúen específicamente este constructo y, además, la importancia que este recurso personal significa para el deportista. Seguidamente, el segundo estudio estuvo asociado en analizar la influencia de figuras de apoyo del deportista sobre la afectividad positiva y regulación emocional experimentada en competición, y la adquisición de recursos personales como la autoconfianza y autoeficacia. Finalmente, el último estudio se centró en analizar como el uso de las dos estrategias de regulación más usadas de forma disposicional favorecen o disminuyen la recuperación física de los deportistas jóvenes después de la competencia, teniendo en cuenta el papel mediador que la autoeficacia y la ansiedad cognitiva tienen en esa relación.

¿Por qué estudiar las emociones en el deporte?

La importancia de estudiar las emociones en el rendimiento deportivo se asienta principalmente por los estudios de afrontamiento del estrés (Hardy, Mullen y Jones, 1996; Lazarus, 1999) y el modelo de zona óptima de desarrollo IZOF basado en la identificación de los estados emocionales en el rendimiento individual (Hanin, 1980, 1986, 1997, 2000b, 2000c). Asimismo, los estudios sobre el estrés en el deporte se han centrado principalmente en las complicaciones que han sufrido los deportistas en las situaciones antes de la competición (Feltz, Lirgg y Albrecht, 1992; Gould y Weinberg, 1985; Kroll, 1980), durante la competición (Jones y Hardy, 1990) y después de ésta (Pargman, 1986). En este sentido, y de acuerdo con numerosos autores (Eisenberg y Spinrad, 2004; Gross, 1998; Gross y John, 2003; Goldsmith y Davidson, 2004), la regulación emocional es entendida como la modulación (aumentar, mantener o disminuir) de cualquier aspecto de una respuesta emocional, incluyendo experiencia y comportamiento expresivo.

Por tal motivo, esta tesis doctoral se centra en el estudio de las emociones en el deporte, es decir, a través de esta investigación se espera generar un aporte significativo al estudio de las emociones en contexto deportivo, debido a que principalmente la investigación está enfocada en señalar de qué manera impacta el apoyo social sobre recursos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, y a su vez, cómo a partir de este soporte emocional se ve favorecida la recuperación física y la autoeficacia, así como también, el uso de la reevaluación cognitiva, considerada como una estrategia de regulación emocional adaptativa, debido a su revelador impacto a la hora de enfrentarse ante situaciones de alta intensidad emocional que contribuirán positivamente a obtener y conseguir los objetivos propuestos.

En definitiva, explorar la relación de estos constructos, aportará nuevas contribuciones a la Psicología del Deporte y, además, a todos aquellos que se encuentran vinculados a esta área y al deporte en general, debido a la gran cantidad de inconvenientes que se presentan y que experimentan los jóvenes deportistas en situaciones de alta exigencia, las cuales deben ser abordadas de la mejor manera para lograr la obtención de un buen rendimiento deportivo. Por el contrario, si éstos no son capaces de manejar y controlar estos momentos, se verán frustrados, debido al precario desarrollo de la gestión emocional. Por ende, resulta interesante mencionar que es relevante estudiar estas situaciones en la práctica deportiva, producto de la dependencia, influencia y dominio que existe y que ejerce cada variable sobre otra, las cuales vendrían a potenciar el trabajo del deportista si se encuentran bien desarrolladas.

1.1 Marco Teórico

El estudio de las emociones ha sido desde hace años un tema recurrente para la Psicología, especialmente para la Psicología Deportiva (Macdougall, O'Halloran, Sherry, y Shields, 2016), debido a que durante la competición deportiva se han visualizado situaciones donde se producen estados emocionales positivos y negativos de alta intensidad que afectan al rendimiento deportivo (Hanin, 2010; Molina, Chorot, y Sandín, 2017; Putnam y Stifter, 2008).

Asimismo, diferentes estudios también señalan que el apoyo social que el deportista recibe favorece las necesidades psicológicas, tales como la autoconfianza, la autonomía y la relación con los demás. Todo ello implica que la participación deportiva se encuentra favorecida por los ambientes sociales, involucrando de manera directa a la figura del entrenador. De esta forma, diversos estudios han señalado que, en diferentes edades, deportes y países, el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de sus deportistas (Adie, Duda, y Ntoumanis, 2008, 2012; López-Walle, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2012).

En esta misma línea, otros autores han indicado que la participación deportiva se encuentra favorecida por los ambientes sociales creados por los otros significativos (como los profesores o entrenadores) lo que tiene importantes implicaciones para el desarrollo del bienestar de las personas (Balaguer, Castillo, y Duda 2007). Es decir, desde la teoría de las necesidades psicológicas básicas (Deci, y Ryan, 2000) se indica que las personas (deportistas) cuando interaccionan con su ambiente necesitan sentirse competentes (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente), autónomos (deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador/a de

las propias acciones) y relacionadas con los demás (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetados por ellos) (Álvarez, Estevan, Falcó, y Castillo, 2013) y defiende que cuando estas tres necesidades psicológicas básicas se satisfacen se ve favorecido el desarrollo óptimo y las consecuencias motivacionales adaptativas (rendimiento, bienestar), mientras que cuando se frustran se favorecerán las negativas (malestar, abandono), afectando negativamente el rendimiento del deportista (Bernier, Thienot, Pelosse, y Fournier, 2014).

Por tal motivo, en los últimos 20 años se han incrementado los estudios acerca de la regulación emocional dado a su importante incidencia en el bienestar de las personas, especialmente en el deporte formativo, pues es en estos contextos, donde los deportistas se ven expuestos a experimentar innumerables emociones producto de situaciones de alta intensidad emocional, que muchas veces podrían traer importantes implicaciones en su desarrollo personal y como deportista. El conocimiento y manejo de algunas de estas variables, puede resultar de gran relevancia para la obtención de mejores resultados deportivos (Molina, Sandín, y Chorot, 2014).

1.1.1 Autoconfianza, autoeficacia y rendimiento deportivo

Los estudios revisados hasta el momento parecen indicar la relación existente entre los estados emocionales precompetitivos y su influencia posterior en la competición (Cantón, 2011; Cantón y Checa, 2012; Del Rosario, 2012; Gould, Horn, y Spreemann, 1983; Gould y Weiss 1981; Martens y Landens, 1970; Oriol et al., 2013; Serrano y Flores, 2005; Spielberger, 1966; Spielberger y Guerrero, 1975). Sin embargo, en Chile no existen instrumentos validados que

permitan evaluar este constructo con preguntas encaminadas a observar como el deportista se siente habitualmente mientras está compitiendo, hecho que permitió plantearse como objetivo construir y validar una escala de autoconfianza en deportistas chilenos para deportes individuales y colectivos.

Cabe señalar que en la alta competición el proceso de preparación de los deportistas adquiere un elevado índice de especialización, pues allí convergen una serie de acciones de preparación tanto físicas como psicológicas, que dan cuenta de las capacidades humanas para el logro de las metas en el ámbito deportivo. Entre ellas se destaca la capacidad de sentirse eficaz en la ejecución de tareas, un aspecto de vital importancia en la intervención psicológica no sólo con deportistas de rendimiento sino con niños y jóvenes que están en proceso de fundamentación deportiva (Cantón y Checa, 2012).

En este sentido, para el deportista, las emociones positivas se relacionan con atributos fundamentales tales como el optimismo, la resiliencia, la concentración, la motivación intrínseca, la autoestima (Sánchez-Arribas, Chorot, Valiente, y Sandín, 2015), pero especialmente la autoconfianza (Vast, Young, y Thomas, 2010).

De acuerdo a los primeros postulados de Bandura (1977), la autoconfianza y la autoeficacia son aspectos fundamentales para realizar con éxito una tarea (Robazza y Bortoli, 2007) y han sido además dos de las variables de estudio relevantes en el ámbito deportivo (López-Torres, Torregrosa, y Roca, 2007; Lundqvist, Kenttä, y Raglin, 2011; Mullen, Lane, y Hanton, 2009; O´Brien, Hanton, y Mellalieu, 2005; Sánchez-Arribas et al., 2015).

Niveles altos de autoconfianza y autoeficacia conllevan una sensación de poder superar el reto (Molina et al., 2017; Rosli, Othman, Ishak, Lubis, Saat, y Omar, 2011), incluyendo sensaciones ansiógenas, convirtiéndose esa autoconfianza en el propio mecanismo de defensa

ante los síntomas de la ansiedad (Sánchez-Arribas et al., 2015), tal como se concluye en algunas investigaciones (López-Torres, Torregrosa, y Roca, 2007). Por este motivo, ambas tendrían una relación lineal positiva con el rendimiento deportivo (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido, y Cervelló, 2013), ya que, de acuerdo con los estudios revisados hasta el momento, la autoconfianza es uno de los factores cognitivos más críticos en el deporte (Short, Sullivan, y Feltz, 2005).

Se ha evidenciado que deportistas con elevados niveles de autoconfianza permitirán contribuir a la capacidad atencional de los sujetos quienes están más concentrados en el juego (Pedrosa y García-Cueto, 2015) y por ende favorecerá la recuperación de éste después de la competencia (Lane et al., 2012; Olmedilla, Ortega, y Gómez, 2014). Por el contrario, si los niveles de autoconfianza son bajos se tenderá a experimentar ansiedad cognitiva, hecho que favorecerá a que el deportista se centre en pensamientos más bien negativos y en preocupaciones por temor al fracaso y las consecuencias aversivas derivables de situaciones determinadas (García-Fernández, Inglés, y Lagos, 2014; Macdougall, O'Halloran, y Sherry, 2016; Mesagno, Harvey, y Janelle, 2012; Pedrosa y García-Cueto, 2015).

En este sentido, la ansiedad ha sido entendida, tradicionalmente, como un estado emocional negativo (Molina et al., 2017; Weinberg y Gould, 2010) y que tiene un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo (Núñez y García, 2017). De igual modo, ha sido considerada como una de las emociones que ha adquirido real importancia a través del tiempo producto del efecto que causan antes de una competición, es decir, la ansiedad precompetitiva, es un factor relevante a la hora de la competición (Aguilar et al., 2013; Cunniffe et al., 2015; Lautenbach, Laborde, Klämpf, y Achtzehn, 2015), puesto que las emociones que se

experimentan están directamente influenciadas por el ambiente en el cual el sujeto se encuentra y lo rodea, pues es un factor determinante en el rendimiento posterior del deportista. Estudios revelan que figuras como el entrenador son determinantes para satisfacer las NPB (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, y Duda, 2012; González, Castillo, García-Merita, y Balaguer, 2015), debido a que aquellos entrenadores que apoyan la autonomía tienden a ponerse en el lugar del deportista, son flexibles, menos autoritarios, tratan de ofrecerles información adecuada para el correcto desempeño de su tarea y para un desarrollo adecuado (Bartholomew, Ntoumanis, y Thøgersen-Ntoumani, 2010; Deci y Ryan, 1987;).

Por otra parte, estudios realizados con gimnastas demostraron que las relaciones negativas entre niveles de nerviosismo y rendimiento (Cottyn, De Clercq, Pannier, Crombez, y Lenoir, 2006; Jokela y Hanin, 1999), describen cómo el aumento de la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva se relacionan con una disminución de la autoconfianza a medida que se aproxima la competición (Matheson y Mathes, 1991; Molina et al., 2017; Thomas, Maynard, y Hanton, 2004). Asimismo, sentirán cierta presión por obtener un buen rendimiento forjándose sensaciones de temor (Mesagno et al., 2012; Molina et al., 2014) y fracaso (Feltz, 2007; López-Torres, Torregrosa, y Roca, 2007; Tsopani, Dallas, y Skordilis, 2011, Reynoso, Hoyos, García-Dávila, Rosas, Jaenes, López-Walle, y Hernández-Cruz, 2017). Por tal motivo, hace años se realizan estudios que vinculan bajos niveles de autoconfianza y autoeficacia con mayores niveles de ansiedad cognitiva en los deportistas (Krane y Williams, 1987; Molina et al., 2017; Martens, Vealey, y Burton, 1990).

1.1.2 Apoyo socioemocional y afectos en el deporte

El apoyo social ha sido considerado desde hace años en la literatura científica (Lewko y Rosengre, 1996; Pedro y Martins, 2017; Reigal, Crespillo, Morillo, Hernández-Mendo, 2018), habiendo una primera aproximación a la definición del concepto planteado por Barrera, Sandler, y Ramsay (1981) quienes señalaron que este constructo estaba referido a las formas de ayuda y asistencia que son entregadas hacia un sujeto, ya sea por amigos, familia, vecinos, entre otros, en una infinidad de interacciones sociales.

Bajo esta premisa, se ha considerado que el apoyo social se encuentra relacionado con el bienestar subjetivo, el cual se refiere al cómo las personas consideran su vida (familia, amistades, tiempo de ocio) (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas, y Dinisman, 2017); concepto basado en la perspectiva hedónica, el cual se refiere a la experiencia óptima y el funcionamiento (Deci y Ryan, 2008) y engloba términos como felicidad, moral o satisfacción vital (Meléndez, Agustí, Delhom, Reyes, y Satorres, 2018).

Algunos autores han demostrado que las personas felices tienden a tener mayores recompensas sociales, mejores resultados de trabajo, mayores habilidades de afrontamiento, mejores sistemas inmunes, parecen ser más cooperativos, y hasta logran vivir más tiempo que las personas que no están contentas (Lyubomirsky, Sheldon, y Schkade, 2005). Aquellos sujetos que no tienen relaciones sociales satisfactorias tienden a encontrarse insatisfechos con la vida, debido a que consideran que no tienen lo necesario en los momentos que lo requieren (Siedlecki, Salthouse, Oishi, y Jeswani, 2014). El apoyo social también puede generar consecuencias negativas si quien lo brinda no lo realiza de acuerdo con las expectativas que tiene quien lo recibe (Marroquín, 2011).

En definitiva, el apoyo social puede ser un componente importante para mejorar las condiciones de vida cuando sea necesario, debido a que se ha comprobado que este constructo contribuye de manera relevante en la adquisición de emociones positivas, si consideramos que además existe un arraigo familiar que proporciona consolidar experimentar sensaciones de alegría, satisfacción y bienestar con la vida (Siedlecki, Salthouse, Oishi, y Jeswani, 2014).

Por otra parte, el apoyo social ha sido considerado importante estudiarlo en el área deportiva, producto de la trascendencia que causa y los aportes que genera al implicarse de manera efectiva. En este sentido, se ha planteado que la práctica del deporte puede involucrar enfrentarse a situaciones donde la búsqueda del rendimiento deportivo constituya un elemento de extrema relevancia, debido a que en éste puede influir en diferentes tipos de variables, no necesariamente de tipo físico, incidiendo en la obtención de buenos resultados deportivos (Molina, Sandín, y Chorot, 2014).

Algunos estudios sobre regulación emocional durante la infancia y la adolescencia enfatizan sobre la gran influencia del contexto sociocultural y especialmente del entorno familiar, como factores claves en el desarrollo de habilidades para regular las emociones (Campos, Frankel, y Camras, 2004; Cole, 2014; Goldsmith y Davidson, 2004; Thompson, 2011; Thompson, Virmani, Waters, Raikes, y Meyer 2013; Zeman, Perry-Parrish, y Stegall 2006). Son numerosos los estudios que han mostrado que las familias de niños y adolescentes con ambientes emocionales cálidos refuerzan la expresión adecuada de afecto, debido a que el entorno familiar y entornos sociales seguros funcionan como factores que protegen y aseguran un ajuste emocional estable del sujeto y, por ende, las habilidades de afrontamiento emocionales son asertivas bajo eventualidades adversas (Amone-P'Olak, Garnefski, y Kraaij, 2007; Cui, Morris, Criss, Houltberg y Silk, 2014; Kim y Cicchetti, 2010; Kliewer,

Cunningham, Diehl, Parrish, Walker, Atiyeh, y Mejia, 2004; Kliewer, Murrelle, Mejia, Torres de G., y Angold, 2001; Raver, 2004, Wadsworth y Compas, 2002).

En ese contexto, Pelegrín, Serpa, y Rosado (2013), indican que las variables que mejor pueden predecir el comportamiento irascible son: la inestabilidad emocional, la intolerancia, falta de habilidades sociales, hostilidad, inseguridad y falta de confianza. Por lo tanto, la literatura plantea y sugiere que la perspectiva transaccional, o ajuste persona-ambiente, es una de las más importantes y útiles en el estudio de las emociones (Escamilla, Rodríguez, y González, 2009), puesto que, de lo contrario, se tendería a experimentar emociones y estados negativos.

En este sentido, se ha considerado relevante destacar que los deportistas viven bajo el estrés durante toda la carrera deportiva y la existencia de factores estresantes afectan negativamente al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial (López-Suárez, 2014; Romero, 2015). En el ámbito deportivo, el estrés se caracteriza por una desestabilización del equilibrio biológico-psicológico del individuo, donde las características de las demandas externas, demasiado altas o demasiado bajas pueden producir consecuentemente fatiga en el organismo, sueño, monotonía o saturación psicológica (Fletcher, Hanton, Mellalieu, y Neil, 2012; Reynoso-Sánchez, Hernández-Cruz, López-Walle, Rangel-Colmenero, Quezada-Chacón, y Jaenes, 2016).

Por su parte, el modelo transaccional se basa en la valoración que la persona hace de los estresores, las emociones y afectos asociados a dicha apreciación; y los esfuerzos conductuales y cognitivos para afrontar dichas situaciones estresantes, es decir, las emociones positivas pueden coexistir con las negativas en momentos tensionados y adversos, los cuales deben ser afrontados por las personas de acuerdo con los recursos o capacidades que tienen para abordar

las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresante (Escamilla, Rodríguez, y González, 2009).

Igualmente, se ha asumido que el estrés implica tres elementos a los que hace referencia el modelo transaccional: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores. De acuerdo con esto, en el ámbito de la psicología del deporte (o ámbito deportivo), se realza la importancia de la afectividad, en especial, el apoyo de la familia y del entrenador (Codina y Pestana, 2012), para evitar procesos negativos que se producen producto de dimensiones poco valoradas y trabajadas, las cuales son cruciales en etapas iniciales de un deportista, hecho que fue constatado por algunos autores (Molina, Sandín, y Chorot, 2014), quienes comprobaron que el afecto negativo se asocia significativamente a un menor rendimiento deportivo.

En este sentido, el apoyo socioemocional, tanto del entrenador como de la familia es primordial en el proceso formativo (Matte-Gagné, Harvey, Stack, y Serbin, 2015) y de competencia de cada sujeto, puesto que la creación de estilos interpersonales controladores por parte de los entrenadores tendrá implicaciones negativas sobre las experiencias psicológicas de los jóvenes deportistas (Álvarez, Estevan, Falcó, y Castillo, 2013).

1.1.3 Emociones y regulación emocional en el deporte

Desde hace muchos años, el concepto de emoción ha venido teniendo variados significados que distintos autores tales como Wenger (1950), Schachter y Singer (1962), Zillman (1971) y Mandler (1975), Izard (1971, 1977), Tomkins (1979), Plutchik (1980), Bower (1981), Zajonc

(1980, 1984, 1985), Denzin (1984), Harré (1986), Oatley y Jenkins (1996), Damasio (2006), le han otorgado a través de su definición sin existir unanimidad de este concepto producto de la complejidad para encasillarlo dentro de una sola definición. La investigación psicológica de las emociones ha tenido un gran recorrido a través del tiempo, debido a sus innumerables formas de ser estudiada, pero además porque es un concepto muy difícil de definir.

Darwin (1984) afirmó que las emociones se pueden considerar como adaptativas, ya que permiten a un sujeto adaptarse de acuerdo con el entorno en el que se encuentre, puesto que desde el nacimiento existen emociones que van evolucionando y que están asociadas a determinadas conductas de adaptación básicas que favorecen la supervivencia. Con respecto a esto, es necesario hacer hincapié en que se ha mantenido esta perspectiva hasta la actualidad; así lo manifiestan autores tales como Piqueras, Ramos, Martínez, y Oblitas (2009), los cuales plantean que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de carácter universal, bastante independientes de la cultura, pues producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva).

Las emociones son una parte importante de la psique del ser humano, debido a que influyen especialmente en la toma de decisiones, ya que éstas repercuten considerablemente en procesos mentales que no han conseguido obtener una respuesta clara respecto de una situación específica (Latinjak, López-Ros, y Font-Lladó, 2014). Éstas influyen directamente en la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades, es decir, la emoción dirige la conducta, pues facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la

conducta motivada en función de las características de agrado-desagrado de la emoción (Piqueras et al., 2009).

El estudio de las emociones ha sido, y es, un tema recurrente para la psicología en general y para la psicología del deporte en particular (Latinjak, López-Ros et al., 2014), debido a que múltiples trabajos han considerado el valor de éstas como una variable en sus investigaciones (Allen Catellier y Yang, 2013; Broo, Ballart, Juan, Valls, y Latinjak, 2012). Un ejemplo de ello son los estudios desarrollados en las últimas décadas a nivel internacional con la finalidad de perfilar los estados emocionales precompetitivos y su influencia posterior en la competición (Cantón, 2010; Cantón y Checa, 2012; Del Rosario, 2012; Gould, Horn, y Spreemann, 1983; Gould y Weiss 1981; Martens y Landers, 1970; Oriol, Gomila, y Fillela, 2013; Serrano y Flores, 2005; Spielberger, 1966; Spielberger y Guerrero, 1975; Reynoso et al., 2016).

Cabe destacar que, durante la infancia y la adolescencia, la adquisición de habilidades para modular las respuestas emocionales se encuentra estrechamente relacionadas con la maduración de los sistemas neurofisiológicos y las estructuras biológicas que permiten a las personas alcanzar diferentes niveles de organización en dimensiones fisiológicas, cognitivas y conductuales. Del mismo modo, ciertas características del contexto en el que las personas se desarrollan a menudo promueven u obstaculizan las habilidades con las cuales cada niño y adolescente aprende a expresar emociones (Campos, Frankel, y Camras, 2004; Cole, 2014; Goldsmith y Davidson 2004; Lewis y Stieben, 2004; Luna, Padmanabhan, y O'Hearn, 2010; Steinberg, 2005; Thompson, 2011; Thompson y Goodman, 2010; Thompson y Goodvin, 2007; Thompson, Lewis, y Calkins, 2008; Zeman, Cassano, Perry-Parish, y Stegall, 2006). Por tal motivo, los seres humanos comienzan a regular sus emociones de forma gradual, existiendo una dependencia total desde el nacimiento hasta edades superiores en las cuales deben hacerse

responsables de sus propios manejos emocionales (Cole, Martin, y Dennis, 2004; Eisenberg y Morris, 2002; Gross y Thompson, 2007; Kopp y Neufeld, 2003; Thompson y Goodman, 2010; Zeman et al., 2006).

Diversos estudios plantean que el intervalo entre los 11 a 13 años es considerado como crítico para el desarrollo de habilidades de regulación emocional, debido a que pasan mucho tiempo pensando cómo son percibidos por sus pares causando gran excitación emocional (Brodbeck, Bachmann, Croudace, y Brown, 2013; Chein, Albert, O'brien, Uckert, y Steinberg, 2011; Silk, Steinberg, y Morris, 2003; Steinberg, 2008; Zeman et al., 2006).

Desde la práctica deportiva, se considera trascendental el desarrollo de estrategias que permitan regular éstas y otras emociones, puesto que favorecerá la concentración en la tarea y se experimentará una menor ansiedad hacia el deporte (Oriol, Filella, y Gomila, 2014). En este sentido, los hallazgos de un extenso número de investigaciones demuestran como la capacidad de los niños y adolescentes para manejar sus emociones de manera apropiada, es una condición que garantiza el éxito para favorecer las relaciones interpersonales, el enfrentar favorablemente situaciones adversas, el logro de objetivos, y en general, en el ajuste psicológico de cada persona (Cole, Martin, y Dennis, 2004; Eisenberg, Michalik, Spinrad, Hofer, Kupfer, Valiente, y Reiser, 2007; Eisenberg y Spinrad, 2004; Spinrad, Eisenberg, Cumberland, Fabes, Valiente, Shepard, y Guthrie, 2006).

Por otra parte, estudios realizados con neuroimágenes de adolescentes entre 11 a 19 años (Brodbeck et al., 2013; Chein et al., 2011; Guyer, Caouette, Lee, y Ruiz, 2014; Steinberg, 2008), confirmaron que cuando son observados por sus compañeros, los jóvenes muestran una activación más débil de las áreas cerebrales asociadas con el control cognitivo y muestran una mayor actividad neuronal en las regiones asociadas con recompensas, lo que explica cómo los

adolescentes tienen la necesidad de buscar la aceptación de su grupo social. Consecuentemente, Little, Kluemper, Nelson, y Gooty, (2012); Niven, Totterdell, y Holman, (2007) y Rimé (2012) señalan que la manera de influir en la experiencia emocional de los otros es una parte importante de la vida social, puesto que los seres humanos están sometidos constantemente a relacionar sus emociones con la de otros.

Por otra parte, algunos autores han planteado que la difícil situación de algunos niños para tolerar y gestionar sus emociones negativas, controlar los impulsos y abordar los cambios, son elementos que se han encontrado relacionados con el desarrollo de diversas formas de psicopatología en la juventud, como trastornos de ansiedad, depresión, ideación suicida, suicidio y comportamiento violento (Bender, Reinholdt-Dunne, Esbjörn, y Pons, 2012; Cole, Dennis, Smith-Simon, y Cohen, 2009; Jacobson, Marrocco, Kleinman, y Gould, 2011; Kliewer, Cunningham, Diehl, Parrish Walker, Atiyeh, y Mejia, 2004; Neumann, Van Lier, Frijns, Meeus, y Koot, 2011; Pisani, Wyman, Petrova, Schmeelk-Cone, Goldston, Xia, y Gould, 2013; Silk, Steinberg, y Morris, 2003).

En el ámbito deportivo, Oriol et al. (2013) constataron que los deportistas destacaban la importancia del contagio emocional positivo con los compañeros para favorecer el rendimiento deportivo, hecho que permite que las emociones experimentadas se asocien al disfrute y compromiso de cada individuo en el deporte (Tamminen, Gaudreau, McEwen, y Crocker, 2016). De acuerdo con esto, Tamminem et al. (2016) destacan la importancia de inducir emociones positivas en los deportistas, puesto que los esfuerzos por mejorar las emociones de los compañeros de equipo se transformarán en un mecanismo compensador para promover resultados positivos que permitirán a éstos encontrarse en un estado óptimo que

facilitará la adaptación y provocará sensaciones afectivas que serán fundamentales para llevar a cabo los procesos sistemáticos de entrenamientos y/o competencias de la mejor manera.

1.1.4 Afectos y estrategias de regulación emocional en deporte

En los últimos años los estudios de regulación emocional han ido adquiriendo cada vez mayor importancia en diferentes ámbitos de investigación y uno de ellos, el deporte (Jones, 2012; Lane, Beedie, Jones, Uphill, y Devonport, 2012). En este sentido, el afecto positivo y negativo guardan una importante relación con la cognición como determinantes del comportamiento y el ajuste psicológico (Contreras, Barbosa, y Espinosa, 2010).

Algunos autores en esta línea consideran que la afectividad negativa facilitaría el incremento de las reacciones de ansiedad en situaciones de estrés (Fletcher, Hanton, Mellalieu, y Neil, 2012; Molina, Sandín, y Chorot, 2014; Reynoso-Sánchez et al., 2016), lo cual fue confirmado en su estudio señalando que el afecto negativo se asoció significativamente a un menor rendimiento deportivo.

Pero, además, la afectividad experimentada guarda una estrecha relación con el desarrollo de estrategias cognitivas que permiten disminuirla, mantenerla o aumentarla (Andrés, Castañeiras, y Richaud, 2013; Gross y Thompson, 2007). En esta línea, Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik, y Sevillano (2013) destacan principalmente el uso de dos estrategias disposicionales: la reevaluación cognitiva, entendida como la capacidad de generar un cambio a nivel cognitivo producto del impacto que le ha causado una situación en particular y la supresión, concebida como la inhibición de la respuesta emocional y como un

recurso de tipo desadaptativo (Brosschot, Verkuil, y Thayer, 2010; Campbell-Sills, Simmons, Lovero, Rochlin, Paulus, y Stein, 2011; Lane, et al., 2012).

En relación a la reevaluación cognitiva, se considera como una estrategia que favorece un cambio cognitivo en la forma de percibir el suceso emocional y, por lo tanto, favorece la disminución de los estados de ansiedad y estrés permitiendo al individuo soportar y transformar las situaciones estresantes en oportunidades (Andrés, Castañeiras, y Richaud, 2013; Lane, et al., 2012; Oriol, Molina, DaCosta, y Páez, 2015; Macdougall, O'Halloran, y Sherry, 2016), mientras que la supresión genera mayores situaciones de estrés y ansiedad, debido a que el sujeto inhibe y oculta la respuesta emocional generando una contracción a nivel muscular (Andrés et al., 2013; Gross, 1998; Gross y John, 2003; Molina, Chorot, y Sandín, 2017; Richards y Gross, 2000; Suveg, Hoffman, Zeman, y Thomassin, 2009).

Es decir, la mala regulación de las emociones negativas podría estar asociado a niveles inferiores de afecto positivo, como bajos niveles de energía y actividad, retraimiento, disminución de la capacidad cognitiva, anhedonia y estado de ánimo depresivo (Andrés et al., 2013; López, Rondón, Alfano, y Cellerino, 2012), las cuales se han relacionado directamente con la consideración multidimensional de la ansiedad competitiva (Silva-Rocha y de Lima Osório, 2017) que, además, ha sido ampliamente usada para explicar el rendimiento deportivo (Aguilar, Jiménez, y Alvero-Cruz, 2013; Cunniffe, Morgan, Baker, Cardinale, y Davies, 2015; Jones, Hanton, y Swain, 1994; Jones y Swain, 1992; Jones, Swain, y Hardy, 1993; Lautenbach, Laborde, Klämpf, y Achtzehn, 2015; Mellalieu, Hanton, y O'Brien, 2004; Molina et al., 2017, Reynoso et al., 2016), debido a que los aspectos somáticos y cognitivos de la ansiedad siguen un modelo interaccionista entre aspectos emocionales, cognitivos y conductuales (Jones y Hanton, 2001; Robazza, Pellizzari, Bertollo, y Hanin, 2008), en los

cuales se ha considerado que el componente más importante es el factor cognitivo, asociado a la preocupación por el rendimiento (Ponseti, Sesé, y García-Mas, 2016).

Se considera que el uso de estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva favorecerá que el deportista pueda alcanzar mayores niveles de recuperación física a diferencia de lo que sucederá con la supresión. Diferentes estudios han comprobado que este tipo de regulación emocional (reevaluación cognitiva) favorece el despliegue de recursos cognitivos que promueven un cambio en la forma de pensar del deportista y disminuye sus miedos, ansiedad y desgaste ante la competición (Andrés et al., 2013; Lane, Beedie et al., 2012; Lane et al., 2015).

Paralelamente, diferentes estudios (Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta, y Ruiz, 2011; Bernier, Thienot, Pelosse, y Fournier, 2014) señalaron que los deportistas con un perfil más resistente y positivo son capaces de soportar altas intensidades de esfuerzo y son más resistentes a las lesiones, lo que les permitía tener una larga continuidad en el entrenamiento. Otros autores como Contreras, Barbosa, y Espinosa (2010) plantearon que la afectividad positiva supone una predisposición relativamente estable a experimentar emociones favorables acompañadas de una sensación de bienestar personal y social (Páez et al., 2013), caracterizado por una sensación de energía y entusiasmo, y un compromiso agradable con el entorno, por ende, la sintonía emocional que el entrenador establezca con cada sujeto resultará clave para fomentar un clima emocional positivo (Oriol et al., 2013; Oriol et al., 2014; Tamminen et al., 2016).

González, Garcés de los Fayos, y Ortega (2014) señalan que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista. He aquí la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas en el atleta con la finalidad de que sea

capaz de canalizar positivamente el afrontamiento competitivo y éste sea fuente de disfrute (González, Valdivia, Cachón, Zurita, y Romero, 2017). Ello dependerá del despliegue de estrategias de regulación que realice el deportista (Andrés et al., 2013; Hanin, 2010; Lane et al., 2012), debido a que resulta relevante poder desarrollar estrategias de regulación emocional adaptativas de forma disposicional durante los entrenamientos y la precompetición especialmente en el deporte juvenil (García-Naviera y Ruiz-Barquín, 2015).

1.1.5 Deportes individuales y colectivos

La diferencia que existe entre los deportes individuales y colectivos, así como también en deportistas de edades iniciales y avanzados en la gestión emocional es otro de los aspectos a tener en consideración, pues en deportes colectivos el uso de estrategias de regulación interpersonal puede favorecer los procesos individuales de reevaluación cognitiva (Campo, Sanchez, Ferrand, Rosnet, Friesen y Lane, 2016; Oriol et al., 2013), ya que se producen procesos de sincronía emocional que pueden favorecer un cambio en los procesos cognitivos de los deportistas favoreciendo su percepción de eficacia (Zumeta, Oriol, Telletxea, Basabe y Amutio, 2015).

Asimismo, estudios realizados con deportistas en etapas formativas confirman que habitualmente existen diferencias entre edades, debido a los cambios madurativos que a su vez implican cambios a nivel fisiológico (Musch y Grondin, 2001; Werner, Baker, Michiels, Schorer, y Winckle, 2012). A ello cabe añadir que, en categorías más avanzadas en edad, en deporte juvenil y sobre todo el aficionado y profesional o de élite, las exigencias son mucho mayores y las expectativas cambian, pues comienza a cobrar mayor importancia la

consecución de un buen resultado deportivo (Grindstaff y Fisher, 2006; Molina, Sandín, y Chorot, 2014). Así, la etapa de adultez temprana en el deportista estaría asociada con una mejor capacidad para responder a la presión de un grupo y con la adquisición significativa de valores y actitudes (Lewis, Lamm, Segalowitz, Stieben, y Zelazo, 2006; Silk et al., 2003; Silvers, McRae, Gabrieli, Gross, Remy, y Ochsner, 2012; Steinberg, 2005; Thompson, 2011).

Diferentes autores como Oriol et al., (2013) y Filella y Palmi (2013) demostraron que los deportistas usaban más la reevaluación cognitiva que la supresión como estrategia de regulación emocional, pues se ha considerado que ésta promueve una mayor eficacia en cuanto a la gestión del estrés y la ansiedad, debido a que se asocia a emociones agradables (Gross, 2002; Uphill, Lane y Jones, 2012).

En consecuencia, desarrollar estrategias de regulación emocional disposicional adaptativas puede facilitar que el deportista joven genere mayor satisfacción por la práctica deportiva lo que se traduciría en una experimentación de un mayor goce y concentración durante la competición, permitiendo generar una menor percepción de fatiga y cansancio físico (Balk, Adriaanse, De Ridder, y Evers, 2013; Páez, et al., 2013; Wagstaff, Hanton, y Fletcher, 2013).

2. OBJETIVOS

Objetivo general

-Analizar causas y efectos del afecto y la regulación emocional sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales en jóvenes deportistas chilenos.

Objetivos específicos

-Construir y validar una escala de autoconfianza tanto para deportes individuales como colectivos en situación competitiva.

-Analizar la influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada y la adquisición de recursos personales como la autoconfianza y autoeficacia.

-Analizar el efecto de la regulación emocional sobre la recuperación física post competición, teniendo la autoeficacia y la ansiedad cognitiva como variables mediadoras.

3. MÉTODO

A continuación, se describe la metodología general del proyecto en la que se enmarca esta tesis doctoral. Dentro de los estudios que se presentan se encuentra una descripción detallada de la metodología específica de cada uno de ellos.

3.1 Muestra y diseño del estudio

El tipo de muestra es no probabilístico por conveniencia, es decir, se contactaron a aquellos sujetos de la población a los que se tenía mayor posibilidad de acceso (León y Montero, 2003). La muestra por conveniencia se reclutó mediante contactos establecidos con instituciones educativas y clubes deportivos, mediante contactos directos, telefónicos y correos electrónicos, pertenecientes a entidades deportivas de distintas ciudades (Santiago, Curicó, Talca, Linares, Concepción y Ancud).

En el caso del estudio 1, se administraron los cuestionarios después de las diferentes competiciones en sus clubes deportivos y se les pidió que respondieran de forma retroactiva (Cuestionario autoconfianza) en presencia del investigador. Participaron 307 deportistas (239 hombres y 65 mujeres) cuyas edades se encontraban entre 11 y 35 años con una (M = 17.01; DT = 4.9).

En el caso del estudio 2 y 3, la muestra se compuso de 300 sujetos de deportes individuales y colectivos. Se contó con la participación de sujetos insertos en distintos deportes individuales (canotaje, atletismo, natación, gimnasia rítmica y tenis) y colectivos (básquetbol, voleibol, fútbol y rugby)**.** El criterio de inclusión fue que tuvieran entre 11 a 18 años y que se hallaran en categorías iniciales (11 a 14 años) y categorías avanzadas (14 a 18 años) y, además, que compitieran regularmente. La muestra finalmente está conformada por deportistas entre los 11 a 18 años (M = 15.15; DT = 2.38).

3.2 Instrumentos

Para la recogida de datos se crearon distintos cuestionarios con distintas preguntas de acuerdo con las variables a estudiar en cada uno de los artículos (Anexos). En el caso del estudio 1, surgió la necesidad de crear un instrumento que evaluara la autoconfianza con preguntas orientadas a observar lo que sentían los deportistas en la competición, puesto que en Chile no existen instrumentos validados. En este sentido, las escalas exploradas en el primer estudio fueron las siguientes:

Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD. Escala desarrollada en este estudio que permite evaluar la autoconfianza de los deportistas en situación competitiva. La versión preliminar de la escala que se elaboró a partir de la literatura existente incluyó 18 respuestas tipo Likert del 1 al 7 (1=completamente en desacuerdo; 2=bastante de acuerdo; 3=moderadamente en desacuerdo; 4=no sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5=moderadamente de acuerdo; 6=bastante de acuerdo; 7=totalmente de acuerdo). Para responder la escala se pidió a los participantes que respondieran teniendo en cuenta en cómo piensan y sienten mientras están insertos en la competición. Para asegurar la validez de contenido se realizó un primer proceso de revisión con 10 deportistas con asistencia regular a competiciones para comprobar que el lenguaje y redacción de los ítems eran adecuados y se consideró eliminar seis ítems que llevaban a confusión a los deportistas. Efectuados los ajustes se procedió a la aplicación del cuestionario de 12 ítems a un total de 307 deportistas de diferentes disciplinas para proceder a la validación del cuestionario.

Para realizar los AFE y AFC del instrumento se subdividió la muestra. La primera muestra estaba formada por 154 deportistas con los que se realizó el AFE para obtener la estructura factorial y la segunda muestra formada por 153 para comprobar el ajuste del modelo. Los

análisis cuantitativos realizados llevaron a una versión definitiva de la escala formada por un factor de Autoconfianza de 6 ítems (Alfa prueba piloto= .84, Alfa submuestra validación= .87). Inseguridad (Alfa prueba piloto= .35; Alfa submuestra validación= .47).

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) elaborado por Martens, Burton, Vealey, Smith y Bump (1990). Se usó la versión española de Márquez (Andrade, Lois y Arce, 2007). La escala incluye un total de 27 ítems divididos en tres subescalas: nueve de *Ansiedad cognitiva* («me preocupa perder», «me preocupa que la presión me domine»), nueve de *Ansiedad somática* («tengo tensión en el estómago», «mi corazón va acelerado») y nueve de *Auto-confianza* («me encuentro a gusto», «tengo confianza porque me imagino consiguiendo mis objetivos»). El coeficiente alfa de Cronbach en la versión original mostró una consistencia interna entre .79 y .90, (Martens et al., 1990) y en la versión española entre .51 y .86 (Márquez, 1992). Se optó por realizar un AFC siguiendo el modelo de 3 factores validado en España para observar que este instrumento es idóneo para usar con deportistas chilenos y se obtuvieron unos índices de ajuste aceptables $\chi 2$ /gl (1.6, N=307)=473.612, p<0,001, CFI=.91, IFI= .90, RMSEA= .04, SRMR= .06. La dimensión de autoconfianza mostró un alpha de .75, un .82 la de ansiedad cognitiva y un .85 ansiedad somática.

Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Baessler (1996). Evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes («gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas», «venga lo que venga por lo general soy capaz de manejarlo»). Las respuestas son tipo Likert donde la persona responde a cada reactivo de acuerdo a lo que ella percibe de su capacidad en el momento: Incorrecto (1 punto); apenas cierto (2 puntos); más bien cierto (3 puntos) o cierto (4 puntos). En esta escala a mayor puntuación mayor autoeficacia general percibida. En el

estudio de validación de esta escala en población chilena se obtuvo un alpha de .84 (Cid, Orellana, Barriga, 2010). Sin embargo, debido a que esta escala fue aplicada a deportistas se realizó un análisis factorial confirmatorio para comprobar su adecuación a este tipo de población. Los resultados obtenidos muestran valores adecuados $\chi 2$ /gl (3.4, N=307)=119.753, p<0,001, CFI= .91, IFI= .90, RMSEA= .06; SRMR= .08. El alpha obtenido de la escala fue de .89.

Las escalas exploradas para el segundo y tercer estudio fueron las siguientes:

Cuestionario de Recuperación-Estrés (RESTQ Sport) es una traducción al castellano del *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* en su versión de 76 ítems (RESTQ-76Sport, Kellmann y Kallus, 2001). Para esta investigación se utilizó sólo la subescala de Estar en Forma. Este instrumento presenta una buena consistencia interna 0,74 para este estudio. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.97, CFI = 0.97, NFI = 0.91, SRMR = 0.06, RMSEA = 0.03). (Estudio 2 y 3).

Cuestionario de balance afectivo. La versión del *Positivity Self Test* (Fredrickson, 2009) está compuesta por 10 reactivos que evalúan la experiencia emocional con base en la proporción entre el afecto positivo. Cada reactivo consiste en un trio de palabras que comparten semejanza (divertido, juguetón, simplón), al que los sujetos responden de acuerdo con el grado en que las experimentan en cinco puntos de anclaje, que van del 0 al 4, los cuales significan 0=Nada, 1=Un poco, 2=De forma moderada, 3=Mucho y 4=Muchísimo. Diferentes estudios con poblaciones diversas han mostrado que este instrumento presenta consistencias internas que oscilan entre 0,79 y 0,88 (Godoy-Izquierdo, Martínez, y Godoy, 2008; 2009). En la presente investigación este instrumento presenta una buena consistencia interna 0,79. El AFC

de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.98, CFI = 0.98, SRMR = 0.1, RMSEA = 0.02). (Estudio 2).

Cuestionario de regulación emocional. Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional – ERQ- (Gross y John, 2003). Traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006). Este instrumento evalúa el uso de estrategias de regulación emocional, en concreto la reevaluación cognitiva. Esta escala obtuvo una alpha de0,73 para reevaluación. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.92, CFI = 0.95, SRMR = 0.3, RMSEA = 0.06). (Estudio 2 y 3).

Cuestionario de clima en el deporte. El clima de *apoyo a la autonomía* se evaluó a través de la versión española del *Cuestionario de Clima en el Deporte* (SDT, *Sport Climate Questionnaire*). Este cuestionario, compuesto por 15 ítems en su versión completa y por 6 ítems en su versión reducida evalúa el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía. Para esta investigación se usó la versión reducida. Estudios preliminares con muestras españolas han confirmado la fiabilidad del instrumento 0,89 (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En la presente investigación este instrumento presenta una fiabilidad de 0,91. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.95, CFI = 0.98, SRMR = 0.6, RMSEA = 0.75). (Estudio 2).

Cuestionario de autoeficacia deportiva. La autoeficacia percibida se midió con la Escala de Competencia Percibida del *Cuestionario de Motivación Intrínseca* (McAuley, Duncan, y Tammen, 1989), compuesta por cinco ítems que evalúan la competencia percibida en el deportista. Investigaciones previas han confirmado la fiabilidad de esta escala α= 0,84 (Balaguer, Castillo y Duda, 2007). En la presente investigación este instrumento presenta un

alpha de cronbach de 0.76. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.92; CFI = 0.96, SRMR = 0.3, RMSEA = 0.07). (Estudio 2 y 3).

Cuestionario de Clima Motivacional Iniciado por los Padres-2 (PIMCQ-2; White, 1996). Subescala de clima de aprendizaje de diversión. Se usaron los 18 ítems del PIMCQ-2 correspondientes a la dimensión clima de aprendizaje de diversión para examinar tres dimensiones del clima motivacional (9 ítems para el clima de la madre y 9 del padre). Los alphas para clima de padres y de madres oscilan entre α= 0,72 y α= 0,80 (Ortega, Sicilia y González-Cutre, 2013). En la presente investigación este instrumento presenta un α= 0,78 para la madre y un α= 0,81 para el padre. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi 2$ = 283.35, $\chi 2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.93, CFI = 0.96, SRMR = 0.5, RMSEA = 0.07). (Estudio 2).

Cuestionario de Ansiedad Cognitiva. Subescala de ansiedad cognitiva (5 ítems) de la Versión Española de CSAI-2R (18 ítems), traducida y adaptada por Andrade, Lois y Arce (2007). Incluye 5 ítems, preguntas tales como «Me preocupa que no me vaya bien». Los coeficientes de consistencia interna de los factores oscilaron entre 0.81 y 0.86. Las respuestas son tipo Likert con alternativas numeradas 1 (nada) 4 (mucho). El alfa de Cronbach para esta muestra fue de 0,88 (Estudio 3).

Escala de Afectividad Positiva y Negativa. La escala de Fredickson (2009) se usó en la forma de 10-versión de ítem que comprende 5 afectos positivos (diversión, gratitud, esperanza, alegría, interés) y 5 negativos (enojo, temor, abrumador, tristeza y miedo). Se pidió a los atletas que respondieran a lo siguiente en la medida en que experimentan estos estados afectivos durante la competición. Se probó un modelo de medición completo para la validez divergente de los factores latentes. Se obtuvo un ajuste adecuado ($\chi 2/df$ = 1.63, df = 199; p

<.001; CFI = 0.94, TLI = .93; SRMR = 0.4, RMSEA = 0.04). El alfa de Cronbach fue de 0,82 y 0,87 para la afectividad positiva y negativa, respectivamente. (Estudio 3).

3.3 Procedimiento

Para el primer artículo, la aplicación de la batería de test se realizó en distintos clubes deportivos de las ciudades de Concepción, Santiago, Talca, Curicó y Linares (Chile). Se pidió su consentimiento informado y adicionalmente, se contó con la autorización verbal de la dirigencia y/o del respectivo entrenador de cada club deportivo para la aplicación de los respectivos instrumentos. Se administraron los cuestionarios después de las diferentes competiciones dependiendo del deporte y en sus clubes deportivos y se les pedía (tal como se observa en las instrucciones del cuestionario del anexo 1) que respondieran de forma retroactiva en el caso del cuestionario de autoconfianza pensando en la competición.

Para el segundo y tercer artículo, se organizaron reuniones y se establecieron contactos con distintos entrenadores de clubes deportivos, escuelas y entidades deportivas para explicarles las características del estudio y solicitarles su colaboración. Después de haber conversado con los entrenadores de cada deporte, se les hizo llegar un consentimiento informado a cada deportista. Posteriormente, se entregó a los sujetos un cuestionario personal en el lugar de entrenamiento, el cual debía ser contestado en presencia del investigador. Se les permitió realizar consultas. El cuestionario debía ser completado desde el inicio hasta el final. Antes de cada ítem, el cuestionario señalaba a que se iban a referir las preguntas. Los participantes fueron informados de que las respuestas eran anónimas y confidenciales, la participación voluntaria y que los resultados generales del estudio estaban a su disposición al finalizar la investigación. El tiempo aproximado para completar los cuestionarios fue de 15 a 20 minutos.

3.4 Análisis de datos

Para la validación del Cuestionario de Autoconfianza CACD se realizaron:

- Análisis de las propiedades psicométricas de los ítems, análisis de correlación inter-ítems e ítem factor y análisis factoriales exploratorios (AFE).
- Se optó por realizar el método ULS y después aplicar rotaciones oblímin (Lloret, Ferreres, Hernández y Tomás, 2014).
- La adecuación de la matriz para realizar el AFE fue testada mediante el test Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la Prueba de Esfericidad de Bartlett.
- Para eliminar ítems se siguió como criterio eliminar ítems con comunalidades inferiores a .40.
- Para analizar la validez de criterio se realizaron correlaciones con otros cuestionarios con el programa estadístico SPSS 17,0 y para la validez cruzada se realizó un (AFC) mediante el programa AMOS 22.0.
- Para evaluar la bondad de ajuste del modelo se utilizaron diferentes índices: Se empleó la ratio entre chi cuadrado y los grados de libertad ($\chi 2$ /gl) puesto que el $\chi 2$ es muy sensible al tamaño muestral (Jöreskog y Sörbom, 1993). Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) y Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). Para el indicador ($\chi 2$ /gl) se suelen aceptar valores inferiores a 3 (Schermelleh-Engel, Moosbrugger, y Müller, 2003). Según Hu y Bentler (1999), valores CFI e IFI superiores a .90 junto con valores iguales o menores de .06 para RMSEA y .08 para SRMR indican un buen ajuste del modelo. Finalmente se realizaron también análisis para determinar la fiabilidad de la escala.

Para el segundo artículo se realizaron:

- Análisis descriptivos y correlaciones bivariadas. Se observaron los índices de asimetría y curtosis. Todos presentaron valores menores que 2.00, por lo que puede asumirse la normalidad univariada (Arbuckle, 2006; Byrne, 2001).
- Se realizó el Análisis Factorial Exploratorio (AFE) de todos los cuestionarios con variables latentes y observadas para ver que todos presentaran puntuaciones factoriales por encima de 0.40 y así, se confirmaran las estructuras factoriales propuestas en las respectivas validaciones de cada cuestionario. Se realizaron AFC para comprobar su ajuste (ver instrumentos).
- Para el modelo de ecuación estructural propuesto, se evaluó el ajuste del modelo mediante el método de máxima verosimilitud junto con el bias-corrected confidence interval bootstrap test.
- Se usaron múltiples indicadores de ajuste (Byrne, 2001), específicamente, el estadístico chi-cuadrado, el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de bondad de ajuste (GFI) y el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA).
- Se realizó un análisis multigrupo, diferenciando la muestra en deportistas iniciales y avanzados.

Para el tercer artículo se realizaron:

- Estadísticos descriptivos, obteniendo las correlaciones, medias y desviaciones estándar.
- Modelo de ecuación estructural.
- Para el ajuste de los modelos, se probó mediante la estimación de la máxima verosimilitud junto con un sesgo corregido, prueba de arranque de intervalo de confianza.
- Para evaluar la bondad de ajuste del modelo se utilizaron diferentes índices: grados de libertad ($\chi 2$ /gl), error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) e índice de ajuste comparativo (CFI).

- Se realizó un análisis multigrupo, diferenciando la muestra en modalidades (deportes individuales y colectivos).

A continuación, se describen las pruebas estadísticas generales que se efectuaron para obtener los resultados de esta Tesis Doctoral; no obstante, en cada estudio aparece una descripción detallada acerca de los análisis utilizados. Los análisis estadísticos se realizaron mediante el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) y el Programa AMOS para realizar ecuaciones estructurales.

Tabla 1.

Análisis estadístico por estudio

Artículos	Título	Análisis estadístico
Estudio 1	Validación Cuestionario Autoconfianza CACD	- Análisis psicométrico de los ítems - Análisis de correlación inter-ítems e ítem factor - Análisis factorial exploratorio (AFE) - Análisis factorial confirmatorio (AFC), programa AMOS 22.0 - Análisis de fiabilidad
Estudio 2	Apoyo socioemocional sobre afectividad, autoconfianza y autoeficacia	- Análisis descriptivos - Correlaciones bivariadas - Análisis factorial exploratorio (AFE) - Análisis factorial confirmatorio (AFC) - Modelo de ecuación estructural - Indicadores de ajuste (chi-cuadrado, CFI, GFI y RMSEA) - Análisis multigrupo
Estudio 3	Regulación emocional y recuperación física	- Estadísticos descriptivos - Correlaciones - Modelo de ecuación estructural, programa AMOS 20 - Análisis multigrupo

4. COMPENDIO DE PUBLICACIONES

4.1 ESTUDIO 1: DESARROLLO Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE AUTOCONFIANZA EN COMPETICIÓN CACD PARA DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

PUBLICADO POR:

Martínez-Romero, M., Molina, V.M., y Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 13-20.

Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 16, 2, 13-20
Recibido: 09/02/2015
Aceptado: 29/05/2016

© Copyright 2016: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia

Murcia (España)
ISSN edición impresa: 1578-8423
ISSN edición web (*http://revistas.um.es/cpd*): 1989-5879

Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos

Development and validation of questionnaire CAD confidence in competition for individual and team sports

Desenvolvimento e validação de confiança questionário CAD na competição para esportes individuais e coletivos

Martínez-Romero, M.[1], Molina, V.M.[2] y Oriol-Granado, X.[3]*

[1] *Instituto Nacional de Deportes, Chile.* [2] *Universidad Autónoma de Chile.* [3] *Universidad de Santiago de Chile*

Resumen: El objetivo de este estudio fue construir y validar un cuestionario de autoconfianza en competición deportiva en Chile. Este fue administrado a una muestra de 307 deportistas de deportes individuales y colectivos en competición regular con edades que oscilaban entre los 11 y 35 años. Los análisis factoriales exploratorio y confirmatorio apoyan una estructura unidimensional de autoconfianza en situación deportiva. La consistencia interna es adecuada y además las puntuaciones muestran correlaciones positivas y significativas con la dimensión de autoconfianza del CSAI II y con una medida de autoeficacia general de Schwarzer y Baessler (1996) que al utilizarse con deportistas también mostró valores adecuados.
Palabras clave: Deporte; autoconfianza; competición deportiva; cuestionario.
Abstract: fte aim of this study was to construct and validate a questionnaire of self-confidence in sport competition in Chile. **ft**is was administered to a sample of 307 athletes of individual and team sports on regular competition with ages ranging between 11 and 35 years. Exploratory and confirmatory factor analyzes supported a unidimensional structure of self-confidence in sport situation. fte Internal consistency are adequate. Significant positive correlations were observed with self-confidence dimension of CSAI II and global results of general self-efficacy by Schwarzer y Baessler (1996) which showed appropriate values with the sport sample.
Key words: Sport; self-confidence; sport competition; measure.
Resumo: O objectivo deste estudo foi construir e validar um questionário de autoconfiança na competição desportiva no Chile. Este foi aplicado a uma amostra de 307 atletas de desportos individuais e colectivos em competição regular com idades que oscilavam entre os 11 e os 35 anos. As análises factoriais exploratórias e confirmatórias apoiam uma estrutura unidimensional da autoconfiança em situação desportiva. A consistência interna é adequada, sendo que as pontuações mostram correlações positivas e significativas com a dimensão autoconfiança do CSAI II e com uma medida de autoeficácia geral de Schwarzer e Baessler (1996) qua ao utilizar-se com desportistas também revelou valores adequados.
Palavras-chave: Desporto; autoconfiança; competição desportiva; questionário.

Introducción

Los primeros postulados acerca del concepto de autoconfianza se desarrollaron en el marco de la Teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura (1977). Bandura consideraba la autoconfianza como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad y la autoeficacia como un componente más específico referido a la confianza que el sujeto tiene para realizar una determinada tarea con éxito. Posteriormente a esta teoría, la autoconfianza se ha relacionado con otros conceptos afines como la auto-eficacia, la habilidad percibida o la competencia percibida y diferentes autores coinciden en definirla como la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinado reto (Feltz, 2007; López Torres, Torregrosa, y Roca, 2007; Tsopani, Dallas, y Skordilis, 2011).

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Xavier Oriol Granado. Departamento de Gestión y Políticas Públicas. Universidad de Santiago de Chile. Av. Libertador Bernardo O´Higgins, 3363, Santiago (Chile). E-mail:xavier.oriol@usach.cl

En contexto deportivo los modelos más importantes de autoconfianza y que se complementan con el de Bandura es el de Vealey (1986) y el de Feltz (2007) quienes la definen como la creencia o grado de certeza que los individuos tienen acerca de su habilidad para tener éxito en deporte. Vealey diferenció en su modelo entre confianza-rasgo entendiéndola como la creencia que el deportista tiene habitualmente y la confianza-estado que se produciría tan solo en un momento particular. De acuerdo a este modelo se formuló el Trait Sport Confidence Inventory (TSCI) para evaluar el constructo como confianza-rasgo y el State Sport Confidence Inventory (SSCI) para confianza-estado. Usando dichos instrumentos algunas investigaciones observaron que bajos niveles de autoconfianza suelen acompañarse de un mayor nivel de ansiedad cognitiva (Krane y Williams, 1987; Martens; Vealey, y Burton, 1990). En esta línea Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) propusieron la teoría multidimensional de la ansiedad

donde relacionaron la autoconfianza con las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza y rendimiento. Estos autores generaron el Competitive State Anxiety Inventory-2 donde la ansiedad cognitiva se definió como el miedo al fracaso y por lo tanto estaría asociado a un aspecto mental de la ansiedad en el deportista mientras que la ansiedad somática se refiere a la reacción fisiológica del deportista. Este test ha sido usado para muchas investigaciones relacionadas con el ámbito deportivo aunque también ha recibido críticas por ser una medida pre-competitiva y con falta de especificidad en relación a la tarea (Woodman y Hardy, 2003, Moritz et al., 2000). Diferentes investigaciones realizadas con dicho instrumento concluyeron que la autoconfianza operaría como un moderador en el proceso de aumento o disminución de la ansiedad (Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; Larumbe, Pérez-LIantada y López de la Llave, 2009; Prados, García y Lluch, 2011; Vosloo, Ostrow y Watson, 2009) y por lo tanto la ausencia de autoconfianza podría implicar la presencia de ansiedad cognitiva. Posteriormente se realizó una versión revisada del CSAI-2 (Cox, Martens y Russell, 2003) validado en español bajo el nombre de Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI 2R (Andrade, Lois y Arce, 2007) que evalúa la ansiedad estado precompetitiva bajo los mismos factores de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Más recientemente también se realizó otra adaptación de la escala CSAI 2R incorporando las escalas de intensidad y dirección de ansiedad tanto cognitiva como somática (Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás, 2014). En este sentido, diferentes estudios reportan relaciones negativas de autoconfianza con intensidad de ansiedad (cognitiva y somática) y sin embargo positivas con su dirección (Kais y Raudsepp, 2005; Pozo, 2007).

Respecto a la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo, los meta-análisis reportan que la gran mayoría de estudios hallaron relaciones positivas entre estas dos variables (Woodman y Hardy, 2003). Elevados niveles de autoconfianza se asocian a un buen rendimiento (Cantón y Checa, 2012; Chamberlain y Hale, 2007; Molina, Chorot, Valiente y Sandín, 2014; Nicholls y Pollman, 2008; Modroño y Guillén, 2011; Rascado, Boubeta, Bolgar y Fernández, 2014) en especial cuando el nivel de ansiedad es bajo o moderado y percibido como facilitador (Mullen, Lane y Hanton, 2009). La propia idiosincrasia de la competición deportiva genera situaciones estresantes que pueden producir alteraciones psicológicas tales como la falta de capacidad de concentración, una pérdida del foco de atención o un incremento de la ansiedad, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular (Márquez, 2004; Estrada y Pérez, 2008; Oriol, Gomila y Filella, 2014). Por ello la autoconfianza parece fundamental para favorecer que el deportista no se vea tan influenciado por los distractores cognitivos propios de la competición. Así lo confirman las investigaciones realizadas también con deportistas de élite quienes revelan también que la confianza afecta a su rendimiento a través de sus pensamientos, comportamientos y sentimientos (Hays, ftomas, Maynard y Bawden, 2009). La autoconfianza es uno de los factores cognitivos más críticos en deporte (Short, Sullivan y Feltz, 2005) y ello implica la necesidad de tener instrumentos que permitan evaluar este constructo. En Chile existe una falta de instrumentos validados y por ello se optó por construir y validar una escala que diera respuesta a esta carencia. Debido a que el CSAI II y sus posteriores versiones plantean preguntas referidas a situación pre-competitiva, en este cuestionario se pretendió elaborar preguntas encaminadas a observar como el deportista se siente habitualmente mientras está compitiendo.

El objetivo de este estudio por lo tanto, fue la construcción y validación en Chile de una escala de autoconfianza tanto para deportes individuales como colectivos en situación competitiva.

Método

Participantes

Como criterio de selección se pidió la participación a deportistas que como requisito básico participaran regularmente en competiciones. Participaron 307 deportistas (239 hombres y 65 mujeres) cuyas edades oscilaron entre 11 y 35 años de edad con una (M= 17.01; DT= 4.9) federados y en competición regular. Los deportistas pertenecían a diferentes disciplinas individuales y colectivas fútbol (16.6%) canotaje (15.6%) basquetbol (21.6%) ciclismo (2.7 %) hockey patines (5.3%) tenis (5 %) voleibol (16.6%) y hándbol (11%) de las ciudades de Concepción, Santiago, Talca, Curicó y Linares (Chile).

Instrumentos

Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD. Escala desarrollada en este estudio que permite evaluar la autoconfianza de los deportistas en situación competitiva. La versión preliminar de la escala que se elaboró a partir de la literatura existente incluyó 18 respuestas tipo Likert del 1 al 7 (1=completamente en desacuerdo; 2=bastante de acuerdo; 3=moderadamente en desacuerdo; 4=no sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5=moderadamente de acuerdo; 6=bastante de acuerdo; 7=totalmente de acuerdo) Para responder la escala se pidió a los participantes que respondieran teniendo en cuenta en cómo piensan y sienten mientras están insertos en la competición.

Para la redacción de los ítems de autoconfianza se consideraron los postulados de Bandura (1986) entendiéndola como una capacidad percibida de la persona para alcanzar un determinado nivel de rendimiento en una tarea específica. Más recientemente, Feltz (2007) complementa la teoría de Bandura

específicamente considerado la autoconfianza en rendimiento deportivo. De acuerdo a estos postulados, el foco en la redacción de los ítems responde a la necesidad de medir autoconfianza en una tarea específica, en este caso la competición deportiva. Algunos ítems redactados respondían a un posible factor de autoconfianza en competición («Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival », « Creo poder salir campeón en el torneo ») y otros a un posible factor de inseguridad («Me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo», « cuando pierdo una competición siento que fue por mi culpa»). Para asegurar la validez de contenido se realizó un primer proceso de revisión con 10 deportistas con asistencia regular a competiciones para comprobar que el lenguaje y redacción de los ítems eran adecuados y se consideró eliminar seis ítems que llevaban a confusión a los deportistas. Efectuados los ajustes se procedió a la aplicación del cuestionario de 12 ítems a un total de 307 deportistas de diferentes disciplinas para proceder a la validación del cuestionario. Para realizar los AFE y AFC del instrumento se subdividió la muestra. La primera muestra estaba formada por 154 deportistas con los que se realizó el AFE para obtener la estructura factorial y la segunda muestra formada por 153 para comprobar el ajuste del modelo. Los análisis cuantitativos realizados llevaron a una versión definitiva de la escala formada por un factor de Autoconfianza de 6 ítems (ver tabla 1).

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) elaborado por Martens, Burton, Vealey, Smith y Bump (1990). Se usó la versión española de Márquez (Andrade, Lois y Arce, 2007). La escala incluye un total de 27 ítems divididos en tres subescalas: nueve de *Ansiedad cognitiva* («me preocupa perder», «me preocupa que la presión me domine»), nueve de *Ansiedad somática* («tengo tensión en el estómago», «mi corazón va acelerado») y nueve de *Auto-confianza* («me encuentro a gusto», «tengo confianza porque me imagino consiguiendo mis objetivos»). El coeficiente alfa de Cronbach en la versión original mostró una consistencia interna entre .79 y .90, (Martens et al., 1990) y en la versión española entre .51 y .86 (Márquez, 1992). Se optó por realizar un AFC siguiendo el modelo de 3 factores validado en España para observar que este instrumento es idóneo para usar con deportistas chilenos y se obtuvieron unos índices de ajuste aceptables χ^2/gl (1.6, N=307)=473.612, p<0,001, CFI=.91, IFI= .90, RMSEA= .04, SRMR= .06. La dimensión de autoconfianza mostró un alpha de .75, un .82 la de ansiedad cognitiva y un .85 ansiedad somática.

Escala de Autoeficacia General de Schwarzer Y Baessler (1996). Evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes («gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas», «venga lo que venga por lo general soy capaz de manejarlo»). Las respuestas son tipo Likert donde la persona responde a cada reactivo de acuerdo a lo que ella percibe de su capacidad en el momento: Incorrecto (1 punto); apenas cierto (2 puntos); más bien cierto (3 puntos) o cierto (4 puntos). En esta escala a mayor puntuación mayor autoeficacia general percibida. En el estudio de validación de esta escala en población chilena se obtuvo un alpha de .84 (Cid, Orellana, Barriga, 2010). Sin embargo, debido a que esta escala para esta investigación fue aplicada a deportistas se realizó un análisis factorial confirmatorio para comprobar su adecuación a este tipo de población. Los resultados obtenidos muestran valores adecuados χ^2/gl (3.4, N=307)=119.753, p<0,001, CFI= .91, IFI= .90, RMSEA= .06; SRMR= .08. El alpha obtenido de la escala fue de .89.

Procedimiento

La aplicación de la batería de test se realizó en distintos clubes deportivos de las ciudades de Concepción, Santiago, Talca, Curicó y Linares (Chile). Se pidió su consentimiento informado y adicionalmente, se contó con la autorización verbal de la dirigencia y/o del respectivo entrenador de cada club deportivo para la aplicación de los respectivos instrumentos. Se administraron los cuestionarios después de las diferentes competiciones dependiendo del deporte y en sus clubes deportivos y se les pedía (tal como se observa en las instrucciones del cuestionario) que respondieran de forma retroactiva en el caso del cuestionario de autoconfianza pensando en la competición.

Análisis de los datos

Para la validación de la escala se realizaron análisis de las propiedades psicométricas de los ítems, análisis de correlación inter-ítems e ítem factor y análisis factoriales exploratorios (AFE). Estos fueron desarrollados con el método de máxima verosimilitud y debido a que la solución obtenida fue inadecuada se optó por realizar el método ULS y después aplicar rotaciones oblímin (Lloret, Ferreres, Hernández y Tomás, 2014). La adecuación de la matriz para realizar el AFE fue testada mediante el test Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la Prueba de Esfericidad de Bartlett. Para eliminar ítems se siguió como criterio eliminar ítems con comunalidades inferiores a .40. Para analizar la validez de criterio se realizaron correlaciones con otros cuestionarios con el programa estadístico SPSS 17,0 y para la validez cruzada se realizó un (AFC) mediante el programa AMOS 22.0. Para evaluar la bondad de ajuste del modelo se utilizaron diferentes índices: Se empleó la ratio entre chi cuadrado y los grados de libertad (χ2 /gl) puesto que el χ2 es muy sensible al tamaño muestral (Jöreskog & Sörbom, 1993). Comparative Fit Index (CFI), Incremental Fit Index (IFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) y Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). Para el indicador (χ2 /gl) se suelen aceptar valores inferiores a 3 (Schermelleh-Engel, Moosbru-

gger & Müller, 2003). Según Hu y Bentler (1999), valores CFI e IFI superiores a .90 junto con valores iguales o menores de .06 para RMSEA y .08 para SRMR indican un buen ajuste del modelo. Finalmente se realizaron también análisis para determinar la fiabilidad de la escala.

Resultados

Análisis factorial exploratorio. Tal como se explicó en el procedimiento, la primera versión del cuestionario constaba de 18 ítems. Se administró el cuestionario a los 10 deportistas para depurar ítems teniendo en cuenta el nivel de comprensión de las preguntas. Se decidió eliminar 6 ítems por dificultades en cuanto a la comprensión y finalmente el cuestionario quedó compuesto por 12 ítems que se administraron a la muestra piloto. Se procedió a realizar un análisis factorial exploratorio de máxima verosimilitud con rotación oblímin. Los resultados arrojaron pesos factoriales por debajo de .40 en la mayoría de ítems de inseguridad y por ello debido a problemas de solución del método y tal como recomiendan Lloret et al (2014) se procedió a realizar de nuevo el análisis con el método ULS y realizando posteriormente de nuevo una rotación oblímin. Las comunalidades obtenidas en algunos de los ítems fueron bastante bajas en el segundo factor inseguridad y también el alpha de la escala mostró un valor muy bajo (tabla 1). A pesar de ello se tomó la determinación de conservar los 12 ítems para ver si existía un cambio en el peso factorial de las comunalidades con la muestra definitiva. Tal y como recomiendan Lloret et al. (2014) para realizar el AFE se distribuyó la muestra definitiva (307 sujetos) en dos submuestras equivalentes teniendo en cuenta la representatividad de todas las modalidades deportivas en ambas submuestras para poder estimar la mejor solución factorial con una de las submuestras y comprobar el modelo a través de un AFC con la otra submuestra. Se realizó de nuevo un análisis con el método ULS y realizando posteriormente de nuevo una rotación oblímin con una de las submuestras compuesta por 153 deportistas (M= 21.54; DT= 4.15) y restringiendo a dos factores la solución factorial. Al igual que sucedió con la prueba piloto, los pesos factoriales obtenidos en dichos análisis aconsejaron la eliminación del factor inseguridad debido al bajo peso factorial obtenido en la mayoría de ítems y debido a que la proporción de ítems por factor era muy pequeña (ver tabla 1).

Además se observó una falta de correlación entre los ítems de inseguridad y el global de la dimensión y la falta de correlación entre inseguridad en la competición y autoconfianza. Una vez analizada la saturación de los ítems del factor confianza se eliminaron también dos ítems que presentaban comunalidades por debajo de .40 hasta obtener los 6 ítems definitivos que representan un 45% de la varianza total explicada. El análisis unidimensional de autoconfianza obtuvo buenos estimadores de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO= .89) y de significación estadística de Barlett (p= .00). El cuestionario consta finalmente de 6 ítems integrados en una sola dimensión cuyas cargas factoriales oscilan entre .59 y .75 (ver tabla 2). La consistencia interna del instrumento se obtuvo calculando el coeficiente del alfa de Cronbach y se obtuvieron puntuaciones satisfactorias α = .90.

Tabla 1. Resultados de los pesos factoriales teniendo en cuenta los factores de autoconfianza e inseguridad en muestra de prueba piloto y en submuestra para validación.

	F1 (Prueba piloto)	F2 (Prueba piloto)	F1 Submuestra validación	F2 Submuestra validación
1. Me siento seguro al enfrentar una competición	**.41**	.07	**.56**	.07
2. Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival	**.55**	.23	**.62**	.04
3. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	**.53**	.03	**.49**	.20
4. Creo poder salir campeón en el torneo	**.65**	.50	**.72**	.22
5. Siempre pienso que me puedo superar en cada competición	**.39**	.22	**.41**	.30
6. Siempre salgo a la cancha a ganar la competición	**.81**	.43	**.70**	.07
7. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	**.43**	-.02	**.41**	.10
8. Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo	**.47**	.21	**.64**	.27
9. Me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo	.03	**.38**	.20	**.62**
10. En una competición cuando me sustituyen por un compañero siento que fue porque jugué mal	-.03	**.28**	.13	**.42**
11. Cuando soy suplente me siento incompetente	-.00	**.31**	-.21	**.39**
12. Cuando mi equipo va perdiendo me siento incapaz de revertir la situación	-.02	**.22**	.08	**.37**

Nota. F1 Autoconfianza (Alfa prueba piloto= .84; Alfa submuestra validación= .87) F2 inseguridad (Alfa prueba piloto= .35; Alfa submuestra validación= .47)

Tabla 2. Peso factorial de los ítems de la escala definitiva y correlación corregida ítem-total

	F1	Correlación ítem-total
1. Me siento seguro al enfrentar una competición	.54	.49
2. Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival	.67	.58
3. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	.48	.55
4. Creo poder salir campeón en el torneo	.72	.62
5. Siempre pienso que me puedo superar en cada competición	.59	.50
6. Siempre salgo a la cancha a ganar la competición	.68	.60
7. Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo	.68	.60

También se realizaron correlaciones inter-ítems e ítem test corregida para determinar la consistencia interna del cuestionario. Se observaron relaciones significativas entre todos los ítems que oscilaban entre .29 y .51 y también de los ítems respecto al factor global con una oscilación entre .49 y .60.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas inter-ítems.

Variable	*M*	*SD*	1	2	3	4	5	6	7
Ítem 1	4.1	.85							
Ítem 2	4.3	.81	.39**						
Ítem 3	4.3	.93	.40**	.51**					
Ítem 4	3.9	1.2	.36**	.48**	.32**				
Ítem 5	4.3	.82	.29**	.43**	.44**	.32**			
Ítem 6	4.2	.84	.27**	.35**	.33*	.39**	.40**		
Ítem 7	4.4	.83	.33**	.36**	.30**	.32**	.41**	.34**	

*** p<.05 **p<.01 ****

Validez de criterio y convergente entre la medida de autoconfianza del CACD y llas dimensiones de autoconfianza del CSAI-II y el cuestionario de autoeficacia general percibida. Para confirmar la validez convergente de la escala se relacionó las puntaciones del CACD con autoconfianza, ansiedad cognitiva y ansiedad somática del CSAI II y con autoeficacia general. Los resultados mostraron relaciones positivas entre autoconfianza del CACD y del CSAI II r=.66, p<.001 y con autoeficacia general r= .59, p<0.00 y por otro lado no se observaron relaciones entre la autoconfianza y la ansiedad cognitiva y ansiedad somática.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y correlaciones CACD, con CSAI II y Autoeficacia.

Variable	*M*	*SD*	1	2	3	4	5
1 Autoconfianza CACD	4.2	.60					
2 Autoconfianza CSAI	3.1	.52	.66**				
3 Autoeficacia general	2.8	.43	.59**	.59**	…	…	…
4 Ansiedad cognitiva	3.3	.27	.04	.07	.05	…	…
5 Ansiedad somática	3.5	.25	.10	.09	.11*	.28**	…

Nota. * $p<.05$ ** $p<.01$ **

Análisis factorial confirmatorio. Para el análisis factorial confirmatoria se usó la segunda submuestra no usada en el AFE con el objetivo de comprobar el ajuste de modelo obtenido. La estructura factorial de la escala se obtuvo a través Método de Estimación por Mínimos Cuadrados Ponderados (WLS/ADF). Para comprobar el ajuste del modelo se tuvieron en cuenta los índices expuestos en el apartado de análisis de los datos. Los resultados mostraron un ajuste del modelo aceptable χ^2/gl (1.3, N=154) =11.954 CFI= .97; IFI = .98; RMSEA= .03; SRMR= .02.

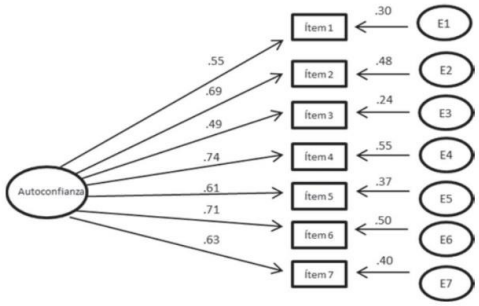

Figura 1. Modelo de autoconfianza (AFC).

Discusión

El objetivo principal de este estudio fue construir y validar un cuestionario que midiera específicamente la autoconfianza en los deportistas durante la competición. El modelo inicial del cuestionario se realizó teniendo en cuenta dos dimensiones, una de autoconfianza y la otra de inseguridad. Sin embargo, los análisis realizados aconsejaron optar por un solo factor de autoconfianza que presenta unos buenos índices de fiabilidad y validez.

Para realizar la validez de criterio se correlacionó este cuestionario con el CSAI II ya que es quizás la medida más utilizada para evaluar autoconfianza y ansiedad en pre-com-

petición y con un cuestionario de autoeficacia general. El CADC tiene algunas preguntas parecidas al CSAI II y a sus versiones posteriores, sin embargo, las preguntas van más dirigidas a conocer cuál es el nivel de autoconfianza que experimenta el deportista habitualmente durante la competición tal y como algunos autores han recomendado (Woodman y Hardy, 2001, Moritz et al., 2000). Los resultados mostraron relaciones positivas con la dimensión de autoconfianza del CSAI II, sin embargo a diferencia otros hallados en estudios previos (Larumbe, Pérez-LIantada y López de la Llave, 2009; Vosloo, Ostrow y Watson, 2009) no se observaron relaciones ni con ansiedad cognitiva ni con ansiedad somática.

Respecto a la relación con la autoeficacia general se observaron relaciones positivas y significativas entre ambos constructos. Cabe destacar que ambos términos pueden confundirse, sin embargo, han sido estudiados desde perspectivas diferentes ya que autoeficacia de acuerdo a Bandura (1997) implicaría las expectativas de éxito ante una tarea en concreto mientras que la autoconfianza se centraría en las creencias y expectativas internas del deportista para alcanzar el éxito (Horn, 2008). Por ello se incluyeron ítems no solo correspondientes a la expectativa acerca del nivel de ejecución de la tarea sino también ítems correspondientes a su seguridad y confianza ante la competición en su deporte.

El presente estudio presenta algunas limitaciones debido a que consideramos que quizás la eliminación de bastantes ítems del cuestionario se debió a que la muestra es muy heterogénea, aunque al mismo tiempo puede aportar ventajas para ser aplicado en diferentes deportes independientemente de si son individuales o colectivos. También consideramos que este cuestionario puede validarse en otros países de lengua hispana y por ello creemos que futuros trabajos son necesarios con más muestra de diferentes nacionalidades. Al igual que sucede con otras medidas de auto informe, esta escala mide autopercepción y por ello también siempre resulta interesante poder comparar los datos obtenidos con otras medidas de ejecución, en este caso de rendimiento real por ejemplo. Consideramos que sería bueno ampliar también el estudio con este tipo de variables para contrastar las relaciones reales entre autoconfianza del CACD y rendimiento tal y como se ha hecho en estudios anteriores (Craft, Magyar, Becker, y Feltz, 2003).

Conclusiones

En conclusión, los resultados obtenidos en los análisis factoriales exploratorio y confirmatorio corroboran que este es un buen cuestionario para evaluar la autoconfianza del deportista tanto para deportes individuales como colectivos. Además, representa un aporte para esta disciplina en contexto chileno debido a la falta de instrumentos validados que evalúen este constructo y a diferencia del CSAI II y sus posteriores versiones pretenden evaluar este constructo pensando en la autoconfianza percibida durante la competición. El hecho de que el cuestionario disponga de pocos ítems facilita además su administración en un tipo de muestra que presenta a veces complejidades para participar en este tipo de estudios.

Referencias

1. Andrade, E., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema, 19*(1), 150-155.
2. Bäbler, J. y Schwarzer, R. (1996). Measuring generalized self-beliefs: a spanish adaptation of the general self-efficacy scale. *Ansiedad y Estrés, 2*(1), 1-18. doi: 10.1037/t11407-000
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.
4. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
5. Cantón, E., y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 1*, 171-176.
6. Cervantes, J. C., Rodas, G., y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de psicología del deporte, 18*(1).
7. Chamberlain, S. T., y Hale B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping, 2*, 197-207. doi: 10.1080/10615800701288572
8. Cox, R. H., Martens, M. P., y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: fte revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 4*, 519-533.
9. Craft, L. L., Magyar, M. Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). fte relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Excercise Psychology, 25*, 44-65.
10. Estrada, C. O., y Pérez, C. E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 1*, 31-45.
11. Feltz, D. L. (2007). Self-Confidence and Sports Performance. *studies, 33*(41), 50-66. doi: http://dx.doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016
12. Hays, K., ftomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). fte role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences, 27*(11), 1185-1199. doi: 10.1080/02640410903089798
13. Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 239–267). Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Hu, L., y Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
15. Jöreskog, K.G y Sörbom, D. (1993). LISREL8: *Structural Equation Modeling with the SIMPLIS.* Command language. Chicago, IL: Scientific Software.
16. Kais, K., y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competiti-

ve state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology, 37*(1), 13-20.

17. Krane, V., y Williams, J. (1987). Sound Mind in a Strong Body. *Journal of Sport Behavior, 10,* 47-56.
18. Larumbe, E., Pérez-Llantada, M. C., y López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte, 2*, 151-163
19. López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 1*, 25-44.
20. Lloret, S., Ferreres, A., Hernández, A., y Tomás, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: Una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de psicología, 3,* 1151-1169. doi: http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361
21. Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS.
22. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign,IL: Human Kinetics.
23. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In *Competitive Anxiety in Sport* (edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton), pp. 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Modroño, C. y Guillén, F. (2011). Anxiety Characteristics ofCompetitive Windsurfers: Relationships with Age, Gender, and Performance Outcomes. *Journal of Sport Behavior, 3,* 281-294.
25. Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *14*(3), 57-66.
26. Moritz, S.E., Feltz, D.L., Fahrbach, K.R., y Mack, D.E. (2000). fte relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71,* 280–294. doi: 10.1080/02701367.2000.10608908
27. Mullen, R., Lane, A., y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress, y Coping, 1,* 91-100. doi: 10.1080/10615800802203769
28. Nicholls, A. R., y Polman, R. C. J. (2008). ftink aloud: Stress and coping during golf performances. *Anxiety, Stress, and Coping, 3*, 283-294. doi: 10.1080/10615800701609207
29. Oriol Granado, X., Gomila Andreu, M., & Filella Guiu, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *14*(1), 63-72.
30. Pineda-Espejel, H., Lopez-Walle, J., y Tomas, I. (2014). Validation of the mexican version of the csai-2r with both intensity and direction scales. *Revista mexicana de psicología, 2,* 198-212.
31. Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, *16*(2), 137-150.
32. Prados, J. A. L., García, I. F., & Lluch, Á. C. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *7*(23), 76-91.
33. Rascado, S. M., Boubeta, A. R., Folgar, M. I., & Fernández, D. A. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *9*(2), 373-392.
34. Schermelleh-Engel, K.; Moosbrugger, H., y Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 2,* 23-74. doi: 10.1080/10615800701609207
35. Short, S. E., Sullivan, P., y Feltz, D. L. (2005). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 3,* 181-202. doi: 10.1207/s15327841mpee0903_3
36. Schwarzer, R., & Baessler, J. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la Escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y estrés, 1*, 1-8.
37. Tsopani, D., Dallas, G., y Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performancein young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills, 112,* 549-560. doi: 10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560
38. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 3*, 221-246.
39. Vosloo, J., Ostrow, A., y Watson, J. (2009). fte Relationships Between Motivational Climate, Goal Orientations, Anxiety, and Self-Confidence Among Swimmers. *Journal of Sport Behavior, 3*, 376-393.
40. Woodman, T., y Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of applied sport psychology, 2,* 207-238. doi: 10.1080/104132001753149892
41. Woodman, T., y Hardy, L. (2003). fte relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, *6*, 443-457. doi: 10.1080/0264041031000101

4.2 ESTUDIO 2: APOYO SOCIOEMOCIONAL SOBRE LA AFECTIVIDAD EXPERIMENTADA, AUTOCONFIANZA Y AUTOEFICACIA EN JÓVENES DEPORTISTAS

PUBLICADO POR:

Molina, V.M., Oriol-Granado, X., Mendoza, M., y Malo, S. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, *27*(1), 51-58.

Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology Vol. 27. nº1 2018. pp. 51–58
Universidad de Almería / Universitat Autónoma de Barcelona. ISSN 1132–239X ISSNe 1988–5636

Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas

Victor Michael Molina López[1], Xavier Oriol Granado[2], Michelle Celinda Mendoza Lira[3], Sara Malo Cerrato[4]

Resumen

El objetivo del estudio es comprobar, a través de un modelo de ecuación estructural, la influencia de las relaciones de apoyo a la autonomía del deportista sobre su afectividad positiva y regulación emocional experimentada en competición, y la adquisición de recursos personales como la autoconfianza y autoeficacia. Para ello, se seleccionaron 300 sujetos con edades comprendidas entre los 11 y 18 años, de diferentes deportes y categorías en formación, que estuvieran compitiendo.

Los resultados obtenidos del modelo corroboran que el apoyo del entorno y, en concreto, las figuras de proximidad del deportista son fundamentales en etapas de formación para que adquieran y refuercen recursos personales que le permitan mejorar su rendimiento. Para ello, el deportista también debe gestionar de forma adecuada su sistema afectivo durante la competición, hecho que refuerza su autoconfianza y autoeficacia ante el reto deportivo. Finalmente, el modelo no mostró diferencias entre categorías iniciales y avanzadas.

Palabras clave: deporte; autoconfianza; afectividad; autoeficacia

Introducción

La influencia que el entorno tiene para los deportistas ha mostrado ser fundamental, especialmente en las edades en que se encuentran en proceso de formación (Vallerand, 2010). En esta línea, la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci SDT (1985, 2002) enfatiza que el bienestar subjetivo del deportista se construiría a partir de necesidades básicas psicológicas como son la autonomía y las relaciones sociales.

Basándonos en estos postulados, este estudio pretende dilucidar cómo el apoyo a la autonomía ejercido por el entrenador y el refuerzo positivo de los padres contribuye a una buena gestión de los procesos afectivos durante la competición. Además, se pretende reforzar la idea de que tanto dichas relaciones interpersonales como los procesos afectivos influirán sobre los recursos personales del deportista, como la autoconfianza y autoeficacia.

Apoyo socioemocional como refuerzo positivo en deportistas en formación

La revisión de la literatura demuestra que las conductas del entrenador tienen importantes consecuencias en los deportistas, por ejemplo, en su funcionamiento óptimo y su bienestar (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Reinboth, Duda y Ntoumanis, 2004), en la calidad de su implicación deportiva (Adie, Duda y Ntoumanis, 2008) y en el abandono del deporte (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier y Cury, 2002), entre otras. En concreto, en diferentes edades, en diferentes deportes y en diferentes países, el apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de sus deportistas (Adie, Duda y Ntoumanis, 2008, 2012; López-Walle, Balaguer, Castillo y Tristán, 2012).

Resultados similares se han hallado respecto a la importancia que el apoyo de padres y madres tiene en la adquisición de recursos personales del deportista en formación. Efectivamente, los padres cumplen una función muy relevante, pues son considerados como los primeros agentes socializadores para los jóvenes (Brustad y Partridge, 2002; Duda, Ntoumanis, Mahoney, Larson y Eccles, 2005; Greendorfer, Lewko y Rosengren, 1996).

De acuerdo a estas perspectivas, entendemos que un clima positivo propiciado por el entorno debe ayudar al deportista a potenciar sus recursos personales, para así afrontar con mayores garantías la tarea (Reeve, Jang, Carrell, Jeon y Barsh, 2004).

1 Universidad Autónoma de Chile, Talca, Chile.
Correspondencia: Victor Molina López. Facultad de Educación. Universidad Autónoma de Chile, Talca, Chile. 5 poniente 1670. Email: vmolinal @uautonoma.cl.

2 Facultad de Educación, Universidad Andres Bello, Santiago de Chile, Chile.

3 Facultad de Educación, Universidad Andres Bello, Santiago de Chile, Chile.

4 Instituto de Investigaciones sobre Calidad de Vida (IRQV), Universitat de Girona

Afectividad positiva y regulación de la afectividad durante la tarea deportiva

Para el deportista, las emociones positivas se relacionan con atributos fundamentales tales como el optimismo, la resiliencia, la autoconfianza, la concentración, la motivación intrínseca, etc. (Vast, Young y Thomas, 2010). El desarrollo de estrategias que le permitan regular éstas y otras emociones es trascendental, pues esto favorecerá su concentración en la tarea y una menor ansiedad hacia la práctica deportiva (Oriol, Filella y Gomila, 2014).

En este sentido, Vallerand y Houlfort (2003) en su modelo dual diferencian entre pasión armoniosa y pasión obsesiva, entendiendo que los estados afectivos positivos son favorecedores para el deportista, pero también deben regularse cuando se producen altos niveles de euforia que puedan llevar al descontrol. Esta perspectiva coincide con la de otros estudios que enfatizan que las vivencias afectivas en situaciones deportivas son muy particulares e intensas, hecho que requiere de más estudios específicos en esta área (Allen, Jones y Sheffield, 2009; Hanin, 2010).

Autoconfianza y Autoeficacia en deporte

De acuerdo a los primeros postulados de Bandura (1977), la autoconfianza y la autoeficacia son aspectos fundamentales para realizar con éxito una tarea y han sido además dos de las variables más importantes en el ámbito deportivo (.eg., López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007; Lundqvist, Kentä y Raglin, 2011; Mullen, Lane, y Hanton, 2009; O´Brien, Hanton y Mellalieu, 2005). Niveles altos de autoconfianza y autoeficacia conllevan una sensación de poder superar el reto, incluyendo sus sensaciones ansiógenas, convirtiéndose esa autoconfianza en el propio mecanismo de defensa ante los síntomas de la ansiedad, tal como se concluye en algunas investigaciones (López-Torres, Torregrosa, Roca, 2007). Por este motivo, ambas tendrían una relación lineal positiva con el rendimiento deportivo (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido y Cervelló, 2013).

Cabe destacar que en otros ámbitos, como el laboral o académico, estudios sugieren que cuando el entorno facilita la adquisición de recursos personales, las personas se sienten más capacitadas para realizar la tarea y, en consecuencia, adquieren mayores niveles de autoconfianza, lo que a su vez reporta también una mayor autoeficacia (Ouweneel, Le Blanc, y Schaufeli, 2011; Sweetman y Luthans, 2010).

Diferencias por edad en deportistas en formación

Estudios realizados con deportistas en etapas de formación confirman que habitualmente existen diferencias entre edades debido a los cambios madurativos que a su vez implican cambios a nivel fisiológico (Musch y Grondin, 2001; Werner, Baker, Michiels, Schorer y Winckle, 2012). A ello cabe añadir que en categorías más avanzadas en edad, en deporte juvenil y sobre todo el aficionado y profesional o de élite, las exigencias son mucho mayores y las expectativas cambian, pues comienza a cobrar mayor importancia la consecución de un buen resultado deportivo (Grindstaff y Fisher, 2006). Ello hace que para esta investigación se considere también la necesidad de observar si existen diferencias entre las dos categorías en formación.

Hipótesis

De acuerdo a la literatura revisada, se plantea un modelo que pretende dar respuesta a las siguientes hipótesis: 1) La relaciones de apoyo percibido de entrenador y progenitores influirán positivamente en la afectividad positiva experimentada y el uso de reevaluación cognitiva. 2) La afectividad positiva y la reevaluación cognitiva estarán asociadas e influirán positivamente en la autoconfianza y en la eficacia percibida de los deportistas. 3) La afectividad positiva y la reevaluación cognitiva actuarán como procesos mediadores que explican la influencia del apoyo socioemocional sobre la autoconfianza y la eficacia percibida. 4) Finalmente, se espera que existan diferencias significativas en la comparación entre categorías iniciales y avanzadas.

A partir de las hipótesis anteriores, se presenta un modelo de ecuación estructural (ver figura 1).

Método

Participantes

La muestra por conveniencia se reclutó mediante contactos establecidos con instituciones educativas y clubes deportivos. Para la recogida de muestra, se realizó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia que finalmente se compuso de 300 sujetos de deportes individuales y colectivos. Se contó con la participación de sujetos insertos en distintos deportes individuales (canotaje, atletismo, natación, gimnasia rítmica y tenis) y colectivos (básquetbol, voleibol, fútbol y rugby), pertenecientes a entidades deportivas de distintas ciudades (Talca, Santiago y Ancud). El criterio de inclusión de la muestra fue que tuvieran entre 11 a 18 años y que se hallaran en categorías iniciales (11 a 14 años) y categorías avanzadas (14 a 18 años) y, además, que compitieran regularmente. La muestra finalmente está conformada por deportistas entre los 11 a 18 años (M = 15.15; DT = 2.38).

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos

% Por categoría	Inicial 59.3%	Avanzado 40.7 %
Deporte		**Porcentaje por deporte %**
Canotaje		11.7
Natación		7.7
Tenis		7.0
Taekwondo		7.3
Atletismo		7.3
Gimnasia Rítmica		11.7
Voleibol		17.7
Básquetbol		17.3
Fútbol		12.3

Variables e Instrumentos

Para la recogida de datos se generó un cuestionario con distintas dimensiones de acuerdo a las variables a estudiar. Las dimensiones seleccionadas son las siguientes:

Cuestionario de balance afectivo. La versión del *Positivity Self Test* (Fredrickson, 2009) está compuesta por 10 reactivos que evalúan la experiencia emocional con base en la proporción del afecto positivo. Cada reactivo consiste en un trio de palabras que comparten semejanza (e.g., divertido, juguetón, simplón), al que los sujetos responden de acuerdo con el grado en que las experimentan en cinco puntos de anclaje que van del 0 al 4, los cuales significan 0=Nada, 1=Un poco, 2=De forma moderada, 3=Mucho y 4=Muchísimo. Diferentes estudios con poblaciones diversas han mostrado que este instrumento presenta consistencias internas que oscilan entre 0.79 y 0.88. En la presente investigación, este instrumento presenta una buena consistencia interna 0.79. El Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi2$ = 283.35; $\chi2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.98; CFI = 0.98; SRMR = 0.1; RMSEA = 0.02).

Cuestionario de regulación emocional. Se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional –ERQ- (Gross y John, 2003), traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006). Este instrumento evalúa el uso de estrategias de regulación emocional, en concreto la reevaluación cognitiva. Esta escala obtuvo un Alpha igual a 0.73 para reevaluación. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi2$ = 283.35; $\chi2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.92; CFI = 0.95; SRMR = 0.3; RMSEA = 0.06).

Cuestionario de clima en el deporte. El clima de *apoyo a la autonomía* se evaluó a través de la versión española del *Cuestionario de Clima en el Deporte* (SDT, *Sport Climate Questionnaire*). Este cuestionario, compuesto por 15 ítems en su versión completa y por 6 ítems en su versión reducida, evalúa el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores apoyan su autonomía. Para esta investigación se usó la versión reducida. Estudios preliminares con muestras españolas han confirmado la fiabilidad del Instrumento: α= 0.89 (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En la presente investigación, este instrumento presenta una fiabilidad de 0.91. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi2$ = 283.35; $\chi2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.95; CFI = 0.98; SRMR = 0.6; RMSEA = 0.75).

Cuestionario de competencia (eficacia) deportiva. La *Competencia* se midió con la Escala de Competencia Percibida del *Cuestionario de Motivación Intrínseca* (McAuley, Duncan, y Tammen, 1989), compuesta por cinco ítems que evalúan la competencia percibida en el deportista. Investigaciones previas han confirmado la fiabilidad de esta escala: α= 0.84 (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En la presente investigación, este instrumento presenta un 0.76. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi2$ = 283.35; $\chi2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.92; CFI = 0.96; SRMR = 0.3; RMSEA = 0.07).

Clima de Apoyo de los padres basado en aprendizaje/diversión. Se usó el *Cuestionario de Clima Motivacional Iniciado por los Padres-2 (PIMCQ-2; White, 1996),* en concreto, la Subescala de clima de aprendizaje/diversión. Esta subescala consta de 8 ítems que evalúan cómo padres y madres fomentan un clima de aprendizaje y diversión hacia la práctica deportiva. Los alphas para clima de padres y de madres oscilan entre α= 0.72 y α= 0.80 (Ortega, Sicilia y González-Cutre, 2013). Sin embargo, se realizó para esta investigación una media de los ítems entre los valores obtenidos por padres y madres, considerando que no existían diferencias significativas entre las puntuaciones para ambos progenitores por separado. El instrumento presenta un α= 0.80 con un único valor para ambos progenitores. El AFC de la escala mostró un ajuste aceptable ($\chi2$ = 283.35; $\chi2$/g.l. = 0.4; TLI = 0.93; CFI = 0.96; SRMR = 0.5; RMSEA = 0.07).

Procedimiento

En primer lugar, se organizaron reuniones y se establecieron contactos con distintos entrenadores de clubes deportivos, escuelas y entidades deportivas para explicarles las características del estudio y pedirles su colaboración. Después de haber conversado con los entrenadores, se hizo llegar un consentimiento informado para cada deportista. Así pues, a cada sujeto se le entregó un dossier con los diferentes cuestionarios en el lugar de entrenamiento, el cual debía ser contestado en presencia del investigador, quien supervisaba que fuera completado desde el inicio hasta el final. Los participantes fueron informados de que las respuestas eran anónimas y confidenciales, la participación

voluntaria y de que los resultados generales del estudio estaban a su disposición al finalizar la investigación. El tiempo aproximado para completar los cuestionarios fue de 15 a 20 minutos.

Análisis de datos

Para comenzar, se realizaron análisis descriptivos y correlaciones bivariadas. Se observaron los índices de asimetría y curtosis. Todos presentaron valores menores que 2.00, por lo que puede asumirse la normalidad univariada (Arbuckle, 2006; Byrne, 2001). A continuación, se realizaron Análisis Factorial Exploratorio (AFE) de todos los cuestionarios con variables latentes y observadas para ver que todos presentaran puntuaciones factoriales por encima de 0.40 y así, se confirmaran las estructuras factoriales propuestas en las respectivas validaciones de cada cuestionario. Se realizaron AFC para comprobar su ajuste (ver instrumentos). Para el modelo de ecuación estructural propuesto, se evaluó el ajuste del modelo mediante el método de máxima verosimilitud junto con el bias-corrected confidence interval bootstrap test. Este procedimiento proporciona un promedio de las estimaciones obtenidas a partir de muestras proporcionadas en el bootstrap y su error estándar. Se usaron múltiples indicadores de ajuste (Byrne, 2001), específicamente, el estadístico chi-cuadrado, el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de bondad de ajuste (GFI) y el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA). Por último, con el objeto de evaluar si el modelo se mantenía invariante según la categoría de los deportistas, se realizó un análisis multigrupo, diferenciando la muestra en deportistas iniciales y avanzados.

Resultados

Análisis de correlación

Tal como se observa en la Tabla 2, los índices de correlación entre las distintas variables son directos, positivos y significativos entre todas las variables, tal y como se esperaba a un nivel de significación 0.05 y 0.01.

Tabla 2.
Correlaciones entre las variables independientes, dependientes y mediadores.

Variable	1	2	3	4	5	6
1. Emociones positivas	--					
2. Reevaluación cognitiva	0.23**	--				
3. Eficacia percibida	0.27**	0.19*	--			
4. Autoconfianza	0.21**	0.19*	0.14*	--		
5. Clima de apoyo padres aprendizaje/diversión	0.28**	0.31**	0.22**	0.55**	--	
6. Autonomía del entrenador	0.24**	0.22**	0.31**	0.36**	0.20**	--

**p<0.05 y **p<0.01 (bilateral)*

Modelo de ecuación estructural

En el modelo de ecuación estructural se observó que la autonomía del entrenador muestra un efecto directo sobre los mediadores reevaluación cognitiva (p<0.01) y sobre la afectividad positiva experimentada (p<0.01). Lo mismo sucede en la relación entre apoyo de los padres y afectividad experimentada (p<0.01) y reevaluación cognitiva (p<0.01). La autonomía del entrenador también muestra un efecto directo sobre la autoconfianza (p<0.01) y la autoeficacia (p<0.05). El apoyo socioemocional de los padres muestra también efectos directos significativos sobre autoeficacia (p<0.01) y autoconfianza (p<0.01). Respecto al efecto indirecto, los análisis de mediación a través del *bias-corrected confidence interval bootstrap* test muestran un efecto indirecto significativo del apoyo socioemocional de los padres sobre autoconfianza (p<0.05) y sobre autoeficacia (p<0.01). Lo mismo sucede en la relación indirecta entre la autonomía del entrenador y la autoeficacia (p<0.01) y la autoconfianza (p<0.05).

Se observa que la regresión de la puntuación total de las variables independientes y los mediadores explica el 37% de la varianza total sobre la autoconfianza. En tanto, la regresión de la puntuación total del apoyo de los padres y la autonomía del entrenador más el aporte de los mediadores explican el 24% de la varianza total sobre la eficacia percibida.

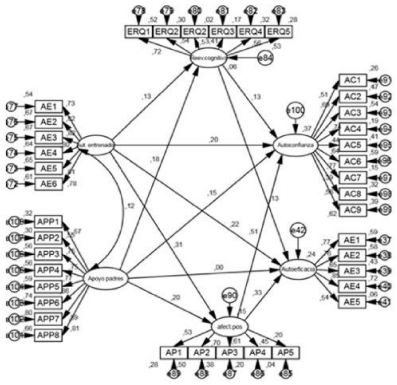

Figura 1.
Modelo de ecuación estructural

Análisis Multigrupo por categoría deportiva

Se llevó a cabo un análisis multigrupo para comprobar la invarianza por categorías. Este análisis, en un primer paso, impone restricciones a las cargas factoriales; en un segundo paso, atribuye restricciones a la covarianza entre los factores latentes y, finalmente, en la covarianza entre los errores de medida, les obliga a mantenerse iguales entre las dos muestras. Valores estadísticos de $\chi 2$ y su nivel de probabilidad asociada permiten comprobar si la imposición de tales restricciones empeora significativamente el ajuste estadístico del modelo. En la comparación de los modelos, un valor de probabilidad asociada mayor a 0.05 indica que no hay ninguna variación entre las dos muestras, porque la imposición de restricciones no empeora el ajuste del modelo a los datos (Byrne, 2001). No se encontraron diferencias significativas entre el modelo sin restricciones (Modelo 1) y los modelos con invarianza en los pesos factoriales (Modelo 2), pesos estructurales (Modelo 3), covarianzas (Modelo 4), errores estructurales (Modelo 5), y unicidades (Modelo 6). La ausencia de diferencias significativas entre el modelo 1 y modelo 2 implica un criterio mínimo para aceptar la existencia de la invariancia del modelo entre dos muestras (Arbuckle, 2006; Byrne, Shavelson y Muthén, 1989).

Tabla 3.
Análisis Multigrupo por categorías deportivas inicial y avanzado

Modelos	χ^2	df	χ^2/df	$\Delta\chi^2$	Δdf	CFI	TLI	SRMR	RMSEA (90% CI)
Modelo 1	2197.03	1378	1.59	-	-	0.92	0.92	0.04	0.045 (.41-.48)
Modelo 2	2251.73	1411	1.59	62.70	0.45	0.93	0.93	0.04	0.046 (.45-.51)
Modelo 3	2258.51	1423	1.58	61.47	0.58	0.92	0.92	0.04	0.044 (.41-.48)
Modelo 4	2260.46	1426	1.58	63.43	0.52	0.91	0.91	0.05	0.044 (.41-.48)
Modelo 5	2235.18	1402	1.59	62.01	0.54	0.92	0.92	0.04	0.042 (.45-.53)
Modelo 6	2220.26	1399	1.58	63.23	0.52	0.92	0.92	0.05	0.044 (.41-.48)

Discusión

Los datos obtenidos muestran más evidencias acerca de la importancia que el entorne ejerce en el deportista de acuerdo al planteamiento de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2002; Ryan y Deci, 2007). En concreto, de acuerdo con la primera hipótesis, el apoyo a la autonomía con el entrenador y un clima positivo por parte de los progenitores son predictores de los procesos afectivos del deportista y de la gestión de los mismos. Efectivamente, estas relaciones interpersonales de apoyo fomentan mayores niveles de afectividad positiva y refuerzan el uso de estrategias de regulación como la reevaluación, que ha demostrado ser adaptativa en deporte (Oriol, Filella y Gomila, 2014).

La afectividad positiva experimentada se ha relacionado con mayores niveles de bienestar y rendimiento (Jones, Meijen, McCarthy y Sheffield, 2009; Vast, Young y Thomas, 2010), aspecto fundamental para el deportista especialmente en etapas de crecimiento y formación. Por otra parte, el uso de reevaluación como estrategia de regulación afectiva permite al deportista cambiar rápidamente su forma de pensar ante una situación negativa, permitiendo de esta forma inducir la afectividad positiva. Ello es especialmente importante, ya que las situaciones deportivas generan de por sí alta intensidad emocional que, mezclados con la experimentación de afectividad negativa, pueden derivar en un descontrol de la situación y pérdida de la concentración (Allen, Jones y Sheffield, 2009; Hanin, 2010; Oriol, Filella y Gomila, 2014).

Estos datos corroboran otros estudios que muestran que modelos sociales seguros y positivos favorecen más recursos y habilidades para la toma de decisiones y resolución de problemas (Scharf, Mayseless, y Kivenson-Baron, 2004) y un mejor manejo de situaciones estresantes (Seiffge-Krenke y Beyers, 2005). Por el contrario, los adolescentes con modelos no seguros tienden a mostrar mayores niveles de afectividad negativa, mala capacidad de regulación, altos niveles de ansiedad, depresión, estrés y bajas medidas de autoestima (Bernier, Larose, y Whipple, 2005).

Respecto de la segunda y tercera hipótesis planteada, los resultados también confirman que el refuerzo de la autonomía del entrenador y apoyo de los padres favorece también un aumento de los recursos personales como la autoconfianza y autoeficacia ante la competición. Esta relación estaría mediada por la afectividad positiva y la gestión eficaz mediante la reevaluación. Por lo tanto, para el deportista, ser capaz de entender los estados afectivos que experimenta durante la tarea deportiva, gestionándolos adecuadamente, le permitiría reforzar sus recursos personales y sentirse más capaz de conseguir los objetivos planteados. Durante la competición, el deportista puede fácilmente experimentar miedo o frustración y las demandas externas demasiado altas pueden producir fácilmente fatiga o una saturación psicológica (Cantón, 2011).

Otros autores como Vallerand et al. (2003) o Hanin (2007; 2010) han estudiado a fondo estos fenómenos, entendiendo que el deportista debe ser capaz de poder manejar las situaciones afectivas para poder mantener mayores niveles de control sobre la situación, estar más concentrado en los objetivos y poder relacionarse mejor con sus compañeros y con el rival. Como se ha comentado, experimentar afectividad positiva es muy beneficioso para el deportista, pero ello debe ir acompañado de una buena gestión de la misma para no incurrir en euforia descontrolada y excedida (Goldsmith y Davidson, 2004; Vallerand et al., 2008).

Finalmente, en la cuarta hipótesis no se han observado diferencias entre categorías iniciales y avanzadas. Ello consideramos que es especialmente interesante porque, a diferencia de lo esperado, refuerza la idea de que a pesar de existir diferencias madurativas entre ambos grupos de edad, y que el nivel de exigencia de los avanzados es mayor, la influencia positiva que tienen progenitores y entrenador son las mismas para ambos grupos. Por lo tanto, durante todo el proceso de formación que incumbe a toda la etapa adolescente, padres y entrenador ocuparían un papel fundamental para la adquisición de recursos que favorezcan un buen desarrollo deportivo y les preparen para poder afrontar futuros retos en edad adulta que puedan requerir mayor complejidad y niveles de exigencia más altos.

Conclusiones

Los resultados obtenidos corroboran que un buen sistema de apoyo y conexión social en deportistas en etapa adolescente favorece la experimentación de estados afectivos positivos y una mejor gestión emocional. Además, ello contribuye a la estabilidad de su autoconfianza y autoeficacia. Muchas veces los deportistas están propensos a sufrir cambios y fluctuaciones en sus estados de ánimo, ya sea en los entrenamientos y/o competiciones, los cuales interfieren directamente en el rendimiento que éstos presenten, puesto que a menudo la actividad que realiza el deportista está condicionada por su estado anímico. Por ello, cabe considerar la influencia y estabilidad que unas relaciones interpersonales fructíferas con su entorno más cercano y de confianza tienen en los procesos afectivos y la gestión de los mismos, y también en procesos internos tan importantes para la adherencia y el rendimiento como son la autoconfianza y autoeficacia.

Finalmente, estos resultados muestran que seguir aportando datos empíricos de cómo afrontar estas situaciones afectivas para mejorar sus recursos personales y su rendimiento resulta básico para poder intervenir de forma integral en el proceso de formación del deportista.

Influence of socio-emotional support on the affectivity experienced, self-confidence and self-efficacy in young athletes

Abstract

This study aims to demonstrate through structural equation modeling the influence of athletes' autonomy-supportive relationships on the positive affectivity and emotion regulation experienced during competitions along with the acquisition of personal resources as self-confidence and self-efficacy. To that end, 300 young athletes in training from different sports and that were competing, with ages from 11 to 18 years were selected.The results confirm that a supportive environment and, specifically, close relationships are fundamental for young athletes in training stages to acquire and reinforce personal

resources that allow them to improve their performance. For that, athletes also have to manage properly their affective system during competition, which reinforces self-confidence and self-efficacy when facing sport challenges. Finally, the model did not show differences between initial and advanced categories.

Keywords: sports; self-confidence: affectivity; self-efficacy

Influência do suporte sócio-emocional sobre a afectividade experienciada, a autoconfiança e a autoeficácia em jovens atletas

Resumo

O objetivo do estudo foi verificar, através de um modelo de equações estruturais, a influência das relações de apoio à autonomia do atleta sobre a sua afetividade positiva e a regulação emocional experienciada na competição e a aquisição de recursos pessoais, como a autoconfiança e a autoeficácia. Para tal, foram selecionados 300 sujeitos com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos, de diferentes modalidades e escalões de formação, que estavam em competição. Os resultados obtidos a partir do modelo corroboram que o suporte do meio envolvente e, em particular, dos outros significantes são fundamentais nas etapas de formação para que os atletas adquiram e reforcem os seus recursos pessoais que lhes permitam melhorar o seu desempenho. Para isso, o atleta também deve gerir adequadamente os seus estados afetivos e emocionais durante a competição, o que consequentemente reforçará a sua autoconfiança e autoeficácia face aos desafios desportivos. Finalmente, o modelo não mostrou diferenças entre os distintos escalões de formação.

Palavras-chave: Desporto; Autoconfiança; Afetividade; Autoeficácia

Referencias

Adie, J., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32,* 189-199.

Adie, J., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 1,* 51-59.

Allen, M., Jones, M., y Sheffield, D. (2009). Attribution, emotion, and collective efficacy in sports teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 3*, 205-217.

Arbuckle, J. (2006). *AMOS 7.0. User's Guide*. Chicago, IL: Smallwaters Corporation.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Bernier, A., Larose, S., y Whipple, N. (2005). Leaving home for college: A potentially stressful event for adolescents with preoccupied attachment patterns. *Attachment y Human Development, 2,* 171-185.

Brustad, R., y Partridge, J. (2002). Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. In F. L. Smoll, y R. E.Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.) (pp. 187–210). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Byrne, B. (2001). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming.* Mahwah, NJ: LEA.

Byrne, B., Shavelson, R., y Muthén, B. (1989). Testing for the equivalence of factor covariance and mean structures: The issue of partial measurement invariance. *Psychological bulletin, 3,* 456-466.

Cantón, E. (2011). *Apuntes Motivación en la actividad física y el deporte.* Universidad de Valencia. Madrid.

Deci, E., y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science y Business Media.

Deci, E. y Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research.* University Rochester Press.

Duda, J., Cumming, J., y Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes' self regulation, task involvement, and self determination via psychological skills training. *In*: Hackfort D, Duda J, Lidor R. (eds) *Handbook of applied sport psychology research: international perspectives, Fitness information technology* (pp. 143-165). Morgantown WV.

Duda, J., Ntoumanis, N., Mahoney, J., Larson, R., y Eccles, J. (2005). *After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate.* Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Fredrickson, B. (2009). Positivity. New York: crown publishers.

Goldsmith, H., y Davidson, R. (2004). Disambiguating the components of emotion regulation. *Child Development, 75,* 361–365.

Grindstaff, J., y Fisher, L. (2006). Sport psychology consultants' experience of using hypnosis in their practice: An exploratory investigation. *Sport Psychologist, 3,* 368-386.

Gross, J., y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 348-362.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology, 3,* 31-58.

Hanin, Y. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 159–175). New York: Nova Science.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P., y Sheffield, D., (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol 2*, 161-180.

López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 1,* 25-44.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish journal of psychology, 3,* 1283-1292.

Lundqvist, C., Kenttä, G., y Raglin, J. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 6,* 853-862.

McAuley, E., Duncan, T., y Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, *1,* 48-58.

Montero, C., Moreno-Murcia, J., González, I., Pulido, J., y Cervelló, E. (2013). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 1,* 26-43.

Mullen, R., Lane, A., y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress, y Coping, 1,* 91-100.

Musch, J., y Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review, 2,* 147-167.

O´Brien, M., Hanton, S., y Mellalieu, S. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. *Journal Science Medicine Sport, 4,* 423-432.

Oriol, X., Filella, G., y Gomila, M. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 1,* 63-72.

Ortega, A., Sicilia, A., y González-Cutre, D. (2013). Validación preliminar del cuestionario del clima motivacional iniciado por los padres-2 (PIMCQ-2). *Revista Latinoamericana de Psicología, 45,* 35-45.

Ouweneel, E., Le Blanc, P., y Schaufeli, W. (2011). Flourishing students: A longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *The journal of positive psychology, 2,* 142-153.

Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., y Barsh, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion, 28,* 147–169.

Reinboth, M., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of Young athletes. *Motivación and Emotion, 3,* 297-313.

Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., y Garrosa, I. (2006). *Cuestionario de regulación emocional.* Versión española. Autorizado por los autores de la versión original en inglés (Gross y Jhon, 2003). Universidad Autónoma de Madrid.

Ryan, R. y Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger y N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month propective study. *European Journal of Social Psychology, 32*, 395-418.

Scharf, M., Mayseless, O., y Kivenson-Baron, I. (2004). Adolescents' attachment representations and developmental tasks in emerging adulthood. *Developmental psychology, 3*, 430-444.

Seiffge-Krenke, I., y Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence, 4,* 561-582.

Sweetman, D., y Luthans, F. (2010). The power of positive psychology: Psychological capital and work engagement. In A. B. Bakker y M. P. Leiter (Eds.), *Work engagement: A handbook of essential theory and research* (pp. 54–68). Hove, East Sussex: Psychology Press.

Vallerand, R. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *Advances in experimental social psychology, 42,* 97-193.

Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., y Le´onard, M., et al. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756– 767.

Vallerand, R., y Houlfort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, y D. Steiner (Eds.). *Social issues in management* (pp. 175-204). Greenwich. CT: Information Age.

Vallerand, R., Mageau, G., Elliot, A., Dumais, A., Demers, M., y Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 3,* 373-392.

Vast, R., Young, R., y Thomas, P. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist, 2,* 132-140.

Werner, F., Baker, J., Michiels, S., Schorer, J., y Winckel, J. (2012). The relative age effect in European professional soccer: Did ten years of research make any difference? *Journal of Sports Sciences, 15,* 1665-1671.

4.3 ESTUDIO 3: EMOTIONAL REGULATION AND PHYSICAL RECOVERY IN YOUNG ATHLETES OF INDIVIDUAL AND COLLECTIVE SPORT MODALITIES

REGULACIÓN EMOCIONAL Y RECUPERACIÓN FÍSICA DE JÓVENES DEPORTISTAS EN MODALIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUAL Y COLECTIVA

PUBLICADO POR:

Molina, V.M., Oriol-Granado, X., y Mendoza, M. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 53*(14), 191-204. https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301

RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte
doi:10.5232/ricyde

Rev. int. cienc. deporte

RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte
VOLUME XIV - YEAR XIV
Pages:191-204 ISSN:1885-3137
Issue: 53 - July - 2018

https://doi.org/10.5232/ricyde2018.05301

Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities

Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva

Victor Michael Molina[1], **Xavier Oriol**[2], **Michelle Celinda Mendoza**[2]

1.Universidad Autónoma de Chile. Chile
2.Universidad Andres Bello, Santiago de Chile. Chile

Abstract

Due to the influence of positive and negative affects experienced during competition on sports performance, emotional regulation is one of the psychological variables that are more interesting to the sport psychology field. In this sense, this study analyzes how the use of reappraisal and suppression stimulates or hampers the physical recovery of young athletes. All of this taking into account the mediating role of self-efficacy and cognitive anxiety experienced during competition. Three hundred Chilean athletes with ages from 11 to 18 years old participated in this study (M = 15.15; SD = 2.38). Specifically, 139 of them practiced individual sports (boating, athletics, swimming, rhythmic gymnastics and tennis) and 161 collective sports (basketball, volleyball, soccer and rugby). Results show that the use of cognitive reappraisal as a dispositional strategy is associated with positive affect. In addition, cognitive reappraisal promotes self-efficacy in athletes during competition and stimulates their physical recovery. Emotional suppression produces the opposite effect, being associated to negative affect and impairing physical recovery by cognitive anxiety. Results are also discussed related to differences observed in the use of these two emotional regulation strategies in individual and collective sports, along with their practice implications for the training of young athletes in both modalities.

Key words: cognitive reappraisal; emotional suppression; cognitive anxiety; self-efficacy; collective and individual sports.

Resumen

La influencia que los estados emocionales tienen en los deportistas cuando compiten ha hecho que la regulación emocional sea una de las variables psicológicas más interesantes a estudiar en los últimos años en el ámbito deportivo. En este sentido, este estudio analiza cómo los usos de las dos estrategias de regulación más usadas de forma disposicional favorecen o disminuyen la recuperación física de los deportistas jóvenes después de la competición. Todo ello teniendo en cuenta el papel mediador que la autoeficacia y la ansiedad cognitiva tienen en esa relación. Para este estudio se contó con la participación de 300 deportistas chilenos de 11 a 18 años (M = 15,15; DT = 2,38). En concreto, 139 practicaban deportes individuales (canotaje, atletismo, natación, gimnasia rítmica y tenis) y 161 deportes colectivos (básquetbol, voleibol, fútbol y rugby). Los resultados del estudio muestran que el uso de la reevaluación cognitiva como estrategia disposicional favorece la autoeficacia de los deportistas en competición y mejora la recuperación física. La supresión emocional, en cambio, se muestra como una estrategia desadaptativa que favorece la ansiedad cognitiva en competición y dificulta la recuperación física. Se discuten también los resultados respecto a las diferencias observadas en el uso de estas dos estrategias de regulación en deportes individuales y colectivos, y su implicación práctica en la preparación de los deportistas jóvenes en ambas modalidades deportivas.

Palabras claves: Reevaluación cognitiva; supresión; ansiedad cognitiva; autoeficacia; deportes individuales y colectivos.

Correspondence/correspondencia: Victor Michael Molina López
Universidad Autónoma de Chile. Chile
Email: molina.victor07@gmail.com

Received: May 22, 2017; Accepted: October 25, 2017

Introduction

In the last years, the body of evidence concerning the influence of emotions, emotional states and their regulation on sports and physical activity has witnessed a considerable increase (Laborde, Dossevill & Allen, 2015; Ruiz, Raglin, & Hanin, 2015). In this sense, Hanin (1980, 1986, 2007, 2010), through a model based on individual zones of optimal functioning *(izof*), considers specific emotion patterns that reflect optimal individual performance levels and proposes that as anxiety increases so does muscular tension, while attention tends to decrease. According to this model, athletes will possibly perform better if they execute the sports activity within these zones. Likewise, training athletes personal resources and capacity to cope with stress and fatigue will enhance their physical recovery processes (Kellmann & Kallus, 2001) since the functionality of emotions has an impact before, during and after competition (Rodríguez-Salazar, Noreña & González, 2013).

The use of adaptive strategies by the athlete is fundamental to prevent overtraining, which can yield a decrease in physical performance and in enthusiasm towards the sports practice, and increase irritability and depressive symptoms (Nédélec, Halson, Abaidía, Ahmadi & Dupont, 2015; Urshausen & Kindermann, 2002). These data raise awareness of the need for developing strategies that, from training sessions, allow young athletes to manage situations of high emotional activation, which can cause them physical and psychological strain (Uphill, Lane & Jones, 2012).

Emotional Reappraisal and Suppression

Emotional regulation promotes the activation of strategies to avert uncontrolled and excessive reactions caused by rage, anger, irritation, etc. In particular, it allows maintaining, increasing or decreasing emotional experience (Lane, Beedie, Jones, Uphill, & Devonport, 2012; Oriol, Filella & Gomila, 2014). There are several models of emotional regulation, but one of the most known is that developed by Gross and Thompson (2007). This model underlines the use of two dispositional strategies: *cognitive reappraisal*, understood as the capacity to generate changes at cognitive level as a consequence of the impact generated by a particular situation; and *suppression,* conceived as inhibition of emotional response (Brosschot, Verkuil & Thayer, 2010; Campbell-Sills, Simmons, Lovero, Rochlin, Paulus, Stein, 2011; Lane et al., 2012).

Cognitive reappraisal is a strategy that enhances the reduction of anxiety and stress states, allowing the individual to deal with stressful situations and transform them into opportunities, thus being considered adaptive (Lane et al., 2012; Oriol, Molina, DaCosta & Páez, 2015). On the contrary, suppression generates more stress and anxiety situations, since the individual inhibits and hides emotional response, causing muscular contractions (Gross, 1998; Gross & John, 2003; Richards & Gross, 2000; Suveg, Hoffman, Zeman & Thomassin, 2009).

During sports competitions, situations arise in which high intensity positive and negative states that influence sports performance are produced (Hanin, 2010; Putnam & Stifter, 2008). Thus, especially over the last few years, studies on emotional regulation have gradually become more important to the field of sports research (Jones, 2012; Lane et al., 2012). Furthermore, it has been observed that athletes perceive cognitive reappraisal as an adaptive strategy in terms of well-being and efficacy in the regulation of stressful situations during competition. This strategy also enhances the experience of positive emotions (Oriol et al., 2014; Uphil et al., 2012). The reverse effects are perceived in the case of emotional suppression (Oriol et al., 2015; Uphil, et al., 2012).

Cognitive Anxiety and self-efficacy during competition

As abovementioned, pressure for achieving good performance generates feelings of fear and failure (Feltz, 2007; López Torres, Torregrosa, & Roca, 2007; Tsopani, Dallas & Skordilis, 2011). In this sense, if athletes do not feel self-confident enough to deal with pressure, they experience greater levels of cognitive anxiety. Regarding this matter, Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith (1990) postulated the multidimensional anxiety theory, which relates self-confidence with cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence and performance. These authors defined cognitive anxiety as fear of failure, which would be associated to mental aspects of the anxiety suffered by sportists. On the other hand, somatic anxiety would refer to athletes physiological reaction. Taking into account these variables for the evaluation of performance appears relevant if considered the high probability of suffering injuries posed by high levels of anxiety (Ivarsson, Johnson & Podlog, 2013; Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014).

It is worth noticing that cognitive anxiety experienced during competition predisposes the athletes to negative thoughts and concerns, due to his fear of failure and to aversive consequences derived from certain situations (García, Inglés & Lagos, 2014). On the contrary, high levels of self-confidence may contribute to a better attention span of individuals, who concentrate more on the match, and thus recover rapidly after competition (Lane et al., 2012; Olmedilla et al., 2014). Anxiety may be interpreted as serving a facilitating role for good sports performance, yet depending on the athlete's deployment of regulation strategies (Hanin, 2010; Lane et al., 2012). Therefore, it is of special relevance to develop adaptive emotional regulation strategies in a dispositional form, during training and before competition, particularly in youth sport. Accordingly, former studies have evidenced the stressor character that the conditions of training, together with social organization of these processes, imply for young athletes, which is even more stressful than the sports practice during competition (Arthur-Banning, Wells, Baker & Hegreness, 2009; Carratalá, Gutiérrez, Guzmán & Pablos, 2011; Keegan, Spray, Harwood & Lavallee, 2010; Scheerder, Taks, Vanreusel & Renson, 2005). Moreover, differences can be found within the young sports field itself when considering the age at which is a athletes. Frequently, older athletes feel more secure and with greater control over a sport discipline (Balk, Adriaanse, De Ridder, & Evers, 2013; Ivarsson, Johnson & Podlog, 2013; Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014).

The demanding requirements to which athletes in competition are subjected, especially in young sports, should be tolerable according to the adaptability of every individual. Otherwise, if training demands or loads exceed the individuals' tolerance limits, they will produce fatigue, exhaustion, tiredness, low state of mind and stress, which, in turn, will cause a decrease in sports performance and poor physical recovery (Molinero, Salguero & Márquez, 2011; Wagstaff, 2014).

In this sense, this study is aimed at determining whether the use of emotional reappraisal and suppression strategies favor or impair physical recovery in athletes after a competition, considering the category of athletes. Furthermore, another aspect that should be taken into account is the difference in emotional regulation between individual and collective sports. In collective sports, the use of interpersonal regulation strategies appears to enhance individual processes of cognitive reappraisal (Campo, Sanchez, Ferrand, Rosnet, Friesen & Lane, 2016; Oriol et al., 2014), generating collective emotional synchrony processes, contrarily to expected in its individual counterpart (Zumeta, Oriol, Telletxea, Amutio & Basabe, 2015). To this end, structural equation modeling is conducted, controlling for sports category and differences between individual and collective sports. We expect that 1) suppression will have

an indirect effect on physical recovery via anxiety. Specifically, individuals resorting more frequently to dispositional suppression will present greater levels of cognitive anxiety during competition, which, in turn will hinder physical recovery; 2) the use of dispositional cognitive reappraisal is expected to increase self-efficacy, thus benefiting the sportiest physical recovery; 3) Differences between *sems* are expected between individual and collective sports.

Participants

In this study, the sample is made up of 300 young competitive athletes with ages from 11 to 18 years old (M = 15.15; SD = 2.38). In Chile, individual **is** considered initial when they able to function basically in a sports activity under competition, i.e., the initial category covers 11 to 14 year-old sportists. On the other hand, the advanced category is related to the progressive evolution of athletes, through which they acquire more command of the sport (Giménez Fuentes-Guerra, Abady Robles, 2010). The group is divided into initial (i.e., 11 to 14 years old), and advanced categories (14 to 18 years old). Out of the total sample, specifically 139 youngsters practiced individual sports (canoeing, athletics, swimming, rhythmic gymnastics and tennis) and 161 collective sports (basketball, volleyball, soccer and rugby). The sample was collected by convenience in different Chilean cities.

Procedures

Ethical approval to conduct the study was provided by the University of Santiago ethical committee. At first, several sport clubs and training schools that taught different individual or collective sports were visited in order to inform the coaches and teachers about the study, and thereby obtain permission for applying the instrument. Clubs then informed parents on the study through an informed assent form. Subsequently, each athlete was given an informed consent explaining the characteristics and basic aspects of the research, which also pointed out that participation was voluntary and that they or their coaches could have access to the results.

Once participants accepted these conditions, the questionnaire was handed to them. The questionnaire was composed of several items extracted from different questionnaires, all related to the variables being studied. Emphasis was placed on the anonymity and confidentiality of the answers, which could also being left blank. Participants were also told that if any question arise, they could freely ask the researcher present, because the instrument was applied in the training place. It took athletes 15 to 20 minutes to complete the questionnaire.

Measures

The emotional regulation instrument was enquired according to the form in which athletes usually used these strategies. Regarding the other instruments, participants were asked to respond thinking specifically of a competition context**.** The Spanish version of the questionnaires were reviewed by our research team to ensure that the language used in them was understandable in Chile, and one English philologist translated the questionnaires that were available only in English. A measurement model, whose adjustment indices are shown in the Results section, was used to test that all items had a commonality above .40 for each factor of all instruments, and that alphas were adequate, as reported for each instrument. Additionally, the adequate adjustment of the measurement model was also tested.

Emotional Regulation Questionnaire. The Emotional Regulation Questionnaire –*Erq*- (Gross & John, 2003), translated and adapted to Spanish by Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez and Garrosa (2006) was used. For this research the 10-item version of the original questionnaire were used. The use of emotional regulation strategies was evaluated, principally that of cognitive reappraisal, e.g., "*I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in"*. The scale ranged from 1 (Strongly disagree) to 7 (Totally agree). Cronbach's alpha for this research was .82

Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (*Restq sport*). This instrument was translated into Spanish based on the 76-item version of the *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ-76Sport, Kellmann & Kallus, 2001). This study used the subscale of physical recovery in sports, that is composed by 22 items. Questions like "*I recovered well physically"* were asked to participants. The scale ranged from 0 (Never) to 6 (Always). Cronbach's alpha for this research showed adequate values of .87.

Self-efficacy in Sport Questionnaire. It was measured by the Perceived Competence Scale of *the Intrinsic Motivation Inventory* (McAuley, Duncan & Tammen, 1989), which focuses on assessing the competence perceived by the athletes (5-items) through questions such as: *"I think I'm pretty good at this sport", "I am happy with my performance in this sport"*. The scale ranged from 1 (Totally disagree) to 7 (Totally agree). In addition, an appropriate Cronbach's alpha was observed in this study .90.

Cognitive Anxiety Questionnaire. It was measured by cognitive anxiety subscale (5-items) of the Spanish version of *Csai-2R (18 items),* translated and adapted by Andrade, Lois and Arce (2007). This includes 5 items: Questions like "*I am concerned I may not do as well in this competition as I could"* were asked, maintaining the Likert-type answer format with alternatives numbered from 1 (not at all) to 4 (very much). Cronbach's alpha for this sample was .88.

Positive and Negative Affectivity Scale. Fredickson's (2009) scale was used in the form of 10-item version comprising 5 positive (amusement, gratitude, hope, joy, interest) and 5 negative affect (anger, awe, overwhelm, sadness, and fear). Athletes were asked to respond to what extent they experience these affective states during competition. Cronbach's alpha was .82 and .87 for positive and negative affectivity, respectively.

Data analysis

Firstly, descriptive statistics were calculated, obtaining the correlations, means and standard deviations of all variables in this study. Subsequently, measurements and structural equation models were carried out using *Amos*.20 to analyze the different relations between variables. The models fit was tested by the estimation of maximum-likelihood together with a bias-corrected confidence interval bootstrap test. This procedure provides a mean of the estimations obtained from samples provided in bootstrap and their standard error. The confidence intervals (differences between the highest and lowest estimated values of the different bootstrapping samples) of the regression weights and standardized regression weights showed that the estimated values were significantly different from zero, considering that the lack of normality does not affect estimations (Byrne, 2001). Typical indices were used for model fit, which was verified by $\chi^2/g.l$ coefficient, Root Mean Square Error of Approximation, Standardized Root mean Square Residual and the relative fix indices Comparative Fit Index, (*Cfi*) and Incremental Fit Index (*Ifi*).

Values below 5 are considered acceptable for $\chi^2/g.l$ coefficient, while in the case of *Rmsea*, .8 indicates an acceptable fit, and values below .5 indicate a good model fit. On the other hand, values below .8 are preferable for SRMR (Hu & Bentler, 1999), while values above .90 indicate an acceptable fit for *Cfi* and *Ifi*.

Finally, a multi-group analysis was conducted to test invariance between models, taking into account both individual and collective modalities.

Results

Descriptive statistics

First, correlations between dispositional emotional regulation strategies and experience of positive and negative affects during competition were calculated. Results show that the use of dispositional cognitive reappraisal is significantly associated to the athlete's experience of amusement ($r = .13$, $p < .022$), gratitude ($r = .15$, $p < .008$) and hope ($r = .24$, $p < .000$) during competition. On the contrary, suppression is associated with experiencing anger ($r = .12$ $p < .031$) overwhelm ($r = .13$, $p < .019$) and fear ($r = .12$, $p < .028$).

Regarding its relation with the variables of the model, as observed in Table 1, physical recovery is positively related to cognitive reappraisal ($r = .29$, $p < .001$) and to self-efficacy ($r = .55$, $p < .001$), but negatively to suppression($r = -.19$, $p < .01$) and to cognitive anxiety ($r = -.37$, $p < .01$).

Table 1. Descriptive statistics and correlations between the variables of this study

Variable	*M*	*SD*	*Range*				
1. Cognitive anxiety	1.97	.39	0-4	--	.		
2. Self-efficacy	3.05	.49	1-7	-.27***	--		
3. Cognitive reappraisal	5.76	1.19	0-6	-.07	.29***	--	
4. Suppression	3.95	1.59	0-6	.35***	-.01	.21**	--
5. Physical recovery	4.31	1.70	1-7	-.37***	.55***	.27***	-.19**	--

**p<.01; ***p<.001 (bilateral)

Measurement and Structural model

First, the measurement model was tested to verify that all instruments were suitable for the study's sample. In the first measurement model calculated, it was observed that in one of the *Erq* items, corresponding to suppression, the weight was below .35. Thus, the item was discarded (Table 3.). A full measurement model was also tested for divergent validity of the latent factors. An adequate fit was obtained: $X /df = 1{,}66$, $df = 199$; $p < .001$; *Cfi* = .94; *Tli* = .93; *Srmr* = .04; *Rmsea* = .04.

To analyze differences in the indirect effects of the emotional regulation strategies (reappraisal and suppression) on physical recovery with and without mediators, a model with no mediators was calculated. A significant indirect effect was observed on cognitive reappraisal ($b = .43$; $p > .001$) as well as a direct negative effect of suppression ($b = -.16$; $p > .05$) over physical recovery.

Table 2. Measurement and Structural model adjustment

Models	χ^2	df	χ^2/df	*Cfi*	*Tli*	*Srmr*	*Rmsea*
Model 1	360,594	220	1,63	,92	,93	,04	,05
Model 2	331,099	199	1,66	,94	,93	,04	,04
Model 3	134,879	62	2,74	,94	,93	,05	,06
Model 4	343,193	202	1,70	,93	,92	,04	,03

Model 1= First measurement model; Model 2= Second measurement model; Model 3= Model without mediators; Model 4 = Model with mediators

Subsequently, a structural equation modelling with multiple mediators was conducted controlling for the effect of age (see Model 4). As expected, as the age of athletes increase, so does their capacity for physical recovery. The indirect effects were calculated using bias-corrected confidence interval bootstrap test in order to compute the structural model considering the mediators. Different authors hold that bootstrapping is one of the most important methods to test the effect of the variables intervening (MacKinnon, 2008; MacKinnon, Lockwood & Williams, 2004). The model showed and adequate fit *X /df* = 1.70, *df* = 202; *p* <.001; *Cfi* = .93; Tli = .92; Srmr= .04; Rmsea = .03.

Results showed an indirect effect between reappraisal and physical recovery via self-efficacy ($p < .05$, 95% *Ci*= [-,095, -,011]). The indirect effect in this model was ($b = .29$; $p > .001$). An indirect effect was also observed on suppression via cognitive anxiety ($p < .001$, 95% *Ci*= [.044 -,86]). The direct effect of suppression on physical recovery stopped being significant in this model, due to the effect of the mediator. In addition, significant direct effects of reappraisal on self-efficacy ($b = .20$; $p > .001$) and of suppression on cognitive anxiety ($b = .27$; $p > .001$) were seen. The same is true between self-efficacy and physical recovery ($b = .56$; $p > .001$). On the other hand, there is a negative relation between cognitive anxiety and physical recovery ($b = -.15$; $p > .01$).

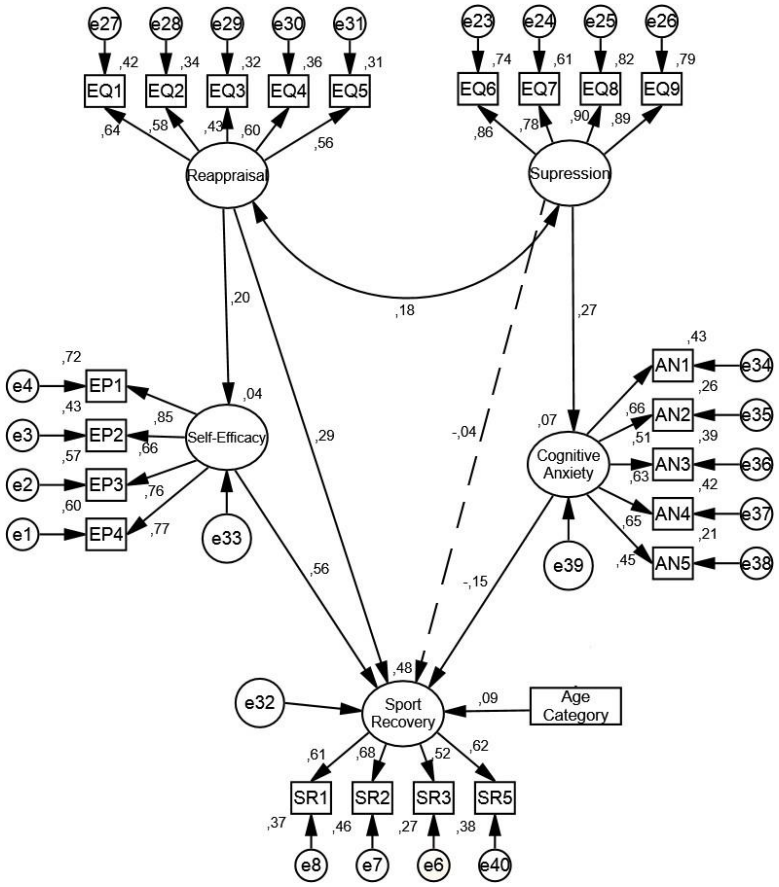

Figure 1. Structural equation model with mediators controlling for age category.

A multi-group analysis was carried out to test invariance by individual or collective sport modality (see Figure 1). This analysis in a first step, constraints are imposed to the factor loads. In the second one, constraints are attributed to the covariance between the latent factors and, finally, the covariances between measurement errors are maintained equal in both samples.

Chi-squared $\chi 2$ statistical values and the probability level related to them allow verifying whether these constraints worsen the model statistical fit. When comparing both models, associated probability values above .05 indicate the absence of variation between both samples, since constraints do not worsen the fit of the model to data (Byrne, 2001).

Differences were found in the results of models unconstrained (Model 1) and with invariance in factor load (Model 2). The difference between these two models is the minimum criterion to determine the inexistence of invariance (Arbuckle, 2006). Furthermore, differences were also observed among the other models (see Table 3).

Table 3. Multi-group analysis by sport modality (individual and collective)

Models	χ^2	df	χ^2/df	$\Delta\chi^2$	Δdf	Cfi	Tli	Srmr	Rmsea
Model 1	646,693	404	-	-	17	,92	,92	,07	,045
Model 2	709,317	421	1.68	78,53*	,23	,92	,92	,07	,046
Model 3	725,232	427	1.69	93,21*	,26	,92	,92	,07	,045
Model 4	739.908	430	1.72	100,41*	,29	,93	,92	,06	,045

* p<.001 Model 1: Unconstrained; Model2: Measurement weights; Model3: Structural covariance; Measurement residuals

Figure 2 shows how direct effects on the mediators of cognitive reappraisal and suppression are less in collective sports compared to individual sports. The same is true for the direct effect of mediators on physical recovery, and in the case of cognitive anxiety, its relation with collective sports is non-significant. Finally, the indirect effect of cognitive reappraisal on physical recovery is also greater in the case of individual sports.

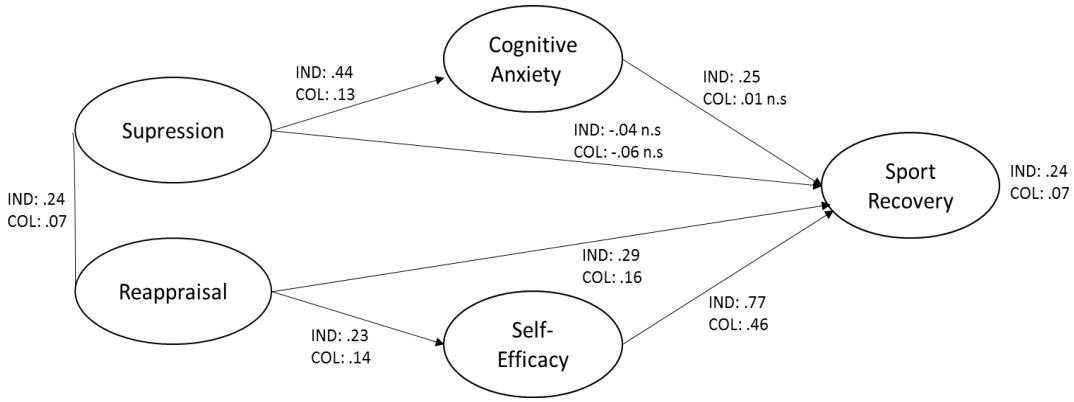

Figure 2. Differences in direct effects between individual and collective sport.

Discussion

Currently, in some sports, demanding training sessions have become an issue, since they negatively affect sports performance and generate fatigue, exhaustion, tiredness, low state of mind and stress. In this sense, according to the *Izof* model developed by Hanin (2007; 2010), it is fundamental for athletes to regulate their emotional states prior to, during and after competitions, in order to equip them with more tools for dealing with high sports requirements. Therefore, this study was aimed at analyzing how the use of emotional reappraisal and suppression favor or impair physical recovery in young sportists after competition.

First, the results of this study show that the use of dispositional cognitive reappraisal is related to experiencing positive affects during competition, specifically of amusement, gratitude and hope. These results are coincident with the formerly found association between the use of cognitive reappraisal and pleasant emotions in competition from the work of Uphill, Lane and Jones (2012). In contrast, the use of suppression is associated with experiencing negative affects such as anger, overwhelm and fear.

In line with the first hypothesis of this study, results confirm the indirect effect of dispositional emotional suppression on physical recovery via cognitive anxiety experienced during competition. In particular, suppression of emotions impairs the capacity of the athletes to reduce emotional intensity, triggering symptoms of cognitive anxiety. The use of that strategy is characterized by suppression of the emotional response, which might cause a block at cognitive level as well as anxiety during competition. This coincides with the view of some authors with respect to the need of developing strategies that allow athletes to direct attention and keep focus, yielding cognitive changes when high intensity emotional situations occur (Hanin, 2007; Jones, 2012). The use of suppression can also have costs at physical level, such as blocks and muscular tension, hindering physical recovery and causing injuries (Beatty, Faver & Jannelle, 2015; Mankad & Gordon 2010; Wagstaff, 2014). On the contrary, the second hypothesis postulated that cognitive reappraisal enhanced physical recovery via self-efficacy. Unlike emotional suppression, cognitive reappraisal is more focused on cognitive changes that allow a person to reinterpret an emotional situation (Gross & Thompson, 2007). Based on the results obtained, the frequent use of cognitive reappraisal by athletes results in greater capacity to focus attention on competition, thus increasing self-confidence. For instance, in a recent experimental study carried out with 53 college soccer students, it was observed that those students that employed cognitive reappraisal as a regulation strategy more frequently could make decisions in a more precise form than the group of athletes that used another strategies such as rumination, expressive suppression, expressive revealing.

In sports competition, the capacity to maintain attention and concentration is key for athletes to manage emotional states and increase confidence in their performance (Hanin, 2010; Jones, 2012). Therefore, regulation of emotional states depends on the cognitive interpretation made by athletes during competition and on the deployment of strategies that allow athletes to maintain, reduce or increase the intensity experienced. Reinterpreting a situation cognitively can promote the reduction of anxiety and stress states, since this implies that athletes have more tools for diverting or refocusing attention to an objective (Lane et al., 2012; Oriol et al., 2015), which, in turn, has direct impact on the improvement of physical recovery after competition.

Finally, results related to the third hypothesis present the differences in emotional regulation processes between individual and collective modalities of the sports practice. Data show that the use of regulation strategies and mediators in individual sports is greater than in collective sports. This leads us to reflect on the important influence of interpersonal regulation processes and emotional contagion among the athletes of a team on collective sports (Campo et al., 2016; Zumeta et al., 2015).

In collective sports, emotional regulation processes not only are produced individually, but also collectively, since teammates provoke, whether deliberately or not, the deployment of strategies for emotional regulation by their colleagues (Zumeta et al., 2015). In this sense, differences in regression weights of individual and collective sports point to dissimilar emotional work between both sports modalities. Previous studies report that support and collective work potentiate social relationships and that the latter strengthens the confidence and personal resources of each team member (Coan, 2008; Little, Kluemper, Nelson & Gooty, 2012; Rimé, 2009). This would reinforce the idea that training in interpersonal regulation strategies and positive emotional contagion in collective sports perhaps is more effective than the development of self-regulation strategies. Therefore, it is necessary to carry out further studies oriented to confirm the differences between both sports modalities regarding emotional work during training.

Limitations

One of the limitations of this study is that the sample was selected by convenience, as this was the sample available for the study. However, it would be more suitable for further studies to carry out randomization processes. Other important limitation refers to the nature of the instruments used, which were not previously adapted to the Chilean sports context, in spite of having a measurement analysis conducted to test the adequacy of the variables to be used in the SEM model. Additionally, it is necessary to validate each instrument in the Chilean context to better use them in future. Finally, sports modalities should be classified according to their motor relationships (Lavega Alonso, Etxebeste & Lagardera, 2014), because each individual or collective sport has specific characteristics into which future research should delve.

Conclusions

To conclude, these results show the importance that the use of regulation strategies in a dispositional form during competition has to young athletes. In this sense, it is fundamental to teach athletes from early ages to cognitively reinterpret situations that generate high emotional activation and cause attention and concentration to divert during a match. Undoubtedly, one of the key aspects in the current study is to acknowledge what strategies are more efficient in competitive situations. Nevertheless, to this end, athletes must learn to manage the intensity of their emotional responses regularly from the first years of competition as well as to better understand their emotional processes. Opposite results are observed when young athletes frequently use suppression, since the emotional response is blocked and this generates tension and a greater anxiety.

Finally, it is also worth noticing the effect of the group on emotional regulation processes during competition. These differences show the importance of continuing further developing this research line, analyzing the effects of these strategies not only taking into account the individual or collective nature of the sport, but also the different motor, cooperation-opposition, opposition and individual relationships within it.

References

Andrade, E.; Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema, 19*(1), 150-155.

Arbuckle, J. (2006). *AMOS 7.0. User's Guide*. Chicago, IL: Smallwaters Corporation.

Arthur-Banning, S.; Wells, M. S.; Baker, B. L., & Hegreness, R. (2009). Parents behaving badly? The relationship between the sportsmanship behaviors of adults and athletes in young basketball games. *Journal of Sport Behavior, 32*(1), 3-18.

Balk, Y.; Adriaanse, M.; De Ridder, D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of sport & exercise psychology, 35*(4), 408-418.

Brosschot, J.; Verkuil, B., & Thayer, J. (2010). Conscious and unconscious perseverative cognition: is a large part of prolonged physiological activity due to unconscious stress? *Journal of psychosomatic research, 69*(4), 407-16. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.02.002

Byrne, B. (2001). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming.* Mahwah, NJ: LEA.

Campbell-Sills, L.; Simmons, A. N.; Lovero, K.; Rochlin, A.; Paulus, M., & Stein, M. (2011). Functioning of neural systems supporting emotion regulation in anxiety-prone individuals. *Neuroimage, 54*(1), 689-96. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.07.041

Campo, M.; Sanchez, X.; Ferrand, C.; Rosnet, E.; Friesen, A., & Lane, A. M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology,* 1-16. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501

Carratalá, V.; Gutiérrez, M.; Guzmán, J., & Pablos, C. (2011). Percepción del entorno deportivo juvenil por deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(2), 337-352.

Coan, J. (2008). Toward a neuroscience of attachment. In: J. Cassidy & P. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 241-265). The Guilford Press: New York.

Feltz, D. (2007). Self-confidence and sports performance. *Studies*, *33,* 50-66.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity.* New York: Crown Publishers.

García, J.; Inglés, C., & Lagos San Martín, N. (2014). Ansiedad escolar según género y edad en una muestra de adolescentes chilenos. *Intersecciones Educativas, 5*, 9-20.

Giménez Fuentes-Guerra, M., Abad, M., & Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts: Educación Física y Deportes, 1,* 47-55.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-99. http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348- 62. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In: J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.

Hanin, Y. (1980). A study of anxiety in sports. In: W.F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analisis of athletic behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Mouvement.

Hanin, Y. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. In: C.D. Spielberger, & R. Díaz-Guerrero (Ed.), *Cross cultural anxiety* (pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Ed.), *Handbook of sport psychology.* (pp. 31-58). Hoboken, NJ: John Wiley, & Sons. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2

Hanin, Y. (2010). Coping with anxiety in sport. In: A. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 159-175). New York: Nova Science.

Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, *6*(1), 1-55.

Ivarsson, A.; Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation, 22*(1)*,* 19-26.

Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. In: S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp- 154-72). New York: Oxford University Press.

Keegan, R.; Spray, C.; Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of applied sport psychology, 22*(1), 87-105.

Kellmann, M., & Kallus, K. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athetes*. *User manual.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Laborde, S., & Dosseville F. Allen M. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *26*, 862-874.
https://doi.org/10.1111/sms.12510

Lane, A.; Beedie, C.; Jones, M. V.; Uphill, M., & Devonport, T. (2012). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sport Sciences*, *30*(11), 1189-195.
https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621

Little, L.; Kluemper, D.; Nelson, D., & Gooty, J. (2012). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management. Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 85*(2), 407-420.

López-Torres, M.; Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*(1), 25-44.

MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York: Routledge.

MacKinnon, D. P.; Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research, 39*(1), 99-128.
https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4

Mankad, A., & Gordon, S. (2010). Psycholinguistic changes in athletes' grief response to injury after written emotional disclosure. *Journal of sport rehabilitation, 19*(3), 328-342.

Martens, R.; Vealey, R., & Burton D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport.* Champaign, IL: Human Kinetics.

McAuley, E.; Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research quarterly for exercise and sport, 60*(1), 48-58.

Molinero, O.; Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 11*(2), 47-55.

Nédélec, M.; Halson, S.; Abaidia, A.; Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Stress, sleep and recovery in elite soccer: a critical review of the literature. *Sports Medicine, 45*(10), 1387-1400.
https://doi.org/10.1007/s40279-015-0358-z

Olmedilla, A.; Ortega, E., & Gómez, J. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 55-62.

Oriol, X.; Filella, G., & Gomila, M. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 63-72.

Oriol, X.; Molina, V.; DaCosta, S., & Páez, D. (2015). Regulación Afectiva y Bienestar en Ámbito Deportivo: Validación de las escalas de heterorregulación y su relación con bienestar y eficacia colectiva. In: J.C., Oyanedel.; M., Bilbao., y D., Páez (Ed.), *La felicidad de los chilenos: Estudio sobre bienestar* (pp. 49-66). Santiago: RIL Editores.

Putnam, S., & Stifter, C. (2008). Reactivity and regulation: The impact of Mary Rothbart on the study of temperament. *Infant and Child Development, 17*(4)*,* 311-20. https://doi.org/10.1002/icd.583

Richards, J., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology, 79*(3), 410-24.

Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, *1*(1), 60-85. https://doi.org/10.1177/1754073908097189

Rodríguez-Carvajal, R.; Moreno-Jiménez, B., & Garrosa, E. (2006). Cuestionario de regulación emocional. *Versión española. Autorizado por los autores de la versión original en inglés* (Gross & John, 2003).

Rodríguez-Salazar, M.; Noreña, M., & González, I. (2014). Biorretroinformación en control de activación en tenis: estudio de caso desde el modelo IZOF. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1)*,* 83-90.

Ruiz, M.; Raglin, J., & Hanin, Y. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *15*(1), 41-63. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545

Scheerder, J.; Taks, M.; Vanreusel, B., & Renson, R. (2005). Social changes in youth sports participation styles 1969-1999: The case of Flanders (Belgium). *Sport, Education and Society, 10*(3), 321-41.

Suveg, C.; Hoffman, B.; Zeman, J., & Thomassin, K. (2009). Common and specific emotion-related predictors of anxious and depressive symptoms in youth. *Child Psychiatry and Human Development, 40*(2), 223-39. https://doi.org/10.1007/s10578-008-0121-x

Tsopani, D.; Dallas, G., & Skordilis, E. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts 1. *Perceptual and motor skills, 112*(2), 549-60. https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2

Uphill, M. A.; Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 761-70.

Urhausen, A., & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining. What tools do we have? *Sports Medicine*, *32*(2), 95-102.

Wagstaff, C. (2014) Emotion regulation and sport performance. *Journal of sport & exercise psychology, 36*(4), 401-12.

Zumeta, L. N.; Oriol, X.; Telletxea, S.; Amutio, A., & Basabe, N. (2015). Collective efficacy in sports and physical activities: perceived emotional synchrony and shared flow. *Frontiers in psychology,* 6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01960

5. DISCUSIÓN

5. DISCUSIÓN

En el siguiente apartado se presentará una discusión general en la que se podrá entender cada uno de los artículos realizados y ver en detalle los resultados y discusión en específico en cada documento. En este sentido, la discusión de esta tesis doctoral será abordada globalmente.

5.1 Afectos, regulación emocional y apoyo socioemocional

Si bien el estudio de las emociones en el deporte ha aumentado de forma acelerada en la literatura científica a nivel internacional (Cece, Guillet-Descas, Nicaise, Lienhart, y Martinent, 2019; Johnson, Machowski, Holdsworth, Kern, y Zapf, 2017; Latinjak et al., 2014; Lazarus, 1991; Oriol et al., 2013; Sabatier et al., 2017;), esta tesis doctoral permite evidenciar la relevancia que ejercen los afectos, la regulación emocional y figuras de apoyo en los jóvenes deportistas y cómo a partir de este refuerzo positivo determinan la experiencia afectiva y el manejo de las emociones en el deporte.

Concretamente, la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017), enfatiza cómo los contextos sociales que rodean a los deportistas (padres, compañeros, entre otros), particularmente su conducta y el estilo de interacción del entrenador, son facilitadores o inhibidores que repercuten en la motivación del deportista y en sus conductas adaptativas o inadaptativas. Es relevante mencionar que, una de las teorías sometidas a un mayor análisis ha sido la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB), la cual pone de relieve que el ser humano debe satisfacer tres necesidades: competencia, autonomía y relaciones sociales.

En este sentido, el estudio ha permitido comprobar la importancia que significa el afecto y la regulación emocional en el deporte, debido a que éstos si son bien desarrollados desde edades tempranas favorecerán las etapas formativas y por ende la trayectoria deportiva de los jóvenes. Por tanto, esta tesis doctoral, además ha permitido constatar la relevancia que ejercen figuras de apoyo próximas, pues el refuerzo que ejercen personas cercanas al deportista posee un valor emocional significativo, el cual se ha verificado a través de los resultados presentados. A continuación, se discuten las aportaciones en relación a la relevancia de figuras de apoyo:

a) Apoyo de los progenitores

Los resultados hallados en esta investigación señalan que el apoyo de los padres y las madres es fundamental para generar un clima positivo en el deportista, debido a que existe una relación directa entre el apoyo de progenitores, afectividad experimentada y reevaluación cognitiva durante la práctica deportiva. Por lo tanto, potenciar estas relaciones interpersonales de apoyo, provocará experimentar mayores niveles de afectividad positiva y se reforzará el uso de estrategias de regulación emocional de reevaluación cognitiva.

En consecuencia, el estudio reciente desarrollado por Blanco-Donoso, Moreno-Jiménez, Boada, Rodríguez-Carvajal, y Garrosa (2018), demostró que existe un efecto directo entre reevaluación cognitiva y afecto positivo, lo que se traduce en que aquellos sujetos que usualmente reevalúan cognitivamente dotan de mayor significado a sus experiencias, lo que directa e indirectamente explicaría su afectividad positiva. Esto puede ser debido a que los deportistas, al sentirse más apoyados por su entorno familiar, pueden desarrollar unos mejores niveles de gestión emocional (Molero-Jurado, Pérez-Fuentes, Gázquez-Linares, y Barragán-Martín, 2017).

Por lo tanto, los sujetos que perciben las demandas ambientales como más significativas, permite que se sientan mejor. Ello, es sumamente importante, debido a que el deporte competitivo genera habitualmente producir emociones de alta intensidad emocional que mezclados con la experimentación de emociones negativas puede derivar a ocasionar estados negativos, incluso a recuperar lentamente después de un entrenamiento o competición. En definitiva, mientras más apoyo del padre y madre tenga el deportista, mayores niveles de afectividad positiva experimentará y se reforzará el uso de la reevaluación cognitiva, debido a que el cambio de la interpretación cognitiva de una situación y la modificación de las propias respuestas a una situación, contribuyen al resultado final (Gross, 1998).

Asimismo, los datos encontrados en este estudio señalan que el apoyo de los progenitores se encuentra directamente relacionado con la adquisición de recursos personales (autoconfianza y autoeficacia), por ende, se considera fundamental y necesario que éstos sean parte del proceso de formación deportiva y acompañen a sus hijos, brindándoles apoyo y reforzándolos positivamente. Esto contribuirá a que los jóvenes posean mayor capacidad para autogestionar sus estados afectivos y, a su vez, aumenten los niveles de autoconfianza, ya que, este recurso personal favorece la concentración, puesto que le quita gran parte de la variable presión, generando un estado mental positivo, calmado o enérgico, según convenga al deportista psicosomáticamente.

Además, permite el establecimiento de diferentes objetivos desafiantes e impulsa al deportista a realizar el esfuerzo, aumentando su resistencia física al disminuir los síntomas psicológicos del agotamiento y finalmente disminuye la posibilidad de lesiones vinculadas con la desconcentración (Marsh, Chanal, y Sarrazin, 2006).

El presente estudio pone a disposición diferentes estrategias que se consideran fundamentales para optimizar la carrera deportiva, destacando la familia por ser el microsistema donde se producen las primeras experiencias de socialización deportiva (Duda, Ntoumanis, Mahoney, Larson, y Eccles, 2005). En este sentido, las actitudes que mantengan los progenitores frente al deporte serán determinantes para los deportistas en etapas formativas y de crecimiento deportivo, debido a que diferentes autores en sus estudios han considerado el apoyo familiar como una variable fundamental para la consecución del éxito deportivo (González-García, 2017; Rachele, Cuddihy, Washington, y McPhail, 2016).

En definitiva, se comprueba que un mayor apoyo de los padres y madres hacia sus hijos e hijas en la práctica deportiva está asociado con una mayor continuidad de los jóvenes, lo que conduce a comprender la importancia que adquiere el núcleo familiar en la adquisición de una práctica deportiva continua durante toda etapa formativa que incumbe a la etapa adolescente.

b) Apoyo a la autonomía por el entrenador

Se ha evidenciado a través del estudio que la relación del entrenador ha mostrado ser muy relevante para los jóvenes deportistas, porque la percepción de las relaciones con el entrenador juega un papel clave en el desarrollo físico y psicosocial de los deportistas (Jowett, 2007a, 2007b; Jowett, Paull, y Pensgaard, 2005), entendiendo que éstos interconectan sentimientos (cercanía), pensamientos (compromiso) y comportamientos (complementariedad). Por lo tanto, la falta de estas tres características del entrenador en la relación con el deportista se ha vinculado con conflictos interpersonales (Jowett y Meek, 2000).

Los análisis de correlación de este estudio mostraron relaciones directas, positivas y significativas entre todas las variables (emociones positivas, reevaluación cognitiva, eficacia percibida, autoconfianza, clima de apoyo padres, autonomía del entrenador*),* lo cual indica la importante relación entre las variables analizadas.

En este sentido, el apoyo socioemocional se relaciona directamente con las emociones del deportista, entendiendo que mientras más apoyo reciban y perciban los deportistas por parte del entrenador, más favorecida se verá la relación entre los actores involucrados (Martín de Benito, Guzmán Luján, y de Benito Trigueros, 2018). Por lo tanto, el apoyo a la autonomía ha supuesto en esta investigación, una variable que contribuye de manera significativa a estimular y generar estados afectivos positivos y, además, a fortalecer y potenciar las relaciones interpersonales, es decir, predispone a los adolescentes a potenciar relaciones más positivas o al menos valorarlas mejor.

Además, los hallazgos de esta tesis doctoral demuestran el efecto directo que ejerce la autonomía del entrenador con la autoeficacia y autoconfianza. En primer lugar, estos resultados coinciden con los de Shrier y Hallé (2011), quienes encontraron que un nivel bajo de autoeficacia en sus evaluados se relacionaba con mayor tasa de lesiones y, por ende, también se veía afectada la recuperación física de los sujetos. Por consiguiente, otros estudios demostraron que aquellos deportistas luego de haber sufrido algún tipo de lesión mostraban niveles de autoconfianza menores (Macchi y Crossman, 1995; Reuter y Short, 2005; Short Reuter, Brandt, Short, y Kontos, 2004). Sin embargo, para algunos investigadores la autoeficacia incrementaría la probabilidad de lesionarse (Olmedilla, García Montalvo, y Martínez Sánchez, 2006), debido a que en algunas ocasiones los individuos con un nivel de autoeficacia elevado se comportarían

arriesgadamente esperando resultados positivos, hecho que pudiera ocasionar lesiones, producto de tomar mayores riesgos.

En este sentido, el modelo de Andersen y Williams (1988) señala que aquellos deportistas que se enfrentan a una situación que evalúan como estresante son más proclives a exhibir mayor activación psicofisiológica y a manifestar déficits atencionales que pueden redundar en el padecimiento de la lesión. Esa relación podría verse mediada por las estrategias de regulación emocional que ocupan los deportistas para afrontar situaciones estresantes (Rubio, Pujals, de la Vega, Aguado, y Hernández, 2014), hecho que viene a confirmar y esclarecer aún más los resultados obtenidos en este estudio, referente a potenciar climas positivos para favorecer en los deportistas la utilización de estrategias de regulación emocional adaptativas (reevaluación cognitiva), y de esta manera evitar situaciones desagradables y estados negativos en el deportista.

En segundo lugar, el estudio demostró que la autonomía del entrenador tiene un efecto directo con la autoconfianza. Esto, debido a que el entrenador es una figura clave para ayudar al joven deportista a alcanzar su nivel óptimo de autoconfianza, ya que influye notablemente en su preparación, actuación, formación y funcionamiento general (Fradejas, Espada, y Garrido, 2016).

Es importante recalcar en base a los resultados conseguidos que, si el deportista confía en la eficacia de su entrenador, es muy probable que, indirectamente, se considere él mismo más eficaz, pues la eficacia del entrenador se considera un recurso importante en el que el deportista se puede apoyar. En efecto, eso ocurrirá a condición de que se fortalezca a la vez la autoconfianza con independencia del entrenador, pues estudios similares se asemejan a los resultados obtenidos

en esta investigación señalando que una dependencia exclusiva o muy acusada sobre su persona tarde o temprano resultará perjudicial (Buceta, 1996; Cano, Montero, Cervelló, y Moreno-Murcia, 2017).

Por tal motivo, la autonomía del entrenador ha sido considerada en este estudio como un tipo de relación específica que viene a desarrollar y favorecer en el deportista actitudes positivas y la adquisición de recursos personales como la autoconfianza, pues ésta es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que se encuentra íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que utiliza el deportista para resolver las diferentes situaciones de competición (Gómez-López, Granero, y Isorna, 2013), facilitando la satisfacción hacia la competición (Martín de Benito, Guzmán Luján, y de Benito Trigueros, 2018). De no tener la suficiente autoconfianza y experimentar negativamente podría propiciar el abandono prematuro en el deporte, sobre todo en etapas formativas (Knowles, Niven, y Fawkner, 2013; Slater y Tiggemann, 2010).

La autonomía del entrenador ha mostrado tener gran influencia en el comportamiento de los deportistas y su rendimiento, debido a que este tipo de entrenadores que se preocupan por el proceso de aprendizaje, podrían permitir a los deportistas conocer mejor sus competencias psicológicas y permitirles comprender mejor cómo afrontar los retos a los que se enfrentan (Bartholomew et al., 2010; Carlin, 2015; Deci y Ryan, 1987; Nicholls, 1989). En este sentido, es importante que todo aquel que trabaje en deporte, sea bien formado y cuente con las herramientas necesarias para que desarrollen en los entrenamientos estrategias psicológicas que conduzcan a una formación integral de los deportistas, sobre todo teniendo en cuenta variables de tipo contextuales, incluyendo la participación de la familia, amigos, entre otros.

A través de esta investigación se ha verificado que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador, el apoyo de la familia, amigos y entorno que rodea al sujeto constituye un aporte sumamente relevante que debe ser considerado a la hora de trabajar en el ámbito deportivo, pues de esta manera estos resultados son similares a los obtenidos por Matte-Gagné, Harvey, Stack, y Serbin (2015). Todo lo anterior, debido a que se genera un soporte emocional para el deportista, favoreciendo, además, la regulación emocional. Es decir, este estudio ha permitido constatar que el apoyo social influye en el afecto porque permite al deportista experimentar sensaciones positivas producto del refuerzo emocional que le atribuyen personas importantes en su vida.

En este sentido, la gestión emocional ha mostrado ser importante, porque, además, se ha relacionado directamente con la recuperación física, entendiendo que aquellos sujetos que contaban con un desarrollo del vínculo afectivo otorgado principalmente por la familia, el entrenador y el entorno cercano, contribuía a que los deportistas aumentaran la seguridad de sí mismos (González et al., 2015; González, Tomás, Castillo, Duda, y Balaguer, 2017), favoreciendo la capacidad de regular positivamente (Medrano y Trógolo, 2014).

En definitiva, nuevamente se reafirma el peso que ejercen variables contextuales sobre procesos importantes para el desarrollo de los jóvenes en el deporte, entendiendo que este estudio en particular ha contribuido para verificar la importancia que significa para los deportistas contar con redes de apoyo, pues se vinculan con la forma que tienen éstos de modular sus emociones y, además, sobre los efectos que generan en los estados de recuperación física y viceversa, pues los procesos de recuperación física del deportista se encuentran estrechamente vinculados con su capacidad de afrontar situaciones de estrés, fatiga, entre otros (Kellmann y Kallus, 2001).

Por tanto, es importante que los entrenadores o quienes trabajen de forma regular en el deporte, refuercen esta parte, con el objetivo de evitar que los deportistas experimenten estados de ansiedad, tensión, agotamiento y síntomas depresivos, los cuales son perjudiciales para el rendimiento, su bienestar y calidad de vida (Bisquerra 2008; Cerezo, Ortiz-Tallo, y Cardenal, 2009; Fernández, Montorio, y Losada, 2008; Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada, 2007, Gross y John, 2003; Márquez-González, Molina, Meléndez, y Navarro, 2008; Quoidbach, Berry, Hansenne, y Mikolajczak, 2010; Ring, Hofer, McGee, Hickey, y O'Boyle, 2006; Saxena Dubey y Pandey, 2011). Se ha demostrado que las consecuencias negativas en el contexto deportivo aumentan cuando los jóvenes perciben excesiva presión por parte de los entrenadores y otros adultos cercanos a ellos (Fraser-Thomas y Côté, 2009).

5.2 Emociones y regulación emocional en el deporte

La idea de focalizar la investigación en estudiar las emociones en el deporte se debe principalmente porque las personas continuamente se ven influidas por las circunstancias y particularidades de cada situación, entendiendo que éstas son grandes condicionantes para cada ser humano, pues generan una reacción en el organismo que se traduce en una experiencia emocional (Cantón y Checa, 2012; Latinjak, López-Ros Font-Lladó, 2014). En este sentido, la relevancia del estudio sobre la experiencia emocional y su regulación, se encuentra avalada por estudios que muestran que las emociones influyen sobre procesos cognitivos, como por ejemplo, la toma de decisiones (Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas, y Niedenthal, 2000; González, Garcés de los Fayos, López-Mora, y Zapata, 2016), así como también, sobre el funcionamiento de sistemas

orgánicos, como el cardiovascular (Ostir, Markides, Peek, y Goodwin, 2001) o el inmune (Kiecolt-Glaser, Mc-Guire, Robles, y Glaser, 2002).

Según los resultados obtenidos, los estados emocionales influyen en el rendimiento deportivo durante la competición, sin embargo, se ha evidenciado que el uso particular sobre algún mecanismo específico de regulación emocional condicionará el rendimiento del deportista. En ese contexto, el estudio ha confirmado que la utilización del mecanismo de supresión no es una estrategia de regulación emocional efectiva para el rendimiento, debido a que se relaciona negativamente con la ansiedad cognitiva y la recuperación física. La evidencia empírica indica que factores psicológicos, como el estrés, parecen desempeñar un importante papel en la ocurrencia de lesiones y en la recuperación de la lesión (Buceta, 2008; Martínez-Romero, 2008; Naylor, 2008; Palmeira, 1998; Spano, 2008). Por el contrario, la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva es considerada como un mecanismo eficiente dentro del terreno deportivo, debido a que los resultados de esta tesis señalan sobre la relación positiva que tiene con la recuperación física.

En este sentido, los resultados de esta investigación advierten sobre la necesidad de desarrollar en los deportistas la capacidad de controlar y autogestionar sus estados o experiencias emocionales, preferentemente optando por la utilización de la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva, puesto que se ha evidenciado según los resultados de Gross y John (2003) que los individuos que hacen un uso más frecuente de esta estrategia muestran un funcionamiento mejorado en los dominios de la emoción y el funcionamiento interpersonal, sin ningún costo cognitivo o social detectable. Por lo tanto, se considera primordial para entrenadores, profesores y técnicos deportivos, efectuar estrategias que permitan favorecer el desarrollo de estrategias de

regulación emocional adaptativas, porque han mostrado ser favorecedoras para la amortiguación del estrés y del impacto de situaciones negativas (Gross, 1998; Lazarus y Alfert, 1964). Por ejemplo, Piqueras, Ramos, Martínez, y Oblitas (2009), plantean que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc.

En definitiva, los datos obtenidos en esta tesis doctoral permiten confirmar que la capacidad de hacer que la situación sea más comprensible, manejable y significativa podría explicar la relación entre la reevaluación cognitiva y la recuperación física, debido a que las personas que usan la estrategia mental de reevaluación cambian el significado de una situación antes de que se genere una emoción negativa, y por lo tanto se sienten mejor, conduciendo a un mejor ajuste personal (Augustine y Hemenover, 2009; Gross, 1998; Gross y John, 2003; Gross, Richards, y John, 2006; Nezlek y Kuppens, 2008). Los hallazgos sugieren que la manipulación de niveles de reevaluación cognitiva podría afectar positivamente al bienestar de los jóvenes chilenos de este estudio.

Cada emoción representa una respuesta a un tipo específico de evento que permite que surjan formas características de comportamiento adaptativo, constituyéndose como fenómenos multidimensionales que generan experiencias biológicas y reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa (Reeve, 1994). Asimismo, las emociones en el deporte cumplen una función social, puesto que producen expresiones faciales y corporales que comunican las experiencias internas a los demás, facilitan la interacción social, controlan la conducta de los demás y promueven la conducta prosocial, y, a su vez, tienen una función motivacional, ya que dirigen las conductas hacia una determinada meta (Grimaldo, 2003).

Un aporte significativo e innovador de esta tesis doctoral que diferencia al de otros estudios previos es que no sólo se centra en estudiar las emociones, sino que también por los hallazgos encontrados con respecto a cómo algunas variables contextuales exploradas influyen sobre los afectos y éstos a su vez, sobre la gestión emocional contribuyendo al rendimiento deportivo. Es decir, es interesante que a la hora de comprender las emociones que manifiesta un deportista, se pueda conocer la manera en que interpreta los acontecimientos y como éstos afectan su bienestar personal en relación con la adquisición de recursos personales a través del desarrollo deportivo.

5.3 Diferencias por edad y modalidad deportiva en deportistas en formación

Los datos de esta tesis demuestran que no existen diferencias entre categorías iniciales y avanzadas en relación con la influencia que ejerce el apoyo socioemocional. Por lo tanto, los resultados de esta tesis doctoral no van en la línea de lo que sugieren estudios previos (Frajedas et al., 2016), pues sostienen la idea de que se adquieren mayores y mejores recursos para lidiar con distintos factores estresantes a medida que el proceso madurativo va avanzando en la adolescencia; entre otras razones, porque estos ya tienen más experiencias que les han permitido probar más acciones y ver el resultado (Seiffge-Krenke, 2011; Seiffge- Krenke, Aunola, y Nurmi, 2009; Sittichai y Smith, 2018; Williams y McGillicuddy-De Lisi, 1999). Probablemente, los deportistas de mayor nivel deportivo tengan más experiencia en las situaciones competitivas, lo que hace que sepan interpretar mejor su propia competencia sobre el reto al que van a enfrentarse.

A diferencia de los estudios previos señalados, los resultados reflejan que de alguna manera los deportistas requieren de refuerzo positivo en toda etapa de formación en el deporte y a medida que avanza la edad, debido a que se ha comprobado en esta investigación el papel fundamental que ejerce el entorno más próximo y cercano al deportista. Estos antecedentes coinciden con otros estudios realizados, en los cuales se aprecia cómo aquellos individuos que continuaron en la práctica deportiva presentaban significativamente valores superiores en el apoyo de progenitores que los que abandonaron. Por ende, si existe este soporte emocional y apoyo constante, se favorecerá y aumentará la confianza que el deportista requiere para enfrentar los desafíos otorgados por el deporte (Boiché y Sarrazin; 2009; Sánchez, Leo, Sánchez, Amado, y García, 2012).

Otro hallazgo de esta tesis es que no existen diferencias en el proceso de regulación emocional en deportes individuales y colectivos, entendiendo que en los deportes individuales la incidencia del uso de estrategias de regulación emocional y los mediadores es mucho mayor a la que se produce en los deportes de grupo. Esto podría ser, debido a que la regulación emocional es entendida desde una concepción intra e interpersonal (Rimé, 2009), comprendiendo que en los deportes colectivos los procesos de regulación emocional no solo se producen de forma individual, sino que también la relación que se establece con las otras personas (interpersonal) tiene importantes repercusiones en este proceso. El contagio emocional otorgado en deportes colectivos trae consigo importantes consecuencias positivas, porque se considera que tiene implicaciones en el afecto positivo y en establecer mayores vínculos sociales (Oriol et al., 2013).

En los deportes de equipo se resalta la importancia de fortalecer la cohesión grupal, debido a que se potencian las relaciones sociales, se fomenta la confianza y los recursos personales de los

integrantes, entendiendo que el entrenador, es una figura imprescindible para conseguir estos aspectos y por ende el éxito de los jugadores (Ramírez, 2002). Diferentes autores (Moreno Murcia, López de San Román, Martínez, Alonso, y Conzález-Cutre, 2008) han comprobado que la generación de un clima positivo de aprendizaje, esfuerzo y colaboración entre los compañeros es una herramienta eficaz para favorecer aspectos positivos como la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales. Ntoumanis, Vazou, y Duda (2007) destacan la importancia que presentan los compañeros, ya que pueden predecir consecuencias motivacionales independientemente del entrenador o los padres.

Sin embargo, los hallazgos encontrados no coinciden con otros estudios (Fradejas et al., 2016), debido a que en deportes colectivos se generan estados negativos en los jugadores, producto de los fallos y actuaciones pobres de los pares, afectando al resto de los compañeros de equipo y a los resultados de la competición. Esto conlleva a que se juzgue continuamente y se evalúe cada una de las acciones por parte del equipo, generándose en ocasiones una excesiva presión en el joven deportista para intentar evitar errores que perjudiquen al equipo.

6. CONCLUSIONES

6. CONCLUSIONES

En esta última sección se especifican las conclusiones más significativas de esta tesis doctoral.

En base a los objetivos planteados y los resultados expuestos, se establecen las siguientes conclusiones:

- La validación del Cuestionario CACD permite afirmar que es un buen instrumento para evaluar la autoconfianza durante la competición, contribuyendo significativamente, debido a que en Chile hay una escasa cantidad de instrumentos validados que evalúen este constructo.
- El apoyo a la autonomía del entrenador y un clima positivo de los progenitores son predictores de los procesos afectivos del deportista y de la gestión de éstos.
- Los deportistas adolescentes que presentan un buen sistema de apoyo y conexión social tenderán a experimentar estados afectivos positivos y lograrán gestionar de mejor manera la parte emocional, contribuyendo a la estabilidad en la autoconfianza y autoeficacia, potenciando la adherencia al deporte.
- Desarrollar la estrategia de reevaluación cognitiva durante los entrenamientos de forma regular es fundamental para favorecer un buen manejo de los estados emocionales durante la competición y una buena recuperación física.
- Los procesos de recuperación física del deportista están estrechamente vinculados con su capacidad de afrontar situaciones de estrés, fatiga y sus recursos personales de recuperación.

- No existen diferencias en la regulación emocional entre categorías (iniciales y avanzados) lo que estaría indicando que es primordial que, durante todo el proceso de formación de la etapa adolescente, progenitores y entrenador realicen refuerzo emocional, para la adquisición de recursos que favorezcan un buen desarrollo deportivo y los preparen para afrontar futuros retos en la edad adulta.

De manera global se puede concluir, según la muestra seleccionada, que actualmente variables como el afecto y la regulación emocional se ven favorecidas si existe fomento de éstas a través del apoyo y refuerzo que ejercen figuras próximas a los deportistas, pues se encuentran directamente relacionadas con la experiencia y gestión de las emociones, pues ejercen influencia sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales.

Estos resultados pueden tener un sentido práctico, tanto para el entrenamiento como para la competición, ya que permiten proporcionar una información mayor y mejor a los entrenadores de los jóvenes deportistas. Información sobre los afectos y las emociones que están frecuentemente relacionadas con desafíos competitivos y permiten ayudar a trabajar habilidades y estrategias de afrontamiento para que el deportista logre tener una mejor predisposición a la hora de afrontar la competición, mejorando su recuperación física, lo que conducirá probablemente a tener un mejor rendimiento.

De este modo resultaría posible comprobar si es adecuado o no aplicar estrategias psicológicas a edades tempranas y, en tal caso, determinar el momento idóneo para su puesta en marcha. No obstante, una medida imprescindible, es la adopción por parte de los entrenadores, padres y jóvenes deportistas, de estrategias de prevención de control del estrés y ansiedad, a fin de utilizar mecanismos de regulación emocional adaptativos (reevaluación cognitiva) para reducir los

niveles de éstos en la práctica deportiva, potenciando paralelamente su autoconfianza. Ello lleva a concluir que este tipo de estudios sobre variables emocionales no deben entenderse como excluyentes, sino como un modo de mejorar el conocimiento de los factores psicológicos asociados al comportamiento de los deportistas, que evolucionará necesariamente hacia modelos integradores.

6.1 Implicancias prácticas

El presente estudio proporciona un conocimiento más específico sobre la importancia que tienen variables afectivas en el rendimiento deportivo y cómo éstas interconectan con la gestión de las emociones, la recuperación física y la adquisición de recursos personales por parte de los deportistas. Por tal motivo, este trabajo tiene implicaciones prácticas y claras acerca de por qué aquellas variables influyen sobre las otras, entendiendo que deben ser reforzadas desde el inicio de la carrera deportiva de los jóvenes, con el fin de optimizar su bienestar y calidad de vida, contribuyendo principalmente al rendimiento deportivo.

En este sentido, resulta relevante considerar a partir de los hallazgos encontrados, que se puedan crear programas de intervención para progenitores y entrenadores con un enfoque sistémico interaccional entre familia-entrenador-deportista y entre los compañeros de equipo, con el objetivo de atender y favorecer en los deportistas el conocimiento de sí mismos, la valoración de las competencias personales, la comprensión acerca del efecto de las emociones en los propios comportamientos, en el de los otros y la autorregulación. De este modo, se podría realizar una modalidad de taller, incluyendo actividades de juego, tareas que impliquen distintas formas de

expresión, considerando, además, espacios de trabajo de reflexión individual y grupal, los cuales permitirán distintos niveles de compromiso, intimidad y profundidad.

Algunos ejemplos de propuestas y estrategias pedagógicas de intervención de acuerdo con los resultados obtenidos en esta tesis doctoral podrían ser:

- Incluir y presentar una planificación flexible, en la que se otorguen momentos en los cuales el deportista pueda decidir por sí mismo y forme parte de su propia ejecución.
- Presentar una planificación alejada del tipo de entrenador controlador, en la que éste influya en las acciones a realizar en la medida que demande mayor implicación en ella, no avasallar en sus planteamientos vitales.
- Incluir de forma clara y contundente el reflejar las emociones obtenidas en la ejecución de las acciones encomendadas, inmediatamente después de su realización, para ponerlas en relación con la forma de trabajo previo. Es importante saber cuáles son las emociones que el deportista experimenta, durante y después de este tipo de trabajos (fatiga, sensaciones placenteras de esfuerzo, superación, frustración, etc.).
- Crear una planilla de registro personalizada en la que se obtenga información del deportista y lo que experimentó en cada una de las sesiones de trabajo, como por ejemplo, sus emociones, motivaciones y cansancios. De esta forma, se obtiene información valiosa sobre el deportista y ellos se acostumbran a expresar sus sensaciones verbalmente, enriqueciendo, no solo su experiencia de entreno personal, sino también la grupal, al ponerlo en común con los compañeros. Del mismo modo, sería importante que los padres completen una ficha similar con las conductas y comportamientos de los deportistas en otros contextos para comparar como regulan sus emociones en otro tipo de situaciones.

En este sentido, el estudio forja un aporte relevante a la literatura científica y en particular a la Psicología del Deporte, pues la importancia de estudiar las emociones en este contexto ha mostrado ser crucial para entender como sienten los deportistas. Sin embargo, la novedad de esta tesis doctoral se centró en:

1.- Entender que todas las emociones encierran un potencial, tanto de riesgo como de protección, pero es cierto que, por lo general, las denominadas negativas, son las que presentan mayor tendencia a ocasionar daños en el desarrollo óptimo y en el bienestar de los deportistas y su rendimiento deportivo, más aún, si no ha habido una estimulación desde etapas formativas.

2.- Sociabilizar la importancia que ejercen figuras próximas a los niños y adolescentes en etapas formativas, pues éstas son esenciales para conducir a resultados más positivos en la estructura cognitiva-afectiva, debido a que influyen en los sentimientos, actitudes y comportamientos en relación con su experiencia deportiva. Estos resultados amplían el conocimiento aportado por estudios anteriores como el de Duda et al., (2005) y Jowett y Timson-Katchis (2005) quienes encontraron que el feedback positivo, aumento de oportunidades y apoyo emocional de los padres está directamente relacionado con la cantidad y calidad de la práctica deportiva de sus hijos/as.

3.- Considerar indispensablemente como estrategia principal el inducir apoyo emocional y afectivo por quienes forman parte del entorno cercano del deportista. Tener una sólida base afectiva optimiza el uso adecuado de estrategias de regulación emocional adaptativas (reevaluación cognitiva).

4.- Verificar la importancia e influencia que ejercen las figuras de apoyo sobre el progreso, la mejora y el perfeccionamiento evolutivo de los deportistas, pues éstas favorecen la adquisición de

recursos personales y la gestión de sus estados afectivos. Ignorar estos aspectos no sólo implicaría desaprovechar muchas de las potencialidades de algunos talentos, sino que podría estar también en la base de lesiones, bajo rendimiento o incluso abandono deportivo (Marsillas, Rial, Isorna, y Alonso, 2014).

5.- Comprender qué, en ocasiones, los deportistas buscan hacer grandes sobresfuerzos para poder alcanzar niveles de rendimiento óptimos; sin embargo, muchas veces se producen efectos contrarios, experimentando estados de ansiedad, tensión, estrés, incluso alcanzando síntomas depresivos. No obstante, para evitar y prevenir situaciones desfavorables para la vida de los jóvenes deportistas, se deben desarrollar variadas estrategias que contribuirán a la toma de decisiones, optimizando el rendimiento deportivo y su recuperación física.

6.- Informar o advertir sobre la necesidad de incluir el entrenamiento mental en el deporte, con el objetivo de facilitar el desarrollo de estrategias orientadas a la regulación emocional para favorecer la formación de los jóvenes y por ende su desempeño deportivo.

7.- Comprender que variables como el afecto, la regulación emocional y el apoyo socioemocional son fundamentales para que el deportista aprenda a manejar de forma adecuada sus emociones en competición y eso le favorezca también un mejor trabajo en la práctica deportiva y en equipo.

En definitiva, esta tesis doctoral se transforma en un valioso instrumento para las personas implicadas en el desarrollo científico-práctico del entrenamiento deportivo: entrenadores, médicos, deportistas, psicólogos, estudiantes de cultura física y otros, quienes deben intervenir de forma integral en el proceso de formación del deportista para dotarlo de recursos psicológicos, con el objetivo de afrontar distintas situaciones que fluyen en el proceso de competición y hacer

frente a demandas externas demasiado altas la posibilidad de solucionar y manejar circunstancias estresantes.

6.2 Limitaciones

Dentro de las limitaciones del estudio se ha considerado que sería necesario y pertinente desarrollar estudios longitudinales, con el fin de atribuir causalidad, debido a que el estudio tiene un diseño transversal. Se recomiendan futuras investigaciones para examinar la causalidad de tales relaciones con más detalle, a fin de llegar a conclusiones más confiables, lo que requiere investigación experimental y longitudinal para ser probado.

En relación con el muestreo, se halla otra limitación, debido a que éste fue realizado por conveniencia. Sin embargo, en el mundo del deporte muchas veces la muestra que se usa es por conveniencia, debido a la dificultad de acceso a este tipo de muestra específica. Por tal motivo, la muestra seleccionada podría ser ampliada considerando otras regiones del país.

Otra de las limitaciones de este estudio recae en que todas las variables usadas han sido obtenidas mediante auto informe. Específicamente, en ámbito deportivo, es también interesante que se puedan usar otras medidas más fisiológicas, como por ejemplo, registros fisiológicos u otras herramientas que puedan complementar los resultados hallados.

6.3 Futuros estudios

A través de este estudio se pueden seguir realizando aportes en relación con la misma línea. Por lo tanto, sería interesante realizar comparaciones por categoría y modalidad deportiva en edad adulta. Además, resultaría valioso y relevante realizar estudios en los cuales se evalúe la experiencia afectiva y regulación emocional conociendo cómo influyen en la adquisición de otros recursos personales psicológicos no considerados en la investigación.

Como futura línea de investigación, se podría realizar un seguimiento longitudinal que devele información suficiente para conocer en mayor profundidad cómo los deportistas perciben la autoconfianza en diferentes momentos y situaciones de la temporada. De este modo resultaría posible comprobar si resulta adecuado o no aplicar estrategias psicológicas a edades tempranas y, en tal caso, determinar el momento idóneo para su puesta en marcha.

Sería recomendable la utilización de instrumentos específicos para verificar el registro de lesiones y otras variables de rendimiento. Esto, con el objetivo de conocer cuánto tardan en recuperarse después de experimentar situaciones de alta intensidad emocional. En este sentido, se proporcionarían criterios válidos de comparación de resultados entre aquellos deportistas que cuentan con el refuerzo emocional del entorno cercano y aquellos que no. En definitiva, estudios futuros deberían seguir explorando sobre los procesos de regulación interpersonal y la experiencia de emociones colectivas y su influencia sobre otras variables colectivas, pero también individuales.

Finalmente, desarrollar otros estudios en los cuales se pueda considerar diferentes afectos, es decir, cómo influyen en variables relacionadas con el rendimiento deportivo (afectos positivos, negativos, de alta y baja intensidad).

7. REFERENCIAS

7. REFERENCIAS

Adie, J., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs the theory. *Motivation and Emotion, 32,* 189-199.

Adie, J., Duda, J., y Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 1,* 51-59.

Aguilar, R., Jiménez, M., y Alvero-Cruz, J. (2013). Testosterone, cortisol and anxiety in elite field hockey players. *Physiology & Behavior, 119*, 38–42.

Allen Catellier, J., y Yang, J. (2013). The role of affect in the decision to exercise: Does being happy lead to a moreactive lifestyle? *Psychology of Sport and Exercise, 14,* 275-282.

Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., y Castillo, I., (2013). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 8,* 59-70.

Amone-P'Olak, K., Garnefski, N., y Kraaij, V. (2007). Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda. *Journal of Adolescence, 30*(4), 655-669.

Andersen, M.B. y Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury, prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 294-306.

Andrade, E., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema, 19*(1), 150-155.

Andrés, M., Castañeiras, C., y Richaud, M. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología, 8*(2), 217-241.

Augustine, A., y Hemenover, S. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis, *Cognition and Emotion, 23*(6), 1181-1220, doi: 10.1080/02699930802396556

Arbuckle, J. (2006). *AMOS 7.0. User´s Guide*. Chicago, IL: Smallwaters Corporation.

Arruza, J., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología, 27,* 536-543.

Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología, 24*(2), 197-207.

Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte, 17,* 123-139.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. (2012) Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young

soccer players: A longitudinal análisis. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1619-1629. doi: 10.1080/02640414.2012.731517

Balk, Y., Adriaanse, A., De Ridder, D., y Evers, C. (2013). Coping Under Pressure: Employing Emotion Regulation Strategies to Enhance Performance Under Pressure. *Human Kinetics Journals, 35(4), 408-418.* doi: 10.1123/jsep.35.4.408

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

Barrera, M., Sandier, I. N., y Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology, 9,* 435-447.

Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 193-216.

Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 284-288. doi:10.1016/j.paid.2012.03.027

Bernier, M., Thienot, E., Pelosse, E., y Fournier, J. (2014). Effects and Underlying Processes of a Mindfulness-Based Intervention With Young Elite Figure Skaters: Two Case Studies. *The Sport Psychologist, 28,* 302-315.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia, el enfoque de la educación emocional.* Madrid: Wolters Kluwer.

Blanco-Donoso, Moreno-Jiménez, Boada, Rodríguez-Carvajal, y Garrosa (2018). Regulación emocional y afecto positivo: el efecto mediador del sentido de la coherencia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 17*(3), 403-412. doi: 10.24205/03276716.2018.1079

Boiché, J., y Sarrazin, P. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *J Sports Sci Med, 8(1)* 9-16.

Bower, G.M. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36,* 129-148.

Broo, N., Ballart, P., Juan, B., Valls, A., y Latinjak, A. (2012). Motivación situacional y estado afectivo en clases dirigidas de actividad física. *European Journal of Human Movement, 29,* 147-158.

Brodbeck, J., Bachmann, M. S., Croudace, T. J., y Brown, A. (2013). Comparing growth trajectories of risk behaviors from late adolescence through young adulthood: an accelerated design. *Developmental Psychology, 49*(9), 1732-1738. doi:10.1037/a0030873

Brosschot, J., Verkuil, B., y Thayer, J. (2010). Conscious and unconscious perseverative cognition: Is a large part ofprolonged physiological activity due to unconscious stress? *Journal of Psychosomatic Research 69*, 407–416.

Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación.* Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2008). Aproximación psicológica a la lesión deportiva. Documento presentado en el I Simposium Nacional de Psicología del Deporte, Lesiones deportivas,

prevención y rehabilitación, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, España.

Byrne, B.M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing, 1,* 55-86.

Cano, F., Montero, C., Cervelló, E., y Moreno-Murcia, J.A. (2017). Influencia del estilo interpersonal del entrenador sobre la motivación en deportistas de salvamento y socorrismo. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(1), 173-182.

Cantón, E. (2011). *Apuntes Motivación en la actividad física y el deporte.* Universidad de Valencia. Madrid.

Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 21,* 171-176.

Campbell-Sills, L., Simmons, A., Lovero, K., Rochlin, A., Paulus, M., y Stein, M. (2011). Functioning of neural systems supporting emotion regulation inanxiety-prone individuals. *NeuroImage 54,* 689–696.

Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., Lane, A.M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: A qualitative examination in elite rugby. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi: 10.1080/1612197X.2015.1114501

Campos, J. J., Frankel, C. B., y Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*(2), 377-394.

Cantón, E. (2010). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo de investigación en motivación. *Información Psicológica, 100,* 24-36.

Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 21,* 171-176.

Carlin, M. (2015). El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas. Sevilla: Wanceulen.

Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N., y Martinent, G. (2019). Longitudinal Sport Motivation Among Young Athletes in Intensive Training Settings: Using Methodological Advances to Explore Temporal Structure of Youth Behavioral Regulation in Sport Questionnaire Scores. *Human Kinetics Journals, 41(1*), 24-35.

Cerezo, M.V., Ortiz-Tallo, M. y Cardenal, V. (2009). Expresión de emociones y bienestar en un grupo de mujeres con cáncer de mama: Una intervención Psicológica. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*(1), 131-140.

Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., y Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental Science, 14*(2), F1-F10. doi:10.1111/j.1467-7687.2010.01035.x

Codina, N., y Pestana, J. (2012). Estudio de la relación del entorno psicosocial en la práctica deportiva de la mujer. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(2), 243-251.

Cole, P.M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 203-207.

Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith- Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2009). Preschoolers' Emotion Regulation Strategy Understanding: Relations with Emotion Socialization and Child Self- regulation. *Social Development, 18*(2), 324-352. doi: 10.1111/j.1467-9507.2008.00503.x

Cole, P., Martin, S., y Dennis, T. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development, 75*(2), 317 – 333.

Contreras, F., Barbosa, D., y Espinosa, J. (2010). Personalidad, inteligencia emocional y afectividad en estudiantes universitarios de áreas empresariales Implicaciones para la formación de líderes. *Diversitas, 1*, 65-79.

Cottyn, J., De Clercq, D., Pannier, J., Crombez, G., y Lenoir, M. (2006). The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. *Journal of Sports Sciences, 2,* 157-164.

Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houltberg, B. J., y Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: the role of adolescent emotion regulation. *Parenting, 14*(1), 47-67.

Cunniffe, B., Morgan, K., Baker, J., Cardinale, M., y Davies, B. (2015). Home Versus Away Competition: Effect on Psychophysiological Variables in Elite Rugby Union. *Human kinetics journals, 10(6),* 687-694. doi: 10.1123/ijspp.2014-0370

Del Rosario, M. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Damasio, A. (2006). En busca de Spinotza. *Neurobiología de la emoción y los sentimientos.* Barcelona: Crítica.

Darwin, C. (1984). *La Expresión de las emociones en el hombre y los animales.* Madrid: Alianza Editorial.

De Benito, M., Guzmán, J., y de Benito Trigueros, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(1), 13-20.

Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior.* New York: Plenum Press. doi: 10.1002/9780470479216-corpsy0467.

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. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1024

Deci, E., y Ryan, R, (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 1,* 227-268.

Deci, E., y Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 9,* 1-11.

Denzin, N. (1984). *On understanding emotion.* San Francisco: Jossey Bass.

Duda, J., Ntoumanis, N., Mahoney, J., Larson, R., y Eccles, J. (2005). *After-school sport for children: Implicutions of a task-involving motivational climate.* Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Eich, E., Kihlstrom, J.F, Bower, G.H., Forgas, J.P., y Niendenthal, P.M. (2000). *Cognition and emotion.* Oxford University Press, New York.

Eisenberg, N., y Morris, A. (2002). Children's emotion-related regulation. In R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior,* (pp. 189-229). San Diego, CA, US: Academic Press.

Eisenberg, N., Michalik, N., Spinrad, T. L., Hofer, C., Kupfer, A., Valiente, C., & Reiser, M. (2007). The relations of effortful control and impulsivity to children's sympathy: A longitudinal study. *Cognitive Development, 22*(4), 544-567. doi: 10.1016/j.cogdev.2007.08.003

Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. (2004). Emotion- related regulation: Sharpening the definition. *Child Development, 75*(2), 334-339. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x

Escamilla, M., Rodríguez, I., y González, G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación. *Ciencia y Trabajo, 32,* 96-101.

Feltz, D., Lirgg, C., y Albrecht, R. (1992). Psychological implications of competitive running in elite young distance runners: A longitudinal analysis. *The Sport Psychologist, 6,* 128–138.

Fletcher, D., Hanton, S. Mellalieu, M., y Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports, 22,* 545,557.

Fradejas, E., Espada, M., y Garrido, R. (2016). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 44*(2), 158-171. doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13

Fraser-Thomas, J., y Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *The Sport Psychologist, 23, 3-23*.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: crown publishers.

García, J., Inglés, C., y Lagos San Martín, N. (2014). Ansiedad escolar según género y edad en una muestra de adolescentes chilenos. Intersecciones Educativas, 5, 9-20.

García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2015). Adaptación del I.S.R.A-B a la población deportiva a través de jugadores de fútbol de rendimiento. *Ansiedad y Estrés, 21*(1), 83-94.

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema, 19*(4), 666-671.

Godoy-Izquierdo, D., Martínez, A. y Godoy, J. (2008). La «Escala de Balance Afectivo». Propiedades psicométricas de un instrumento para la medida del afecto positivo y negativo en población española. Clínica y Salud, 19(2), 157-189.

Godoy-Izquierdo, D., Martínez, A. y Godoy, J. (2009). Balance afectivo en hombres y mujeres: implicaciones de la edad y el sexo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 17*(2), 299-319.

Goldsmith, H.H., y Davidson, R.J. (2004). Disambiguating the components of emotion regulation. *Child Development, 75*(2), 361-365.

Gómez-López, M., Granero, A., y Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y* Evaluación – *e Avaliação Psicológica, 35*(1), 57-76.

González, L., Castillo, I., García-Merita, M., y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte, 25*(1), 121-129.

González-García, H. (2017). *Los estilos educativos parentales y variables personales que inciden en el rendimiento deportivo.* Tesis doctoral no publicada. Universidad Miguel Hernández, Elche, España.

González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., y Dinisman, T. (2017). Changes with Age in Subjective Well-Being Through the Adolescent Years: Differences by Gender. *Journal of Happiness Studies, 18*(1), 63-88.

González, J., Garcés de los Fayos, E., López-Mora, C., y Zapata, J. (2016). Personalidad y estilos de toma de decisiones en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11*(1), 107-112.

González, J., Garcés de los Fayos, E., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. The UB Journal of Psychology, 44(1), 31-44.

González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L. y Balaguer, I. (2017). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *27*(11), 1511-1522. doi:10.1111/sms.12778

González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos, 32*, 3-6.

Gould, D., Horn, T., y Spreeman J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5,* 159-171.

Gould, D. y Weinberg, R. (1985). Sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers. *Journal of Sport Behavior, 8*,115–127.

Gould, D., y Weiss, M. (1981). Effects of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance. *Journal of Sport Psychology, 3,* 17-29.

Grindstaff, J., y Fisher, L. (2006). Sport Psychology Consultants' Experience of Using Hypnosis in Their Practice: An Exploratory Investigation, *Human kinetics Journals, 20(3),* 368-386.

Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative Review. *Review of General Psychology, 2,* 271-299.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J., Richards, J. M., y John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, y J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J., y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 348-362.

Gross, J., y Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Gross, J. J., y Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY, US: The Guilford Press.

Guyer, A. E., Caouette, J. D., Lee, C. C., & Ruiz, S. K. (2014). Will they like me? Adolescents' emotional responses to peer evaluation. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 155-163. doi: 10.1177/0165025413515627

Hanin, Y. (1980). A study of anxiety in sports. En W.F.Straub (Ed.), *Sport psychology: An analisis of athletic behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Mouvement.

Hanin, Y. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. En C.D. Spielberger y R. Díaz-Guerrero (Eds.). *Cross cultural anxiety*, 45-64, Whasington, DC: Hemisphere.

Hanin, Y. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology, 3,* 31-58.

Hanin, Y. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport,* 65-89. Champaign, Il: Human Kinetics.

Hanin, Y.L. (2000c). Successful and poor performance and emotions. In Y.L. Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp.157–187). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. (2010). Coping with anxiety in sport. In A. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 159-175). New York: Nova Science.

Hardy, L., Mullen, R. y Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology, 87*, 621-636.

Harré, R. (1986). *The social construction of emotions.* Nueva York: Blackwell.

Izard, C. (1977). *Human emotions.* New York: Plenum Press.

Jacobson, C. M., Marrocco, F., Kleinman, M., & Gould, M. S. (2011). Restrictive emotionality, depressive symptoms, and suicidal thoughts and behaviors among high school students. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(6), 656-665. doi:10.1007/s10964-010-9573-y

Johnson, S., Machowski, S., Holdsworth, L., Kern, M., y Zapf, D. (2017). Age, emotion regulation strategies, burnout, and engagement in the service sector: Advantages of older workers. *Journal of Work and Organizational Psychology, 33*(3), 205–216. doi.org/10.1016/j.rpto.2017.09.001

Jones, G., y Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences, 6,* 385-395.

Jones, G., Hanton, S., y Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences, 5,* 657-663.

Jones, G. y Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 247–277). Chichester: John Wiley.

Jones, G., y Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions ofcompetitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and motor skills, 2*, 467-472.

Jones, G., Swain, A., y Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences, 11*(6), 525-532. doi: 10.1080/02640419308730023

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.

Jowett, S. (2007a). Coach-athlete relationships ignite groupness. En M. Beauchamp y M. Eys (Eds.), *Group Dynamics: Advances in Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge.

Jowett, S. (2007b). Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. En S. Jowett y D. Lavalle (Eds.), *Social psychology in sport* (pp.15e28). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jowett, S., y Timson-Katchis, M. (2005). Social Networks in Sport: Parental Influence on the Coach-Athlete Relationship. *Sport Psychologist, 19(3)*, IGl-lil.

Jowett, S. y Meek, G.A. (2000). The coacheathlete relationship in married couples: an exploratory content analysis. *Sport Psychologist, 14*, 157-175.

Jowett, S., Paull, G. y Pensgaard, A.M. (2005). Coach-athlete relationship. En J. Taylor y G.S. Wilson, *Applying Sport Psychology: Four Perspectives* (pp. 153-170). Champaign, IL: Human Kinetics.

Kellmann, M., y Kallus, K. (2001). Recovery-Stress Questionnaire for Athetes. User manual. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F., y Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality: New perspective from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology, 53,* 80-107.

Kim, J., y Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*(6), 706-716.

Kliewer, W., Cunningham, J. N., Diehl, R., Parrish, K. A., Walker, J. M., Atiyeh, C., y Mejia, R. (2004). Violence exposure and adjustment in inner-city youth: Child and caregiver emotion regulation skill, caregiver–child relationship quality, and neighborhood cohesion as protective factor. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(3), 477-487.

Kliewer, W., Murrelle, L., Mejia, R., Torres de G., y Angold, A. (2001). Exposure to violence against a family member and internalizing symptoms in Colombian adolescents: the

protective effects of family support. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(6), 971.

Knowles, A.M., Niven, A., y Fawkner, S. (2013). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health, 6*(1), 62-76. doi:10.1080/2 159676X.2013.766816

Kopp, C.B., & Neufeld, S.J. (2003). Emotional development during infancy. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Series in affective science. Handbook of affective sciences* (pp. 347-374). New York, NY, US: Oxford University Press.

Krane, V., y Williams, J.M. (1987). Performance and somatic anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior, 10*, 47–56.

Kroll, W. (1980). The stress of high performance athletics. En P. Klavora y V. Daniel (Eds.), *Coach, athlete, and the sport psychologist* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. doi.org/10.1111/sms.12510.

Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. London: Free Association Books.

León, O., y Montero, I. (2003). *Métodos de investigación: en psicología y educación.* Madrid Madrid: McGraw-Hill.

Lloret, S., Ferreres, A., Hernández, A., y Tomás, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: Una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de psicología, 3,* 1151-1169. doi:10.6018/analesps.30.3.199361

López Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. Cuadernos de psicología del deporte, 7(1), 25-44.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish journal of psychology, 3,* 1283-1292.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K., y Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9*(2), 11-131.

Lane, A., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., & Devonport, T. (2012) The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences, 30*(11), 1189-1195. doi: 10.1080/02640414.2012.693621

Latinjak, A., López-Ros, V., y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(2), 267-274.

Lautenbach, F., Laborde, S., Klämpf, M. y Achtzehn, S. (2015). A link between cortisol and performance: An exploratory case study of a tennis match. *International Journal of Psychophysiology, 98*(2), 167–173. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2015.10.002

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., y Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 69*(2), 195-205.

Lewis, M., Lamm, C., Segalowitz, S., Stieben, J., y Zelazo, P. (2006). Neurophysiological Correlates of Emotion Regulation in Children and Adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*(3), 430-443.

Lewis y Stieben, (2004). Emotion Regulation in the Brain: Conceptual Issues and Directions for Developmental Research. *Child Development, 75*(2), 371 – 376.

Little, L., Kluemper, D., Nelson, D., y Gooty, J. (2012). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management. Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2,* 407-420.

López, A., Rondón, J., Alfano, S., y Cellerino, C. (2012). Relaciones Entre Esquemas Tempranos Inadaptados Y Afectividad Positiva Y Negativa. *Ciencias Psicológicas, 2,* 149 – 173.

López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*(1), 25-44.

Luna, Padmanabhan, y O'Hearn, (2010). What has fMRI told us about the Development of Cognitive Controlthrough Adolescence? *Brain and Cognition, 72*, 101-113.

Lundqvist, C.; Kenttä, G., y Raglin, J.S. (2010). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21,* 853–862. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01102.x

Macchi, R., y Crossman, J. (1995). After the fall: reflections of injured classical ballet dancers. *Journal of Sport Behavior, 19*, 221-234.

Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., y Shields, N. (2016). Needs and Strengths of Australian Para-Athletes: Identifying Their Subjective Psychological, Social, and Physical Health and Well-Being. *The Sport Psychologist, 30,* 1 -12.

Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9*(2), 373-392.

Matte-Gagné, C., Harvey, B., Stack, D., y Serbin, L. (2015). Contextual Specificity in the Relationship between Maternal Autonomy Support and Children's Socio-emotional Development: A Longitudinal Study from Preschool to Preadolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(8), 1528-1541.

Mandler, G. *Mind and emotion*. New York: Wiley, 1975.

Márquez-González, M., Fernández, M., Montorío, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema, 20*(4), 616-612.

Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review, 31,* 1276–1290.

Marsh, H., Chanal, J., y Sarrazin, P. (2006) Self-belief does make a difference: A reciprocal effects model of the causal ordering of physical self-concept and gymnastics

performance. *Journal of Sports Sciences, 24*(1), 101-111. doi: 10.1080/02640410500130920

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In *Competitive Anxiety in Sport* (edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton), pp. 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Martens, R., y Landers, D. (1970). Motor performance under stress: A test of inverted-U hypothesis. *Journal of personality and Social Psychology, 16,* 29-37.

Martín de Benito, Guzmán Luján, y de Benito Trigueros, (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte,18*(1) 13-20.

Martínez-Romero, J.L. (2008). *Medicina deportiva y lesión: prevención y recuperación.* I Simposium Nacional de Psicología del Deporte, Lesiones deportivas, prevención y rehabilitación. Murcia: Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Matheson, H., y Mathes, S. (1991). Influence of performance setting, experience and difficulty of routine on precompetition anxiety and self-confidence of high school female gymnasts. *Perceptual and motor skills, 72,* 1099-1105.

Matte-Gagné, C., Harvey, B., Stack, D., y Serbin, L. (2015). Contextual Specificity in the Relationship between Maternal Autonomy Support and Children's Socio-emotional

Development: A Longitudinal Study from Preschool to Preadolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(8), 1528–1541. doi: 10.1007/s10964-014-0247-z

Medrano, L., y Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica, 13*(4), 15-26. doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr

Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M., y Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica UST, 15*(1), 18-24.

Mellalieu, S., Hanton, S., y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scand J Med Sci Sports, 14,* 326–334.

Mesagno, C., Harvey, J. T. y Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 60-68.

Molero-Jurado, M., Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez-Linares, J.J., y Barragán-Martín, A.B. (2017). Análisis y perfiles del consumo de drogas en adolescentes: percepción del apoyo familiar y valoración de consecuencias. *Atención Familiar, 24*(2), 56-61. doi:10.1016/j.af.2017.02.001

Molina, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 50*(13), 381-396.

Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 1,* 45-54.

Molina, C., Meléndez, J. C. y Navarro, E. (2008). Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. *Anales de Psicología, 24*(2), 312- 319.

Montero, C.C., Moreno–Murcia, J.A., González, P.I., Pulido, G. J., y Cervello, G. E. (2012). Ansiedad–estado precompetitivo en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 7*(1), 26-43.

Moreno Murcia, J.A., López de San Román, M., Martínez, C., Alonso, N., y González-Gutre, D. (2008). Peers influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine, 7*,23-31.

Mullen, R.; Lane, A., y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress & Coping, 22*(1), 91-100. doi:10.1080/10615800802203769

Musch, J., y Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an Impediment to Personal Development: A Review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental review, 21*, 147-167.

Naylor, J.L. (2008). The Role of Mental Training in Injury Prevention. *Athletic Therapy Today, 14*(2), 27-29.

Neumann, A., Van Lier, P. A., Frijns, T., Meeus, W., & Koot, H. M. (2011). Emotional dynamics in the development of early adolescent psychopathology: A one-year

longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology, 39*(5), 657-669. doi: 10.1007/s10802-011-9509-3

Nezlek, J.B., y Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality, 76*, 561–579.

Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge, MASS: Harvard University Press.

Niven, K., Totterdell, P., y Holman, D. (2007). Changing moods and influencing people: the use and effects of emotional influence behaviors at HMP Grendon. *Prison Service Journal, 173*, 39-45.

Ntoumanis, N., Vazou, S., y Duda, J. L. (2007). Peer-Greated Motivational Glimate. [Book; Edited Book] Jowette, Sophia (Ed); Lavallee, David (Ed). *Social Psychology in Sport*, (pp. 145-156). Ghampaign, IL, US: Human Kinetics.

Núñez, A., y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos, 32*, 172-177.

Oatley, K., y Jenkins, J. (1996). *Understanding Emotions.* Cambridge: Blackwell.

O'Brien, M.; Hanton, S., y Mellalieu, S. D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. *J Sci Med Sport, 8*(4), 423-432. doi:10.1016/S1440-2440(05)80057-X

Olmedilla, A., García Montalvo, C. y Martínez Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte, 15,* 37-52.

Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J.M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 55-62

Oriol, X., Gomila, M., y Filella, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14,* 63-72.

Oriol, X., Molina, V., Da Costa, S., y Páez, D. (2015). Regulación Afectiva y Bienestar en Ámbito Deportivo: Validación de las escalas de Heteroregulación y su relación con bienestar y eficacia colectiva. In: J.C.; Oyanedel.; M.; Bilbao., & D., Páez (Ed.), *La felicidad de los chilenos: Estudio sobre bienestar* (pp. 49-66). Santiago: RIL Editores.

Ortega, A., Sicilia, A., y González-Cutre, D. (2013). Validación preliminar del cuestionario del clima motivacional iniciado por los padres-2 (PIMCQ-2). *Revista Latinoamericana de Psicología, 45,* 35-45.

Ostir, G.V., Markides, K.S., Peek, M.K., y Goodwin, J.S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine, 63,* 210-215.

Páez, D., Martínez-Sánchez, Mendiburo, A., Bobowik, M., y Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and perceived emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology, 8*(3), 249-262. doi: 10.1080/17439760.2013.786751

Palmeira, A. (1998). Antecedentes psicológicos de la lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 8*(1), 117–132.

Pedro, S., y Martins, P. (2017). Suporte de autonomia, empenhamento e perceção subjetiva de esforço em lutadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 12*(2), 279-286.

Pedrosa, I., y García-Cueto, E. (2015). Aspectos psicológicos en árbitros de élite: ¿afecta el salario a su bienestar emocional? *Revista de Psicología del Deporte, 24*(2), 241-248.

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica, 16,* 85-112.

Pisani, A. R., Wyman, P. A., Petrova, M., Schmeelk-Cone, K., Goldston, D. B., Xia, Y., & Gould, M. S. (2013). Emotion regulation difficulties, youth–adult relationships, and suicide attempts among high school students in underserved communities. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(6), 807-820. doi:10.1007/s10964-012-9884-2

Ponseti, Sesé, y García-Mas, (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 11*(2), 229-237.

Putnam, S., y Stifter, C. (2008). Reactivity and regulation: The impact of Mary Rothbart on the study of temperament. *Infant and Child Development, 17*(4), 311-20.

Plutchik, R. (1980). *A general psychoevolutionary theory of emotion*. Theories of emotion, 1.

Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., y Mikolajczak. (2010). Positive emotion regulation and wellbeing: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-373.

Rachele, J.N., Cuddihy, T.F., Washington, T.L., y McPhail, S.M. (2016). Adolescent's perceptions of parental influences on physical activity. *International Journal of Adolescence Medicine and Health, 21*(3). doi:10.1515/ijamh-2015-0093

Ramírez, M.C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte, 2*, 15-37.

Raver, C. C. (2004). Placing emotional self- regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development, 75*(2), 346-353.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción.* México: Mc Graw Hill.

Reigal, R.E., Crespillo, M., Morillo, J.P., Hernández-Mendo, A. (2018). Apoyo a la autonomía, clima motivacional percibido y perfil psicológico deportivo en jugadores de balonmano playa. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(3), 102-111.

Reuter, J.M. y Short, S.E. (2005). The relationships Among three components of Perceived risk of Injury, Previous Injuries and Gender in Non-contact/Limited contact sport Athletes. *Athletic Insight, 7*, 20-42.

Reynoso-Sánchez, L., Hoyos, J., García-Dávila, M., Rosas, A., Jaenes, J., López-Walle, J., Hernández-Cruz, G. (2017). Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano. *Revista de psicología del deporte, 26*(2), 125-131.

Reynoso-Sánchez, L., Hernández-Cruz, G., López-Walle, J., Rangel-Colmenero, B., Quezada-Chacón, J., y Jaenes, J. (2016). Recovery-stress balance throughout a season in volleyball university players. *Retos, 30, 193-197.*

Richards, J. M., y Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of personality and social psychology, 3,* 410-424.

Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review, 1*, 60–85.

Rimé, B. (2012). *El compartimiento social de las emociones.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Ring, L., Hofer, S., McGee, H., Hickey, A., y O'Boyle, C. (2006). Individual quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well-being? *Psychology Articles, 82*(3), 443-461.

Robazza, C. y Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise. 8*(6), 875-896.

Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M., y Hanin, Y. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences, 10,* 1033-1047.

Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., y Garrosa, I. (2006). *Cuestionario de regulación emocional.* Versión española. Autorizado por los autores de la versión original en inglés (Gross y Jhon, 2003). Universidad Autónoma de Madrid.

Rosli, Y., Othman, H., Ishak, I., Lubis, S. H., Saat, N. Z. M. y Omar, B. (2011). Self-esteem and academic performance relationship amongst the second year undergraduate students of Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur Campus. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 60*, 582-589.

Rubio, V., Pujals, C., de la Vega, M., Aguado, D., y Hernández, J. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas : ¿factor protector o de riesgo? *Revista de Psicología del Deporte, 23*(2), 439-444.

Ruiz, M., Raglin, J., y Hanin, Y. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International*

Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 41-63. doi: 10.1080/1612197X.2015.1041545

Ryan, R.M., y Deci, E.L. (1985). The "Third Selective Paradigm" and the role of human motivation in cultural selection: A response to Csikszentmihalyi and Massimini. *New Ideas in Psychology, 3,* 259–264.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E.L. Deci, y R.M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: Guilford.

Sabatier, C., Restrepo, D., Moreno, M., Hoyos De los Rios, O., y Palacio, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el caribe, 34*(1), 1-23.

Sánchez-Arribas, C., Chorot, P., Valiente, R., y Sandín, V. (2015). Evaluación de factores cognitivos positivos y negativos relacionadas con el trastorno de pánico: Validación del CATP. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 20*(2), 85-100.

Sánchez, P., Leo, F., Sánchez, D., Amado, D., y García, T. (2012). La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), 17-24.

Saxena, P., Dubey, A., y Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *Journal of Projective Psychology and Mental Health, 18*, 147-155.

Schwarzer, R., y Baessler, J. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la Escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y estrés, 1*, 1-8.

Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research Adolescence, 21*(1), 196-210. doi.org/10.1111/j.1532-77 95.2010.00723.x

Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., y Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Development, 80*(1), 259-279, doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x

Schachter, S., y Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review, 69*(5), 379-399.

Short, S.E., Reuter, J., Brandt, J., Short, M.W. y Kontos, A.P. (2004). The relationships among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sport athletes. *Athletic Insight, 6*, 38-46.

Shrier, I., y Hallé, M. (2011). Psychological predictors of injuries in circus artists: an exploratory study. *British Journal of Sports Medicine, 45*, 433-436, doi: 10.1136/bjsm.2009.067751

Serrano, M., y Flores, M. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud, 15,* 221-230.

Short, S., Sullivan, P., y Feltz, D. (2005). Development and Preliminary Validation of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 9*(3), 181-202. doi: 10.1207/s15327841mpee0903_3

Siedlecki, K., Salthouse, T., Oishi, S., y Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research, 117(2),* 561-576.

Silk, J. S., Steinberg, L., y Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development,* 1869-1880. doi:10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x

Silva-Rocha, V., y de Lima Osório, F. (2017). Cross-cultural adaptation of the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) for the Brazilian context. *Trends Psychiatry Psychother, 39(3*), 202-206.

Silvers, J., McRae, K., Gabrieli, J., Gross, J., Remy, K., y Ochsner, K. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion, 6,* 1235.

Sittichai, R., y Smith, P. (2018). El acoso y el ciberacoso en Tailandia: las estrategias de afrontamiento y la relación con la edad, el sexo, la religión, y la condición de víctima. *Journal of New Approaches in Educational Research, 7*(1), 24-30. Recuperado de https://www.learntechlib.org/p/182223/

Slater, A., y Tiggemann, M. (2010). Uncool to do sport: A focus group study of adolescent girls reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport & Exercise, 11*(6), 619-626. doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.006

Spano, J.L. (2008). Impact of life stressors on athletes. *Athletic Therapy Today, 13*(2), 42-43.

Spielberger, C. (1966). *Anxiety and behavior.* New York: Academic Press.

Spielberger, C., y Guerrero, R. (1975). *IDARE: Inventario de ansiedad rasgo –estado. Manual instructivo de inventario de ansiedad rasgo-estado.* México: El Manual Moderno.

Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Fabes, R. A., Valiente, C., Shepard, S. A y Guthrie, I. K. (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence: a longitudinal study. *Emotion, 6*(3), 498-510. doi:10.1037/1528-3542.6.3.498

Steinberg, L., (2005). Cognitive and affective developmentin adolescence. *TRENDS in Cognitive Sciences 9*(2), 69-74.

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk taking. *Developmental Review, 28*(1), 78-106. doi:10.1016/j.dr.2007.08.002

Suveg, C., Hoffman, B., Zeman, J., y Thomassin, K. (2009). Common and Specific Emotion-related Predictors of Anxious and Depressive Symptoms in Youth. *Child Psychiatry and Human Development, 40*, 223-239. doi: 10.1007/s10578-008-0121-x

Tamminen, Gaudreau, McEwen, y Crocker, (2016). Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 541 -555.

Thomas, O., Hanton, S., y Maynard, I. (2004). Temporal aspects of competitive anxiety and self-confidence as a function of anxiety perceptions. *The Sport Psychologist, 18,* 172-187.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review, 3*(1), 53-61.

Thompson, R. A., Virmani, E. A., Waters, S. F., Raikes, H. A., y Meyer, S. (2013). The development of emotion self-regulation: The whole and the sum of the parts. *Handbook of Self-regulatory Processes in Development,* 5-26.

Thompson, R. A., y Goodvin, R. (2007). Taming the tempest in theteapot: Emotion

Regulation in toddlers. In C. A. Brownell, &C. B. Kopp (Eds.). *Transitions in early socioemotional develop-ment: The toddler years.* New York: Guilford.

Thompson, R., Lewis, M., y Calkins, S. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspective, 2*(3), 124–131.

Thompson, R. A., y Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment, 38-58. New York, NY. The Guilford Press.

Tomkins, S. (1979). Script theory: Differential magnification of affects. En H.E. Howe y R.A. Dienstbier (Eds.). *Nebraska Symposium on Motivation,* (26). Lincoln, EE.UU: University of Nebraska Press.

Tsopani, D., Dallas, G., y Skordilis, E. (2011). Competitive State Anxiety and Performance in Young Female Rhythmic Gymnasts. *Perceptual and Motor Skills, 112(2)*, 549-560. doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560

Uphill, M., Lane, A., y Jones, M. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 6,* 761-770.

Vast, R.L., Young, R.L. y Thomas, P.R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist, 45*, 132–140.

Wadsworth, M. E., y Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence, 12*(2), 243-274.

Wagstaff, C., Hanton, S., y Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of Sport and Exercise,* 14(4), 476-487.

Weinberg, R.S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico.* Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Wenger, M. A. (1950). Emotion as visceral action: an extension of Lange's theory. In M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions; The Mooseheart Symposium* (pp. 3-10). New York, NY, US: McGraw-Hill.

Werner, F., Baker, J., Michiels, S., Schorer, J., y Winckle, J. (2012). The relative age effect in European profesional soccer: Did ten years of research make ane difference? *Journal of Sports Sciences, 15,* 1665-1671.

Williams, K., Y McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*(4), 537-549. doi.org/10.1016/S0193-39

Zajonc, R. (1980). Feeling and thinking. Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35,* 151-175.

Zajonc, R. (1984). On the primacy of the affect. *American Psychologist, 39,* 117-123.

Zajonc, R. (1985). Emotion and facial efference: A theory reclaimed. *Science, 228,* 15-21.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., y Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 27*(2), 155-168.

Zillman, D. (1971). Excitation transfer in communication-mediatet aggressive behavior. *Journal of Experimental social Psychology, 53,* 155-162.

Zumeta, L.N., Oriol, X., Telletxea, S., Amutio, A., & Basabe, N. (2015). Collective efficacy in sports and physical activities: perceived emotional synchrony and shared flow. *Frontiers in psychology,* 6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01960

8. ANEXOS

8.1 ANEXO 1: Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva

Cuadro 1.

Cuestionario CACD

CUESTIONARIO CACD

	Muy Desacuerdo	**Desacuerdo**	**Indiferente**	**De Acuerdo**	**Muy De Acuerdo**
Me siento seguro al enfrentar una competición/competencia	1	2	3	4	5
Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival	1	2	3	4	5
Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo	1	2	3	4	5
Me siento capaz de hacer las cosas igual de bien que los demás.	1	2	3	4	5
Siempre pienso que me puedo superar en cada competencia	1	2	3	4	5
Creo poder salir campeón en el torneo	1	2	3	4	5
Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	1	2	3	4	5
Siempre salgo a la cancha a ganar la competición/competencia	1	2	3	4	5

Cuadro 2.

Batería de test aplicados para cuestionario CACD

TEST M1

	Muy Desacuerdo	**Desacuerdo**	**Indiferente**	**De Acuerdo**	**Muy De Acuerdo**
Me siento seguro al enfrentar una competencia	1	2	3	4	5
Siento que tengo dificultad para realizar jugadas con precisión	1	2	3	4	5
Cuando tengo que jugar una competencia me pongo nervioso	1	2	3	4	5
Cuando pierdo una competencia siento que fue por mi culpa	1	2	3	4	5
El día anterior a una competencia me siento tranquilo	1	2	3	4	5
Siempre pienso que puedo ganar independiente del rival	1	2	3	4	5
Siempre pienso que me puedo superar en cada competencia	1	2	3	4	5
Me siento seguro en una competencia con mis compañeros	1	2	3	4	5
Cuando mi equipo va perdiendo me siento incapaz de revertir la situación	1	2	3	4	5

Cuando soy suplente me siento incompetente	1	2	3	4	5
Cuando soy titular siento que puedo hacer las cosas bien	1	2	3	4	5
Me cuesta creer en mí.	1	2	3	4	5
Cuando entreno sé qué puedo hacer un buen papel en la competencia	1	2	3	4	5
Creo poder salir campeón en el torneo	1	2	3	4	5
Me siento inferior con respecto a mis compañeros de equipo	1	2	3	4	5
Sin realizar la cabala que tengo me siento inseguro en la competencia	1	2	3	4	5
Después de cada competencia resalto las cosas buenas por sobre las malas	1	2	3	4	5
Cuando el entrenador me llama la atención siento que siempre hago las cosas mal	1	2	3	4	5
En una competencia cuando me sustituyen por otro compañero siento que fue porque jugué mal	1	2	3	4	5
Después de una competencia me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4	5
Creo que puedo					

lograr cualquier cosa que me propongo	1	2	3	4	5
Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor	1	2	3	4	5
Me disculpo constantemente cuando cometo un error dentro de la cancha	1	2	3	4	5
Me siento capaz de hacer las cosas igual de bien que los demás.	1	2	3	4	5
Cuando me pierdo un gol o punto me siento defraudado de mi mismo	1	2	3	4	5
Cuando meto un gol o punto, siento que fue por pura suerte	1	2	3	4	5
Cuando el equipo gana la competencia, pienso que fue gracias sólo a mi	1	2	3	4	5
Cuando hago una buena jugada siento que soy el mejor	1	2	3	4	5
Constantemente repaso mentalmente las cosas que hice en la competencia	1	2	3	4	5
Siempre salgo a la cancha a ganar la competencia	1	2	3	4	5
Cuando Juego con público me pongo más nervioso	1	2	3	4	5

Cuadro 3.

Cuestionario CSAI-2

CUESTIONARIO CSAI-2

Martens, Burton, Vealey, Smith y Bump (1990).

Categoría: _____ años **Fecha de nacimiento: _____**

Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de frases que los deportistas utilizan para describir sus sensaciones antes de un partido. Por favor lee cada una de estas frases y rodea con un círculo el número que corresponda a ***cómo te sientes justo en este momento***. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder.

1.	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado(a) por este partido.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso(a).	1	2	3	4
3. Me siento inquieto(a).	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto(a) de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4

7. Me preocupa no hacerlo en este partido tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa fracasar.	1	2	3	4
11. Siento el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío en rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en este partido.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4

21. Me encuentro mentalmente relajado(a).	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado(a) porque me imagino mentalmente como consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Cuadro 4.

Escala de Autoeficacia general

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL

Schwarzer y Baessler (1996).

Instrucciones:

A continuación, se le presentarán algunas afirmaciones que tienen que ver con maneras en las que las personas enfrentan diversas situaciones de la vida.

Escuche atentamente cada afirmación y. a continuación, indique la opción de respuesta que refleje mejor cómo cree usted que se comportaría si tal situación se le presentara.

Responda con rapidez y elija la respuesta que vino a su mente en primer lugar.

AFIRMACIONES	Muy en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Muy de acuerdo
1.- Encuentro la manera de lograr lo que quiero, aunque alguien se oponga				
2.- Puedo resolver problemas difíciles, si me esfuerzo lo suficiente.				
3.- Me es fácil persistir en lo que me propongo liada llegar a alcanzar mis metas.				
4.-Tengo confianza en mí para manejar eficazmente situaciones inesperadas.				
5.- Gracias; a mis cualidades y recursos, puedo superar situaciones				
6.- Cuando estoy en dificultades permanezco tranquilo (a), porque tengo las habilidades necesarias				

7- Pase lo que pase soy capaz de Manejarlo.				
8.- Puedo resolver la mayoría de los problemas, si me esfuerzo lo suficiente.				
9.- Si me encuentro en una situación difícil, se me ocurre qué debo hacer.				
10.- Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

8.2 ANEXO 2: Cuestionario con distintas dimensiones de acuerdo a variables a estudiar

Cuadro 5.

Cuestionario para evaluar balance afectivo (Fredickson, 2009), regulación emocional (Gross y John, 2003), traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006), clima en el deporte (Balaguer, Castillo y Duda, 2008), competencia (eficacia) deportiva (McAuley, Duncan, Tammen, 1989), recuperación al estrés (Kellmann y Kallus, 2001), clima de apoyo de los padres basado en aprendizaje/diversión (White, 1996).

CUESTIONARIO DEMOGRÁFICO

Nombre (optativo):

Edad:

Nacionalidad:

Posición de Juego:	

Categoría:	

Deporte que practicas:

Instrucciones:
A continuación, se presentan una serie de frases que los deportistas utilizan para describir sus sensaciones antes de un partido. Por favor lee cada una de estas frases y rodea con un círculo el número que corresponda a ***cómo te sientes justo en este momento***. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder.

	Nada	**Un poco**	**Moderadamente**	**Mucho**
1. Estoy preocupado(a) por este partido.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso(a).	1	2	3	4
3. Me siento inquieto(a).	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4

5. Estoy “muerto(a) de miedo”.	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en este partido tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa fracasar.	1	2	3	4
11. Siento el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
	Nada	**Un Poco**	**Moderadamente**	**Mucho**
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío en rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en este partido.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4

21. Me encuentro mentalmente relajado(a).	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado(a) porque me imagino mentalmente como consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Te presentamos una serie de estados de ánimo. Responde en función de lo que sientes o has sentido durante la **ÚLTIMA SEMANA**. Selecciona la alternativa que te parezca más apropiada

1. Me he sentido satisfecho/a.
   Nunca 1 2 3 4 5 **Siempre**
2. He pasado un rato divertido.
   1 2 3 4 5
3. He hecho algo que realmente disfruto haciendo.
   1 2 3 4 5
4. He aprendido algo interesante.
   1 2 3 4 5
5. Me he permitido un capricho.
   1 2 3 4 5
6. En algunos momentos me he sentido desbordado/a.
   1 2 3 4 5
7. Me he aburrido durante bastante tiempo.
   1 2 3 4 5
8. He estado preocupado por temas deportivos.
   1 2 3 4 5
9. Han pasado cosas que me han enfadado mucho.
   1 2 3 4 5
10. Me he sentido menospreciado por alguien.
    1 2 3 4 5

Por favor, lee atentamente las preguntas relacionadas con tus emociones y sentimientos durante la competición:

Normalmente que haces cuando experimentas emociones durante la competición, escribe el número que consideres antes de cada pregunta

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Totalmente en desacuerdo Neutral Totalmente de acuerdo

1.____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.

2.____ Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).

3.____ Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.

4.____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.

5.____ Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.

6.____ Controlo mis emociones no expresándolas.

7.____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.

8.____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.

9.____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

10.___ Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que situación que generó la emoción

Ahora, por favor piensa en cómo te sentías durante y después del último partido que realizaste y responde las siguientes preguntas:

RESTQ-Sport	Nada	Pocas veces	A veces	De forma mode-rada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
50. Me dolían partes del cuerpo	0	1	2	3	4	5	6
51. No conseguía estar tranquilo mientras descansaba	0	1	2	3	4	5	6
52. Estaba convencido de poder alcanzar mis objetivos en la competición	0	1	2	3	4	5	6
53. Me recobré bien fisicamente	0	1	2	3	4	5	6
54. Me sentí harto de mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
55. Hice cosas importantes en mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
56. Me preparé mentalmente para la competición	0	1	2	3	4	5	6

RESTQ-Sport	Nada	Pocas veces	A veces	De forma mode-rada	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre
57. Mis músculos estaban tensos durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
58. Tenía la impresión de hacer pocos descansos	0	1	2	3	4	5	6
59. Estaba convencido de que podía alcanzar mis objetivos en cualquier momento	0	1	2	3	4	5	6
60. Me ocupé bien de los problemas de mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
61. Estaba en buena forma física	0	1	2	3	4	5	6
62. Me esforcé durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
63. Me sentí fuera de la competición emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
64. Tuve dolores después de competir	0	1	2	3	4	5	6
65. Me sentí fuera de la competición emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
66. Se me pedía demasiado en los descansos	0	1	2	3	4	5	6
67. Me estimulé mentalmente durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
68. Sentí que quería dejar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
69. Me sentí con mucha energía	0	1	2	3	4	5	6
70. Entendí con facilidad lo que sentían mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
71. Estaba convencido de haber entrenado bien	0	1	2	3	4	5	6
72. Los descansos no se producían en los momentos adecuados	0	1	2	3	4	5	6

Indica la relación que consideras que tienes normalmente con tu entrenador

	Nada verdadero						Muy verdadero
1. Mi entrenador/a me ofrece distintas alternativas y opciones	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento comprendido/a por mi entrenador/a	1	2	3	4	5	6	7
3. Mi entrenador/a hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
4. Mi entrenador/a me anima a que le pregunte lo que quiera saber	1	2	3	4	5	6	7
5. A mi entrenador/a le interesa saber la forma en que me gusta hacer las cosas	1	2	3	4	5	6	7
6. Mi entrenador/a trata de entender como veo las cosas antes de sugerirme una nueva manera de hacerlas	1	2	3	4	5	6	7

En mis relaciones con los otros jugadores me siento:

	Nada						Mucho
7. Apoyado/a.	1	2	3	4	5	6	7
8. Cercano/a.	1	2	3	4	5	6	7
9. Comprendido/a.	1	2	3	4	5	6	7
10. Apegado/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Escuchado/a.	1	2	3	4	5	6	7
12. Vinculado/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
13.Estimado/a.	1	2	3	4	5	6	7
14.Unido/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
15.En confianza con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
16.Como un/a amigo/a.	1	2	3	4	5	6	7

A continuación indica como consideras que se comportan tu madre y tu padre ante la competencia

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
SIENTO QUE MI MADRE…	1	2	3	4	5
Me hace sentir mal cuando fallo					
Me hace sentir mal cuando fallo porque quedo mal ante ella					
Me hace sentir mal cuando no lo hago tan bien como los demás					
Me hace sentir temeroso/a de cometer errores					
Me hace sentir mal cuando realizo habilidades en las que no soy bueno/a					
Queda satisfecha cuando gano sin esfuerzo					

Me dice que es importante para mi ganar sin mucho esfuerzo					
Piensa que debería lograr un montón de cosas sin esforzarme mucho					
Me dice que debería estar satisfecho/a cuando consiga algo sin grandes esfuerzos					
Se queda muy satisfecha cuando aprendo mi habilidad					
Se asegura de que aprenda una cosa antes de que me enseñen otra					
Cree que la diversión es muy importante en el aprendizaje de nuevas tareas					
Me mira completamente satisfecha cuando mejoro después de trabajar duro					
Le parece bien que me divierta cuando intento aprender nuevas tareas					
Quiere que me divierta mientras desarrollo los ejercicios					
Me anima a que me divierta aprendiendo nuevas habilidades					
Me dice que cometer errores es parte del aprendizaje					

Totalmente en desacuerdo **Totalmente de acuerdo**

SIENTO QUE MI PADRE…	1	2	3	4	5
Me hace sentir mal cuando fallo					
Me hace sentir mal cuando fallo porque quedo mal ante ella					
Me hace sentir mal cuando no lo hago tan bien como los demás					
Me hace sentir temeroso/a de cometer errores					
Me hace sentir mal cuando realizo habilidades en las que no soy bueno/a					

Queda satisfecha cuando gano sin esfuerzo					
Me dice que es importante para mi ganar sin mucho esfuerzo					
Piensa que debería lograr un montón de cosas sin esforzarme mucho					
Me dice que debería estar satisfecho/a cuando consiga algo sin grandes esfuerzos					
Se queda muy satisfecha cuando aprendo mi habilidad					
Se asegura de que aprenda una cosa antes de que me enseñen otra					
Cree que la diversión es muy importante en el aprendizaje de nuevas tareas					
Me mira completamente satisfecha cuando mejoro después de trabajar duro					
Le parece bien que me divierta cuando intento aprender nuevas tareas					
Quiere que me divierta mientras desarrollo los ejercicios					
Me anima a que me divierta aprendiendo nuevas habilidades					
Me dice que cometer errores es parte del aprendizaje					

Ahora, por favor marca en qué medida cada una de las siguientes afirmaciones te describe a ti como deportista:

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Totalmente en desacuerdo Neutral Totalmente de acuerdo

1.____ Creo que soy muy bueno practicando este deporte

2.____ Estoy contento con mi rendimiento en este deporte

3.____ Después de un tiempo practicando este deporte, me siento muy competente

4.____ Soy muy hábil practicando este deporte

5.____ No conozco este deporte muy bien

8.3 ANEXO 3: Cuestionario pre, durante y post competición para evaluar distintas dimensiones de acuerdo a variables a estudiar

Cuadro 6.

Cuestionario pre-competencia para evaluar regulación emocional (Gross y John, 2003), traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006), recuperación física para atletas (Kellmann y Kallus, 2001), autoeficacia en el deporte (McAuley, Duncan, Tammen, 1989), ansiedad cognitiva, versión en español del CSAI-2R por Andrade, Lois y Arce (2007), escala de afectividad positiva y negativa (Fredickson, 2009) (Estudio 3).

CUESTIONARIO BASE

Fecha de nacimiento: **Edad:**

Categoría: **Sexo:**

1. Por favor, señala que tan cierta es para ti cada una de las siguientes frases:

	No es cierto para mí	No es tan cierto para mí	Ni cierto ni falso para mi	Un poco cierto para mí	Realmente cierto para mí
Cuando estoy triste, generalmente puedo hacer algo que me hará sentir mejor.	○	○	○	○	○
Cuando me interrumpen es fácil volver a concentrarme en lo que estaba haciendo.	○	○	○	○	○
Puedo calmarme cuando estoy emocionado(a) o enojado(a).	○	○	○	○	○
Si algo no sale como lo planeaba, hago algo diferente para lograr mi objetivo.	○	○	○	○	○
Cuando estoy discutiendo con alguien, puedo hablar tranquilamente sin perder el control.	○	○	○	○	○

A continuación, responde de acuerdo con la relación que consideras que tienes con los jugadores de tu equipo en general:

En mis relaciones con los jugadores de mi equipo me siento en general:	**Nada** ⇩					**Mucho** ⇩	
17. Apoyado/a.	1	2	3	4	5	6	7
18. Cercano/a.	1	2	3	4	5	6	7
19. Comprendido/a.	1	2	3	4	5	6	7
20. Apegado/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
21. Escuchado/a.	1	2	3	4	5	6	7
22. Vinculado/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
23. Estimado/a.	1	2	3	4	5	6	7
24. Unido/a a ellos.	1	2	3	4	5	6	7
25. En confianza con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
26. Como un/a amigo/a.	1	2	3	4	5	6	7

Te pedimos que pienses en las tres situaciones que te generan más intensidad emocional (puede ser algo que te genere mucho enojo o mucha euforia) durante el partido y valora el nivel de agrado o desagrado de estas situaciones

0 1 2 3 4 5

Desagrado **Agrado**

Ejemplo:

1. Cuando no estoy de acuerdo con la decisión arbitral	0	1	2	3	4	5
2. Cuando marcamos un gol durante el partido	0	1	2	3	4	5

Responde a continuación estas tres situaciones y su nivel de agrado o desagrado:

1.	0	1	2	3	4	5
2.	0	1	2	3	4	5
3.	0	1	2	3	4	5

Lee las siguientes frases y responde de acuerdo a cómo te sientes habitualmente con la práctica del futbol (1= totalmente en desacuerdo y 7= totalmente de acuerdo).

2. Tengo dificultad para controlar la urgencia para jugar a futbol *(Obsesiva)*

1 2 3 4 5 6 7

3. Las cosas nuevas que descubro con el futbol me permite apreciarlo todavía más (Armoniosa)

1 2 3 4 5 6 7

4. Tengo casi un sentimiento obsesivo respecto a jugar a futbol (obsesivo)

1 2 3 4 5 6 7

5. Jugar a futbol refleja las cualidades que me gustan de mí mismo/a (armoniosa)

1 2 3 4 5 6 7

6. Practicar este deporte me permite vivir variedad de experiencias (armoniosa)

1 2 3 4 5 6 7

7. El futbol es lo único que verdaderamente me activa (Obsesiva)

1 2 3 4 5 6 7

9. Si pudiera, solo jugaría a futbol (Obsesiva)

1 2 3 4 5 6 7

10.El futbol está en armonía con otras cosas que son parte de mí (armoniosa)

1 2 3 4 5 6 7

11. Practicar este deporte es tan excitante que a veces pierdo el control sobre él (obs)

1 2 3 4 5 6 7

12.Tengo la impresión de que jugar a futbol me controla (obs)

1 2 3 4 5 6 7

13. Paso mucho tiempo practicando este deporte (criterios de pasión)

1 2 3 4 5 6 7

14. Me gusta este deporte (criterios de pasión)

1 2 3 4 5 6 7

15. Este deporte es importante para mí (criterios de pasión)

1 2 3 4 5 6 7

16. Este deporte es una pasión para mí (criterios de pasión)

1 2 3 4 5 6 7

17. Este deporte forma parte de lo que soy (criterios de pasión)

1 2 3 4 5 6 7

Finalmente, de nuevo piensa en tus compañeros de equipo e indica en qué medida crees que estás de acuerdo o no con las siguientes frases:

Totalmente en desacuerdo	**Muy en desacuerdo**	**En desacuerdo**	**Ni de acuerdo, ni en desacuerdo**	**De acuerdo**	**Muy de acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**
0	1	2	3	4	5	6

Podemos compartir nuestras ideas, emociones y esperanzas entre nosotros.	0	1	2	3	4	5	6
Podemos hablar libremente entre nosotros sobre posibles dificultades que tenemos en los entrenamientos o el partido.	0	1	2	3	4	5	6
Tendríamos un sentimiento de pérdida si uno de nosotros se cambiara de equipo y no pudiéramos jugar nunca más juntos.	0	1	2	3	4	5	6
Si compartimos nuestros problemas con los compañeros, sabemos que ellos nos van a comprender	0	1	2	3	4	5	6
Mis compañeros de equipo son competentes	0	1	2	3	4	5	6
Confío en las habilidades para jugar a futbol de mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
Confío en las decisiones que toman mis compañeros de equipo	0	1	2	3	4	5	6
Existe un alto grado de confianza entre mis compañeros de equipo	0	1	2	3	4	5	6

Cuadro 7.

Cuestionario durante la competición para evaluar regulación emocional (Gross y John, 2003), traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006), autoeficacia en el deporte (McAuley, Duncan, Tammen, 1989), ansiedad cognitiva, versión en español del CSAI-2R por Andrade, Lois y Arce (2007), escala de afectividad positiva y negativa (Fredickson, 2009) (Estudio 3).

CUESTIONARIO DURANTE LA COMPETICIÓN

Fecha de nacimiento: **Edad:**

Categoría: **Sexo:**

Deporte:

Piensa en el partido que has jugado y responde las siguientes preguntas:

11.	¿Cuán *intensamente* has participado?							
		1	2	3	4	5	6	7
	Nada							**Mucho**
12.	¿En qué grado ha sido *satisfactorio* tu rendimiento?							
		1	2	3	4	5	6	7
13.	¿En qué grado te has *implicado* en el partido?							
		1	2	3	4	5	6	7
14.	¿En qué medida crees que los/las demás han sentido *emociones* parecidas a las que has sentido tú?							
		1	2	3	4	5	6	7

A continuación, piensa en qué medida te has sentido de esta manera durante el partido las emociones que se presentan a continuación:

Ligeramente o Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Extremadamente
1	2	3	4	5

1. Alegre	1	2	3	4	5
2. Humillado	1	2	3	4	5
3. Animado	1	2	3	4	5
4. Incomodo	1	2	3	4	5

5. Contento	1	2	3	4	5
6. Irritado	1	2	3	4	5
7. Entretenido	1	2	3	4	5
8. Dolido	1	2	3	4	5
9. Feliz	1	2	3	4	5
10. Triste	1	2	3	4	5

Ahora piensa en qué medida sientes **has tenido éxito al manejar las emociones negativas** de los hechos estresantes durante el partido. Señala en una escala de 1-7, donde 1=no tuvo éxito y 7=tuvo éxito total, **en qué medida ha sentido** que:

a)	Me ha sido posible entender y poder predecir la situación o conflicto	**NO tuve éxito**						**Éxito**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
c)	Me ha sido posible controlar la experiencia emocional de la situación	**NO tuve éxito**						**Éxito**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
d)	Me ha sido posible controlar o resolver el problema asociado la situación, cambiar a un mayor control sobre esta	**NO tuve éxito**						**Éxito**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
e)	Me ha sido posible manejar las relaciones con otras personas, cambiarlas para mejor, para tener mejor relación con ellas	**NO tuve éxito**						**Éxito**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
f)	He evitado que la situación afecte a mi rendimiento	**NO tuve éxito**						**Éxito**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

Piensa en el último partido y describe en qué medida realizaste alguna de estas acciones con tus compañeros:

1 —— 2 —— 3 —— 4 —— 5
Nunca **Siempre**

1. He ayudado a algún compañero a calmarse en situaciones difíciles durante el partido	[ ]
2. He animado a algún compañero o al equipo cuando sentí que lo necesitaban	[ ]
3. He hablado con algún compañero o al equipo para que no perdiéramos la concentración durante el partido	[ ]
4. He intentado influir sobre las emociones de los demás para que sintieran que podíamos ganar el partido	[ ]
5. Cuando he visto que algún compañero se molestaba con el árbitro o con un jugador rival traté de desviar su atención para que olvidara su malestar	[ ]
6. Le he dado algún consejo o información positiva a algún compañero durante el partido para mejorar su estado de ánimo	[ ]

Finalmente, necesitamos que indiques los equipos que han jugado el partido y el resultado:

Equipos:

Resultado:

Cuadro 8.

Cuestionario post competición para evaluar regulación emocional (Gross y John, 2003), traducido y adaptado al español por Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez y Garrosa (2006) y autoeficacia en el deporte (McAuley, Duncan, Tammen, 1989).

CUESTIONARIO POST COMPETICIÓN

Fecha de nacimiento: **Edad:**

Categoría: **Sexo:**

Deporte:

A continuación, responde pensando en el equipo. En qué medida consideras que tu equipo es capaz de:

1. Mostrar más habilidades que otros equipos												
Nada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	**Mucho**
2. Prepararse efectivamente para el día del partido												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Superar distracciones												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Jugar mejor que otros equipos												
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Responde ahora según la siguiente escala:

Nunca	Casi nunca	Raramente	Algunas veces	Bastante	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5	6

Durante los partidos, tengo la seguridad de que soy eficaz en las tareas que me corresponde realizar	0	1	2	3	4	5	6
Seré capaz de rendir en los partidos , si lo intento lo suficiente	0	1	2	3	4	5	6
En mi opinión, soy bueno practicando este deporte	0	1	2	3	4	5	6
Creo que contribuyo efectivamente en el juego del equipo	0	1	2	3	4	5	6
Puedo resolver de manera eficaz las jugadas complejas durante la competencia	0	1	2	3	4	5	6
Me estimula conseguir objetivos como jugador	0	1	2	3	4	5	6

Responde de acuerdo al compromiso que tienes hacia la práctica continuada y comprometida con el deporte, (1= *Totalmente en desacuerdo*; 5= *Totalmente de acuerdo*).

1.Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en fútbol como jugador

1 2 3 4 5

2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte

1 2 3 4 5

3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mi

1 2 3 4 5

4.Asisto siempre a los entrenamientos

1 2 3 4 5

5.He tomado la determinación de no abandonar, aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)

1 2 3 4 5

6.Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos

1 2 3 4 5

7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no

1 2 3 4 5

8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal

1 2 3 4 5

9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades
1 2 3 4 5

10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa
1 2 3 4 5

11. Encuentro una gran diversión y realización personal jugando al fútbol
1 2 3 4 5

Finalmente, necesitamos que indiques los equipos que han jugado el partido y el resultado:

Equipos:

Resultado:

8.4 ANEXO 4: Autorización para utilizar e incorporar artículos científicos en formato original en tesis doctoral por compendio de artículos