

ACTA DE EVALUACIÓN DE LA TESIS DOCTORAL

Año académico 2016/17

DOCTORANDO: **JIMÉNEZ ALMENDROS, LUCÍA**
D.N.I./PASAPORTE: ****2331L

PROGRAMA DE DOCTORADO: **D355 DOCTORADO EN ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**
DEPARTAMENTO DE: **CIENCIAS BIOMÉDICAS**
TITULACIÓN DE DOCTOR EN: **DOCTOR/A POR LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ**

En el día de hoy 21/07/17, reunido el tribunal de evaluación nombrado por la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado y Doctorado de la Universidad y constituido por los miembros que suscriben la presente Acta, el aspirante defendió su Tesis Doctoral, elaborada bajo la dirección de JOSÉ LUIS GRAUPERA SANZ // .

Sobre el siguiente tema: *COGNICIÓN Y EMOCIÓN POSITIVAS EN EL AFRONTAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN.*

Finalizada la defensa y discusión de la tesis, el tribunal acordó otorgar la CALIFICACIÓN GLOBAL⁵ de (no apto, aprobado, notable y sobresaliente): SOBRESALIENTE

Alcalá de Henares, 21 de Julio de 2017

EL PRESIDENTE

EL SECRETARIO

EL VOCAL

Fdo.: J. Luis Graupera Sanz

Fdo.: DAVID SUE RIVAS

Fdo.: Natalia Rioja Colledo

Con fecha 14 de septiembre de 2017 la Comisión Delegada de la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado, a la vista de los votos emitidos de manera anónima por el tribunal que ha juzgado la tesis, resuelve:

- Conceder la Mención de "Cum Laude"
 No conceder la Mención de "Cum Laude"

La Secretaria de la Comisión Delegada

[Firma]

FIRMA DEL ALUMNO,

[Firma]

Fdo.: LUCIA JIMENEZ ALMENDROS

⁵ La calificación podrá ser "no apto" "aprobado" "notable" y "sobresaliente". El tribunal podrá otorgar la mención de "cum laude" si la calificación global es de sobresaliente y se emite en tal sentido el voto secreto positivo por unanimidad.

INCIDENCIAS / OBSERVACIONES:

INCIDENCIAS

12 junio 2012



datos de campo

Observaciones:

datos de campo

Observaciones: datos de campo

En aplicación del art. 14.7 del RD. 99/2011 y el art. 14 del Reglamento de Elaboración, Autorización y Defensa de la Tesis Doctoral, la Comisión Delegada de la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado y Doctorado, en sesión pública de fecha 14 de septiembre, procedió al escrutinio de los votos emitidos por los miembros del tribunal de la tesis defendida por *JIMÉNEZ ALMENDROS, LUCÍA*, el día 21 de julio de 2017, titulada *COGNICIÓN Y EMOCIÓN POSITIVAS EN EL AFRONTAMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN*, para determinar, si a la misma, se le concede la mención "cum laude", arrojando como resultado el voto favorable de todos los miembros del tribunal.

Por lo tanto, la Comisión de Estudios Oficiales de Posgrado resuelve otorgar a dicha tesis la

MENCIÓN "CUM LAUDE"

Alcalá de Henares, 21 de septiembre de 2017
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE ESTUDIOS
OFICIALES DE POSGRADO Y DOCTORADO



Firmado digitalmente por
VELASCO PEREZ JUAN
RAMON - DNI 03087239H
Fecha: 2017.09.22 11:21:07
+02'00'

Juan Ramón Velasco Pérez

Copia por e-mail a:

Doctorando: JIMÉNEZ ALMENDROS, LUCÍA

Secretario del Tribunal: DAVID SANZ RIVAS.

Director de Tesis: JOSÉ LUIS GRAUPERA SANZ



Universidad
de Alcalá

ESCUELA DE DOCTORADO
Servicio de Estudios Oficiales de
Posgrado

DILIGENCIA DE DEPÓSITO DE TESIS.

Comprobado que el expediente académico de D./D^a _____
reúne los requisitos exigidos para la presentación de la Tesis, de acuerdo a la normativa vigente, y habiendo
presentado la misma en formato: soporte electrónico impreso en papel, para el depósito de la
misma, en el Servicio de Estudios Oficiales de Posgrado, con el nº de páginas: _____ se procede, con
fecha de hoy a registrar el depósito de la tesis.

Alcalá de Henares a _____ de _____ de 20 _____



Fdo. El Funcionario



Programa de Doctorado en Organización de la Actividad Física y
del Deporte

Cognición y Emoción Positivas en el Afrontamiento de los Deportistas de Competición

Tesis Doctoral presentada por

Lucía Jiménez Almendros

2017



Programa de Doctorado en Organización de la Actividad Física y
del Deporte (RD 1393/2007)

Cognición y Emoción Positivas en el Afrontamiento de los Deportistas de Competición

Tesis Doctoral presentada por
Lucía Jiménez Almendros

Director:

Dr. José Luis Graupera Sanz

Alcalá de Henares, abril de 2017

JOSÉ LUIS GRAUPERA SANZ, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Profesor Titular del Departamento de Ciencias Biomédicas en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alcalá.

CERTIFICA: que el trabajo titulado: "Cognición y Emoción Positivas en el Afrontamiento de los Deportistas de Competición", ha sido realizado por Lucía Jiménez Almendros bajo mi dirección, y cumple todos los requisitos para su defensa pública como Tesis Doctoral.

Alcalá de Henares, a siete de abril de dos mil diecisiete.



D. FRANCISCO ZARAGOZÁ GARCÍA, Catedrático de Farmacología y Director del Departamento de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Alcalá.

CERTIFICA: que el trabajo titulado: "Cognición y Emoción Positivas en el Afrontamiento de los Deportistas de Competición", ha sido realizado por Lucía Jiménez Almendros bajo la dirección del Dr. José Luis Graupera Sanz, Profesor Titular del Departamento de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Alcalá, y cumple todos los requisitos para su defensa pública como Tesis Doctoral.

Alcalá de Henares, a siete de abril de dos mil diecisiete.



MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Presidente: Dr. José Emilio Jiménez Beatty Navarro
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Secretario: Dr. David Sanz Rivas
Facultad de Salud, Universidad Camilo José Cela

Vocal: Dra. Natalia Rioja Collado
Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha

SUPLENTE

Presidente Suplente: Dra. Isabel Meseguer Soler
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Secretario Suplente: Dr. Juan Miguel Fernández-Balboa
Facultad de Formación de Profesorado y Educación, Universidad Autónoma de Madrid

Vocal Suplente: Dr. Luis Javier Portillo Yábar
Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha

FINANCIACIÓN

La presente Tesis Doctoral ha recibido el apoyo del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte Gobierno de España, a través de una Beca de Formación del Profesorado Universitario (FPU). Periodo de febrero de 2013 a febrero de 2017, número de referencia FPU12/05535.



*A ti papá, por acompañarme incondicionalmente en cada paso. Porque de ti he
aprendido la constancia y la voluntad.*

A ti mamá, por tu Presencia y tu ejemplo, tu saber ser, estar, vivir.

Porque no alcanzan las palabras.

Gracias.

*“La mitad de la belleza depende del paisaje, la otra mitad del
hombre que lo mira”*

(Lin Yutang)

Agradecimientos

Este camino ha sido recorrido en compañía de muchas personas que lo han allanado, facilitado y enriquecido. Cada uno de ellos y de ellas ha contribuido de manera única, haciendo suyo también este trabajo. Gracias.

A todos y todas las participantes de la investigación, sin cuya presencia, paciencia y colaboración este trabajo no habría tenido sentido ni lugar.

A los entrenadores/as, coordinadores y responsables de los muchos deportistas participantes, que han mostrado total voluntad y una gran predisposición para formar parte de la investigación. Sin duda, el mundo del deporte está lleno de personas profesionales y amables que están deseando -y contribuyendo- a hacer más rico el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en todas sus vertientes, desde la más académica hasta la más práctica.

A las instituciones que me han facilitado la dedicación a la investigación en los últimos años: Universidad de Alcalá, La Caixa, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

A mi director, José Luis Graupera, por alimentar mis ganas de investigar hace ya diez años, ofrecerme el apoyo y los conocimientos, mostrarme el camino y enseñarme a través de la experiencia. Por su gran paciencia y minuciosidad, su comprensión e ingenio. Y por supuesto, por guiarme y aportar calidad a este trabajo.

A Fran Pérez, sobresaliente trabajador y persona, compañero en esta andadura de la investigación, gracias por arrimar el hombro y hacer equipo.

A los profesores Marta Arévalo, Beatriz Muros, José M^a de Lucas Heras, Ricardo de la Vega, Juan Carlos Colado y Víctor Pérez Samaniego, por la gran influencia y ejemplo recibidos en las conversaciones dentro y fuera de clase.

A Catete, mi padre deportivo.

A JM, un ejemplo de vida.

A Leticia, por tu paciencia, cariño y apoyo en este largo viaje.

A mis hermanos Laura y César, sobrinas Lur e Izar, a Eli, Patty, Sofía, Jessica, Soraya, Rosi, y a los amigos y amigas que habéis estado presente en la cercanía y en la distancia.

Al tenis, y a toda y cada una de las personas con las que interaccioné en algún momento de mi vida deportiva. Me siento muy afortunada y agradecida por todos los años de dedicación y crecimiento en este precioso deporte.

Índice de contenidos

Introducción.....	1
1 Marco Teórico.....	5
1.1 Contextualización	5
1.1.1 <i>Teoría Racional Emotivo Conductual</i>	8
1.1.2 <i>Modelo Cognitivo</i>	10
1.1.3 <i>Teoría Cognitiva-Motivacional-Relacional de las Emociones</i>	11
1.2 Fundamentación teórica.....	15
1.2.1 <i>Las Emociones en el Deporte</i>	15
1.2.2 <i>Emociones positivas y deporte</i>	17
1.2.3 <i>Inteligencia Emocional</i>	24
1.2.4 <i>Inteligencia Emocional en el Deporte</i>	30
1.2.5 <i>Afrontamiento y deporte</i>	34
1.2.6 <i>La influencia de la cognición y la emoción en el afrontamiento</i>	39
1.3 Modelo hipotético de trabajo.....	45
2 Estudio 1: Adaptación a la competición deportiva y análisis psicométrico de la Escala Diferencial de Emociones en el Deporte (mDES)	49
2.1 Planteamiento del problema	49
2.2 Objetivos e Hipótesis	51
2.2.1 <i>Objetivos</i>	51
2.2.2 <i>Hipótesis</i>	51
2.2.3 <i>Justificación de las Hipótesis</i>	52
2.3 Metodología.....	55
2.3.1 <i>Participantes</i>	55
2.3.2 <i>Instrumentos</i>	57
2.3.3 <i>Procedimiento</i>	59
2.3.4 <i>Procedimiento del análisis de datos</i>	61
2.3.5 <i>Diseño de la investigación y variables del estudio</i>	62
2.4 Resultados	65
2.4.1 <i>Validez de constructo</i>	66
2.4.2 <i>Fiabilidad</i>	74
2.4.3 <i>Validez concurrente</i>	75
2.4.4 <i>Análisis diferenciales en función del sexo y el nivel competitivo</i>	76
2.4.5 <i>Análisis diferenciales en función del tipo de deporte</i>	83
2.4.6 <i>Análisis correlacionales de la escala mDES y variables temporales</i>	83
3 Estudio 2: El papel de la cognición y la emoción en el afrontamiento deportivo: construcción del modelo teórico y análisis psicométrico de la escala EACED	85
3.1 Planteamiento del Problema	85

3.2	Objetivos e Hipótesis	87
3.2.1	Objetivos.....	87
3.2.2	Hipótesis	87
3.2.3	Justificación de las Hipótesis	88
3.3	Metodología	91
3.3.1	Participantes.....	91
3.3.2	Instrumentos	93
3.3.3	Procedimiento	97
3.3.4	Procedimiento del análisis de datos	98
3.3.5	Diseño de la investigación y variables del estudio	99
3.4	Resultados	103
3.4.1	Validez de constructo.....	103
3.4.2	Fiabilidad	122
3.4.3	Validez concurrente	123
3.4.4	Análisis diferenciales en función del sexo y el nivel competitivo	127
3.4.5	Análisis diferenciales en función del tipo de deporte.....	136
3.4.6	Análisis correlacionales de las subescalas de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED) y variables temporales	136
4	Discusión	139
4.1	Introducción.....	139
4.2	Discusión del Estudio 1. Adaptación a la competición deportiva y análisis psicométrico de la Escala Diferencial de Emociones en el Deporte (mDES).....	141
4.2.1	Propiedades psicométricas del mDES.....	141
4.2.2	Inteligencia Emocional y mDES	144
4.2.3	Emociones en relación al sexo, nivel competitivo, tipo de deporte, edad y años de experiencia:	146
4.3	Discusión del Estudio 2. El papel de la cognición y la emoción en el afrentamiento deportivo: construcción del modelo teórico y análisis psicométrico de la escala EACED	151
4.3.1	El modelo teórico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista	151
4.3.2	Validez de constructo y carencia de sesgo del test EACED	154
4.3.3	Fiabilidad de las medidas del test EACED	156
4.3.4	Habilidades de Afrontamiento y EACED	157
4.3.5	Inteligencia emocional y EACED.....	158
4.3.6	Emociones positivas y negativas, y EACED.....	160
4.3.7	Afrontamiento en relación al sexo, nivel competitivo, tipo deporte, edad y años de experiencia	162
4.4	Consideraciones Finales	167
5	Conclusiones y Prospectiva de Investigación	169
5.1	Conclusiones.....	169

5.1.1	<i>Conclusiones del Estudio 1</i>	169
5.1.2	<i>Conclusiones del Estudio 2</i>	170
5.2	Limitaciones y Prospectiva de Investigación.....	173
6	Referencias Bibliográficas.....	175
7	Anexos.....	209

Índice de Tablas

Tabla 2.1.	Edad y experiencia deportiva de los participantes en la muestra total y en los grupos de hombres y mujeres del Estudio 1.....	55
Tabla 2.2.	Distribución de los deportistas del Estudio 1 en función del nivel competitivo y descripción de la edad y experiencia deportiva.....	55
Tabla 2.3.	Distribución en función del tipo de deporte	56
Tabla 2.4.	Desglose de los deportes practicados, según la agrupación como individual o colectivo.....	56
Tabla 2.5.	Emociones positivas y negativas, y palabras definatorias	58
Tabla 2.6.	Variables independientes, dependientes, complementarias y contaminantes, y su operacionalización.....	63
Tabla 2.7.	Autovalores y porcentajes de varianza explicada de los factores extraídos.....	66
Tabla 2.8.	Matriz de estructura del AFE con rotación oblicua <i>promax</i>	67
Tabla 2.9	Coefficientes de asimetría y curtosis de los ítems y coeficiente de Mardia de kurtosis multivariante	70
Tabla 2.10.	Coefficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico bifactorial.....	71
Tabla 2.11.	Índices de bondad de ajuste del modelo métrico bifactorial	72
Tabla 2.12	Índices de bondad de ajuste de la invarianza del modelo factorial en función del sexo.....	73
Tabla 2.13.	Fiabilidad de las escalas.....	74
Tabla 2.14.	Matriz de correlaciones entre las dos dimensiones de la Escala Diferencial de Emociones y las medidas del test de Inteligencia Emocional en el Deporte (n=114).....	76
Tabla 2.15.	Análisis de varianza univariados de la edad y los años de experiencia deportiva en función del nivel competitivo	77
Tabla 2.16.	Coefficientes de asimetría y curtosis de Emociones Positivas y Negativas en el deporte (variables dependientes).....	78
Tabla 2.17.	Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel competitivo.....	79
Tabla 2.18.	Resumen descriptivo de Emociones Positivas y Negativas en el deporte en los grupos de sexo y nivel competitivo	79
Tabla 2.19.	Contrastes multivariados del MANCOVA	80

Tabla 2.20.	Contrastes univariados del MANCOVA	81
Tabla 2.21.	Diferencia de medias entre hombres y mujeres.....	81
Tabla 2.22.	Diferencia de medias en la Escala Diferencial de Emociones, entre los grupos de deporte individual y colectivo.....	83
Tabla 2.23.	Matriz de correlaciones de emociones positivas y negativas en el deporte y las variables temporales del estudio.....	83
Tabla 3.1.	Edad y experiencia deportiva de los participantes en la muestra total y en los grupos de hombres y mujeres.	91
Tabla 3.2.	Distribución de los deportistas en función del nivel competitivo y descripción de la edad y experiencia deportiva.	91
Tabla 3.3.	Distribución de los deportistas en función del tipo de deporte	92
Tabla 3.4.	Desglose de los deportes practicados, según la agrupación como individual o colectivo.....	92
Tabla 3.5.	Variables independientes, dependientes, complementarias y contaminantes, y su operacionalización.....	100
Tabla 3.6.	Autovalores y porcentajes de varianza explicada de los factores extraídos...104	
Tabla 3.7.	Matriz de estructura del AFE con rotación oblicua <i>promax</i>	105
Tabla 3.8.	Matriz de correlaciones entre los factores rotados	106
Tabla 3.9.	Coefficientes de asimetría y curtosis de los ítems y coeficiente de Mardia de kurtosis multivariante	109
Tabla 3.10.	Coefficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico	112
Tabla 3.11.	Covarianzas interfactoriales (ψ_{ij}) y covarianzas de error (δ_{ij}) del modelo métrico.....	113
Tabla 3.12.	Índices de bondad de ajuste del análisis factorial confirmatorio	115
Tabla 3.13.	Coefficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico en mujeres y hombres.....	118
Tabla 3.14.	Covarianzas interfactoriales (ψ_{ij}) y covarianzas de error (δ_{ij}) del modelo métrico en mujeres y hombres.....	119
Tabla 3.15.	Índices de bondad de ajuste del AFC en los grupos de mujeres y hombres..120	
Tabla 3.16.	Índices de bondad de ajuste de los AFC multigrupo sin restricciones y con restricciones	121
Tabla 3.17.	Fiabilidad de las escalas.....	123
Tabla 3.18.	Matriz de correlaciones de las escalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED) y Hab. de Afrontamiento (ACSI-28) (n=275).....	124

Tabla 3.19.	Matriz de correlaciones de las escalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista e Inteligencia Emocional (n=114).....	125
Tabla 3.20.	Matriz de correlaciones de las escalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista y la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) (n=996)	126
Tabla 3.21.	Análisis de varianza univariados de la edad y los años de experiencia deportiva en función del nivel competitivo.....	127
Tabla 3.22.	Coefficientes de asimetría y curtosis de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (variables dependientes).....	128
Tabla 3.23.	Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel competitivo	129
Tabla 3.24.	Resumen descriptivo de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista en los grupos de hombres y mujeres.....	130
Tabla 3.25.	Resumen descriptivo de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista en los grupos de nivel competitivo.....	130
Tabla 3.26.	Contrastes univariados del Manova.....	132
Tabla 3.27.	Contrastes multivariados del Mancova	134
Tabla 3.28.	Contrastes univariados del Mancova	135
Tabla 3.29.	Diferencia de medias en la escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED), entre los grupos de deporte individual y colectivo.....	136
Tabla 3.30.	Matriz de correlaciones de la Escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED) y las variables temporales del estudio (n=1013)	137
Tabla A.1.	Distribución de los ítems en los cuatro factores.....	223

Índice de Figuras

Figura 1.1.	Modelo hipotético de trabajo.....	46
Figura 2.1.	Modelo bifactorial hipotético de la Escala Diferencial de las Emociones	68
Figura 2.2.	Modelo métrico bifactorial de la Escala Diferencial de las Emociones (coeficientes estandarizados)	69
Figura 2.3.	Emociones positivas y negativas en función del nivel competitivo	82
Figura 3.1.	Modelo estructural hipotético inicial de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista	107
Figura 3.2.	Modelo estructural hipotético definitivo de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista	111
Figura 3.3.	Modelo métrico definitivo Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados).	114
Figura 3.4.	Modelo métrico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados) en las mujeres	116
Figura 3.5.	Modelo métrico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados) en los hombres.....	117
Figura 3.6.	Resiliencia deportiva en función del nivel competitivo	132
Figura 3.7.	Afrontamiento competitivo en función del nivel competitivo	133
Figura 3.8.	Conciencia emocional en función del nivel competitivo.	133
Figura 3.9.	Afrontamiento cognitivo-emocional en función del nivel competitivo	134
Figura 4.1.	Comparación del modelo hipotético y el modelo teórico confirmado de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista.	152

Resumen

Tanto el estudio del afrontamiento, como el de la experiencia emocional del deportista son temas de creciente interés dentro de la literatura científica, existiendo aún importantes lagunas tanto a nivel teórico como en lo relativo a su evaluación. De acuerdo a ello, los objetivos planteados en la presente investigación fueron: validar la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED), esta última de nueva construcción, en población deportiva española, y establecer mediante dichos instrumentos el perfil de afrontamiento cognitivo-emocional del deportista en competición. En el estudio 1 (n=996) se analizaron las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) en población deportiva. En el estudio 2 (n=1013) se formuló un nuevo modelo teórico de la regulación cognitivo-emocional del afrontamiento, que se confirmó mediante AFC, y se construyó y validó un instrumento que lo evaluaba, la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED).

Los resultados mostraron que: (a) la escala mDES confirmó su estructura dimensional al evaluar las Emociones positivas y negativas en competición deportiva, y tuvo una buena fiabilidad en ambas escalas (.86); (b) el test EACED confirmó una estructura tetradimensional (Resiliencia deportiva, Afrontamiento competitivo, Conciencia emocional y Control cognitivo-emocional) del Afrontamiento Cognitivo-Emocional del deportista, obteniendo un coeficiente de fiabilidad de .91 en la puntuación global; (c) los dos test fueron carentes de sesgo entre hombre y mujeres; (d) los deportistas de nivel máximo y los de menor nivel experimentan más emociones positivas; en relación a los años de experiencia y a la edad, las emociones negativas disminuyen conforme estas aumentan; (e) existe una tendencia creciente significativa en la escala EACED a medida que aumenta el nivel de rendimiento; (f) existen diferencias significativas en la escala EACED en favor de los deportistas de equipo.

Las conclusiones que se extraen de ambas investigaciones apuntan a que los deportistas, cuando están inmersos en el contexto competitivo, tienden a hacer indivisible el conjunto emoción-cognición-afrontamiento. Son necesarias más investigaciones que exploren la relación de la cognición con el afrontamiento cognitivo-emocional del deportista.

Introducción

La presente tesis doctoral constituye la culminación a una vida deportiva. A los 7 años pisé por primera vez una pista de tenis. A partir de ese momento se convirtió en mi lugar favorito (el más sentido y el más sufrido también). Lo que empezó como un juego se convirtió pronto en “algo más”, las competiciones se convirtieron en algo habitual y enseguida empezó a desplegarse todo el repertorio emocional que tan buenos y no tan buenos momentos traería. Con el paso de los años lo que aparecieron, sobre todo, fueron preguntas, quería entender por qué me pasaban determinadas cosas, qué sentía y pensaba, cómo podía manejar mis pensamientos o mis emociones, qué le pasaba a los demás...

Con el raquetero lleno de preguntas, a los 20 años puse fin a la carrera deportiva para adentrarme en mi otra gran pasión, el estudio. A los dos años de empezar la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y gracias, entre otros, a la importante influencia del director de la presente tesis, las preguntas sin respuesta empezaron a resonar de nuevo en mi mente. Esta vez las planteaba desde una perspectiva diferente, la de alguien que observa sin ser parte implicada, sin duda, una posición fundamental para analizar y entender los procesos. Así, decidí adentrarme en la investigación para profundizar en aspectos esenciales de la práctica deportiva y la competición.

Fue en 2013 cuando se presentó la gran oportunidad: dedicarme en exclusiva a la investigación.

Así nació el presente documento. Algunas de las preguntas antes mencionadas, referentes al universo emocional del deportista, empezaron a obtener respuesta gracias a las teorías presentadas en el Marco Teórico, sin embargo, existía aún una gran separación entre la literatura que abarcaba la psicología básica y la específica del deporte. Las investigaciones más relevantes en el plano científico (e.g., Gill, 2010; McCarthy, 2011) remarcaban constantemente la importancia de aplicar los modelos existentes al terreno

deportivo. Algunos autores (Smith, 1996) apuntaban ya a la especificidad de la competición y de las situaciones particulares del deportista, sin embargo profundizaban en el estudio de la ansiedad y no incluían el resto de emociones y el manejo de las mismas.

Tras una extensa revisión de la literatura científica, decidimos abordar la compleja estructura emocional del deportista de dos maneras. Primero, a través del análisis riguroso de un cuestionario ya existente pero no utilizado en el ámbito deportivo, que permitiera evaluar la dinámica de las emociones (Estudio 1). Segundo, a través de la creación de un nuevo modelo conceptual que captase la compleja vivencia del deportista desde una óptica integradora de la emoción, el pensamiento y el afrontamiento de la acción. Y mediante la construcción de un instrumento capaz de evaluar ese nuevo modelo, que fuera de fácil aplicación y análisis, a la vez que comprensible y cercano para psicólogos deportivos y personas que trabajasen directamente con los deportistas (Estudio 2).

Así, a través de este instrumento de nueva creación podríamos conocer de primera mano cuál es la información que influye al deportista dentro de la competición, así como en situaciones habituales y complejas de su vida deportiva. Esto contribuiría a orientar los pasos de futuras investigaciones en una dirección mucho más específica y concreta, contando además con un modelo diseñado propiamente para este propósito.

Finalmente, algunas de las preguntas que dieron lugar a esta tesis doctoral han sido respondidas (Discusión y Conclusiones) y otras nuevas han aparecido (Prospectiva de Investigación). Siendo conscientes de la complejidad de los conceptos aquí tratados (Limitaciones), somos también conscientes del gran esfuerzo que hemos realizado. Descansaremos, como todo buen deportista sabe que ha de hacer tras una dura competición. Y después, volveremos con la satisfacción del trabajo cumplido y con las ganas y fuerzas renovadas para continuar. Este partido también ha merecido la pena.

Presentación

“Echo de menos la pelota, la emoción y la energía en el estadio, la lucha por conseguir un buen resultado, la alegría y la tristeza en la victoria y en la derrota” (Pelé, 2008)

*“Por primera vez en mi carrera profesional no he sido dueño de mis emociones en la pista, no he tenido el control de mis nervios, he pasado malos ratos, pero lo he superado”
(Rafael Nadal, 2015)*

Las palabras pronunciadas por Pelé o Nadal son una muestra de la trascendencia que ha ocupado y ocupa la emoción en la vida del deportista, esa capacidad para sacar lo más profundo e íntimo de cada cual. Y es que el deporte, y más concretamente la competición –en cualquiera de sus niveles– constituye un escenario ideal para conocerse a uno mismo¹, pues las pasiones más profundas brotan en los diversos momentos en los que el deportista se ve inmerso.

Todos, en algún momento de nuestra vida, de manera más formal o informal hemos competido; cuando a esa competición se añade el ingrediente de la “importancia” que particularmente le otorgamos, obtenemos una interesante mezcla que cada cual maneja como mejor puede y sabe: la tensión previa al evento, las noches previas sin dormir, recrear el partido / combate / carrera / momento, una y cien veces en la cabeza, sentirse exhausto sin comenzar o pletórico tras horas/días de grandes esfuerzos físicos, sentir el miedo, el éxtasis, querer desaparecer, querer congelar el instante... A estos momentos hay que añadirles las numerosas situaciones que, teñidas de emociones, ponen al deportista al límite de su capacidad para hacerles frente: lesiones, cambios de categorías, de entrenador/a o de nivel, periodos en los que

¹ Por cuestiones de fluidez en la redacción, se utilizará el masculino genérico

el esfuerzo no fructifica... Momentos clave en los que el potencial del deportista para recuperarse física y mentalmente determinará su futuro más cercano.

¿Y qué tienen en común todos y cada uno de estos momentos? La emoción. La emoción que brota en cada uno de ellos. Independientemente de lo que suceda, lo que los hace similares es la intensa emoción experimentada. El recuerdo permanecerá en la memoria porque la emoción traspasó de arriba abajo a quien lo vivió. Cada cual lo recordará (recordar → re-cordis → pasar por el corazón) a su manera, bajo su propia lente.

Estos son los aspectos fundamentales de la presente investigación: analizar la vivencia cognitivo-emocional bajo la cual se viven los diferentes momentos competitivos y conocer la capacidad de los deportistas para afrontarlos.

Por extraño que parezca, no todo el mundo vive las victorias o las derrotas de la misma manera, si así fuese, nos sería muy fácil predecir cada uno de los comportamientos que llevamos a cabo en las distintas situaciones de nuestra vida. Y, aunque el estudio del ser humano, tanto en oriente como occidente, ha permitido realizar grandes generalizaciones (véanse las distintas teorías sobre personalidad, los moldes de la mente o el eneagrama, entre otros), resulta complejo saber con precisión cómo actuará un individuo frente a un acontecimiento dado; todo dependerá, en cualquier caso, de la interpretación que este haga del acontecimiento vivido.

El poder acercarnos a esta categorización, la posibilidad de establecer un perfil psicológico del deportista estudiando las tres variables fundamentales (i.e. emoción, pensamiento y afrontamiento) que ponen de relieve su mundo interior, supone el reto, motor y emoción (*e-movere*) prevalente en la presente tesis doctoral. Entramos pues en el intrigante mundo de la emoción, el pensamiento y el afrontamiento.

1 Marco Teórico

En el marco teórico presentado a continuación se mencionan las teorías que han servido de fundamento al modelo de trabajo que propondremos más adelante. Se presentan así las teorías de Albert Ellis, Aaron T. Beck y Richard S. Lazarus, cuyo enfoque cognitivo humanista abre la puerta a una perspectiva de análisis de la emoción y el afrontamiento muy particular.

Posteriormente se revisará la literatura científica propia del ámbito deportivo, con el fin de analizar los conocimientos y las carencias actuales sobre la relación entre cognición, emoción y afrontamiento. Finalmente, expondremos cuál pretende ser nuestra humilde aportación a la Psicología del Deporte.

1.1 Contextualización

La emoción se define, según el diccionario de la Real Academia Española (Rae, 2014), como “la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. En el ámbito científico, la emoción ha dado lugar a una gran cantidad de definiciones las cuales varían en función de la materia de estudio, como demuestra la recopilación realizada por Kleinginna y Kleinginna (1981) de más de cien definiciones; de este trabajo destaca el marcado carácter multidimensional de las emociones.

Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín y Domínguez (2010) definen la emoción como:

Un proceso que implica una serie de condiciones desencadenantes (estímulos relevantes), la existencia de experiencias subjetivas o sentimientos (interpretación subjetiva), diversos niveles de procesamiento cognitivo (procesos valorativos), cambios fisiológicos (activación), patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), que tiene unos efectos motivadores (movilización para la acción) y una finalidad: que es la adaptación a un entorno en continuo cambio. (p.40).

A pesar de la confusión conceptual existente en torno a la emoción, existe amplio consenso en relación a las funciones que cumplen y a lo que las distingue de ciertos términos cercanos o relacionados existentes dentro del espectro afectivo. Atendiendo como criterio de diferenciación a la temporalidad, Oatley y Jenkins (1996) distinguen entre *emoción*, que puede durar segundos, minutos u horas; los *sentimientos*, minutos, horas o días; los *estados de ánimo* que abarcarían días, semanas e incluso meses; el *rasgo de emocionalidad*, que duraría años; y el *temperamento*, que implicaría toda la vida. Sobre las funciones, se dice que tienen una función adaptativa, una función social y una función motivacional (Reeve, 1994).

Si bien el estudio de la emoción se remonta -en la cultura occidental- a los filósofos griegos (s.IV a.c.), el siglo XX supuso el principal avance científico sobre la materia. Así, encontramos distintos enfoques teóricos que han trascendido a lo largo de la historia, destacando, en primer lugar, los trabajos pioneros de William James (1884) y su famosa propuesta “No lloro porque estoy triste, sino que estoy triste porque lloro”. Posteriormente, y tomando como referencia la clasificación realizada por Fernández-Abascal et al. (2010) destacan las orientaciones más clásicas desde las cuales se ha abordado la emoción: la orientación conductual, la orientación biológica y la orientación cognitiva.

Desde esta perspectiva cognitiva las emociones son reacciones psicofisiológicas organizadas ante los acontecimientos ambientales que se presentan (Lazarus, 2000); predominando en el proceso emocional las dimensiones cognitiva, motivacional y relacional, así como los componentes de evaluación y afrontamiento de las mismas. Precursores de esta orientación cognitiva fueron el médico madrileño Gregorio Marañón (1924), quien a través de su estudio “Contribución al estudio de la acción emotiva de la adrenalina” pone de relieve la importancia de los procesos cognitivos en la experiencia

emocional, no pudiendo existir lo uno sin lo otro; Stanley Schachter y Jerome Singer (1962), que defienden que lo que distingue a las diferentes experiencias emocionales son los procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo, Magda Arnold (1960), quien introduce el concepto de “valoración”, siendo además la primera autora en proponer la primacía de los procesos valorativos situacionales en la aparición de la emoción, o Richard S. Lazarus (1966), el cual, entre otras afirmaciones, atribuye las diferencias individuales en la respuesta al estrés a los procesos psicológicos de valoración y afrontamiento (Fernández-Abascal et al., 2010).

En la presente investigación hemos focalizado el objeto de estudio en *el enfoque cognitivo de la emoción*, puesto que, siguiendo la línea de Arnold y Lazarus, consideramos de especial trascendencia analizar cuál es la valoración cognitiva que hace el deportista acerca de los procesos emocionales y cognitivos que experimenta, y cómo los maneja. Las emociones nos suceden constantemente, eso es algo que “nos viene” y que se escapa aparentemente a nuestro control; ahora bien, dado que se nos atribuye una potencial capacidad racional, en nuestra mano está saber reconocer, aceptar e integrar esa emoción en pro de mantener nuestro bienestar y lograr nuestros objetivos.

Las teorías cognitivas de la emoción defienden que el proceso subjetivo que las emociones suscitan se puede realizar tanto de manera consciente como de manera inconsciente, pero que, en cualquier caso, existe una evaluación del acontecimiento que desencadena la emoción (Elices, 2015; Feldman-Barrett, Niedenthal, & Winkielman, 2005). Los estudios de Seymour Epstein (2003), mencionados de manera más extensa más adelante, afirman que tenemos dos mentes o sistemas que funcionan de forma paralela e interactiva, una experiencial y otra cognitiva, la primera de ellas es inconsciente y relacionada con la emoción, y la segunda consciente, relacionada con el pensamiento.

De las principales teorías que respaldan el enfoque cognitivo, hemos seleccionado las que han servido de base teórica para la presente investigación,

estas son: la teoría Racional Emotiva de Albert Ellis (1958), posteriormente renombrada como Terapia Racional-Emotivo-Conductual (TREC) (Ellis, 1993); el Modelo Cognitivo de la Depresión (TCC) de Aaron T. Beck (1963; 1979, 2010) y la Teoría Cognitiva - Motivacional y Relacional de la Emoción (TCMR), de Richard S. Lazarus (1991). Todas estas teorías comparten un enfoque humanista y una orientación cognitiva del ser humano en la cual, tal y como comentaría Epícteto (s.f/1816) siglos atrás, “Conturban a los hombres, no las cosas, sino las opiniones que de ellas tienen”.

A modo de introducción y siguiendo un orden cronológico, mencionaremos brevemente en qué consiste cada una de estas teorías y cuáles son los aspectos clave por los cuales han sido seleccionadas para nuestra investigación.

1.1.1 Teoría Racional Emotivo Conductual

La Teoría Racional Emotivo Conductual (TREC) de Albert Ellis nace en 1955 como fruto de la reflexión a la que llega su propio autor sobre la terapia que realizaba con pacientes y la poca eficacia que obtenía en la misma. Ellis se plantea cómo lograr mayores y mejores resultados. Bebiendo de la filosofía oriental y occidental, de la Psicología e incluso de la Semántica General, el autor llega a las siguientes conclusiones (Ellis & Dryden, 2007):

- Nuestros procesos emocionales son muy dependientes de la manera en que nosotros, como humanos, estructuramos nuestro pensamiento por medio del lenguaje que empleamos.
- Las cogniciones, emociones y conductas no se experimentan de forma aislada, sino que se superponen significativamente. La forma en que percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas.
- Todos los individuos tienden a pensar de manera irracional (entendiéndose por irracional aquellos pensamientos que proceden

de las Creencias Irracionales que son dogmáticas, absolutas y provocan emociones negativas que interfieren en la consecución de las metas perseguidas).

- Todos los seres humanos tienen la capacidad de trabajar activa y continuamente para cambiar este pensamiento mediante la aplicación de métodos cognitivos, emocionales y conductuales.

De lo que extraemos que la cognición, la emoción y la conducta son aspectos interrelacionados, indivisibles e inherentes a todo ser humano. Existen además numerosas hipótesis ofrecidas por Ellis con gran apoyo científico, en las cuales se afirma que el pensamiento crea emoción, las auto-verbalizaciones afectan a la conducta, los estados de ánimo dependen de la cognición, etc. Así, la TREC toma en consideración el papel de la emoción y la conducta, poniendo especial énfasis en la influencia de la cognición como principal agente de cambio (esta amplia variedad de hipótesis y estudios pueden ser consultados en Ellis & Grieger, 2000).

La TREC se explica a través de una sencilla estructura: el esquema ABC (Ellis, 1962). En este esquema, «A» simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador, «B» representa lo que la persona Cree (del inglés *belief*) de ese acontecimiento, y «C» denota las respuestas o consecuencias emocionales, cognitivas y comportamentales. El objetivo, por tanto, de la TREC (Ellis & Grieger, 1977, 2000) consiste en ayudar a las personas a pensar más racionalmente, de una manera más flexible, clara y eficaz, en pro de una formulación y consecución de sus propósitos y metas que les conducen a la felicidad; siendo además coherentes con sus valores y desarrollando la capacidad de elección, de aceptación y de control sobre sus pensamientos, emociones y conductas con el fin de obtener una existencia más plena.

La TREC distingue las emociones “positivas” y “negativas” de acuerdo a un criterio de funcionalidad, es decir, si facilitan o dificultan la consecución de las metas propuestas. Son “convenientes” las emociones que incrementan la

satisfacción y longevidad y son “inconvenientes” aquellas que tienden a hacer las circunstancias molestas y las frustraciones peores (Ellis & Grieger, 1977; Lega, Manrique, & Ellis, 2009).

1.1.2 *Modelo Cognitivo*

La segunda de las teorías de referencia es el Modelo Cognitivo de Aaron T. Beck (Terapia Cognitivo-Conductual, TCC), cuyas ideas iniciales nacen en 1964 y son posteriormente publicadas en 1967 y 1976 (Beck et al., 2010). Surge a partir de la reflexión que realiza Aaron T. Beck acerca de los aspectos que subyacen a los problemas a los que se enfrentan sus pacientes. Así, Beck comienza a orientar sus intervenciones hacia estas causas subyacentes, que hacen referencia a los pensamientos que hay detrás de las consecuencias emocionales y conductuales de los mismos.

En sintonía con la TREC de Ellis, la TCC plantea que las percepciones que las personas tienen de los eventos influyen sobre sus emociones y conductas (Beck, 2000); ambas teorías constituyen dos formas de psicoterapia representativas del enfoque cognitivo (Cabezas & Lega, 2006). Nuevamente aparece la idea anteriormente mencionada en la cual no son los acontecimientos mismos los que provocan determinados sentimientos, sino que es la interpretación subjetiva la que lleva a ello.

Presentando un caso en el terreno puramente deportivo -y haciendo un paralelismo con el ejemplo propuesto por Judith Beck (2000)-, nos encontramos ante la siguiente situación: en el descanso de un partido de hockey, una entrenadora plantea a sus jugadoras una estrategia con el fin de darle la vuelta al partido. Ante ese planteamiento las jugadoras pueden reaccionar de distinta manera: la jugadora A piensa: “¡Genial! Esto es lo que necesitamos hacer para remontar, ¡vamos a por ello!”, la jugadora A se siente entusiasmada. La jugadora B piensa: “Ese planteamiento es muy simple, no va a funcionar”, la jugadora B se siente decepcionada. La jugadora C piensa: “Realmente esto es lo

que necesitamos pero, ¿y si fallo? ¿y si no respondo cuando mis compañeras me necesiten?, la jugadora C se siente angustiada. La jugadora D piensa: “Esto es demasiado complicado para mí, soy muy torpe, nunca jamás podré hacerlo”, la jugadora D se siente triste. Observamos que no es la situación misma la que determina los sentimientos experimentados sino que es el filtro personal y subjetivo el que condiciona la calidad y funcionalidad de la respuesta, planteamiento similar al presentado por Albert Ellis años atrás.

1.1.3 Teoría Cognitiva-Motivacional-Relacional de las Emociones

Tiempo después de la aparición de las teorías TREC y TCC, y tras numerosas investigaciones relacionadas inicialmente con el estrés y posteriormente con las emociones en su conjunto, Richard S. Lazarus propuso la teoría Cognitiva-Motivacional-Relacional de las Emociones (TCMR) (Folkman & Lazarus, 1991; Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984), en ella se enfatiza la importancia de la evaluación y el afrontamiento en la aparición y significado de la emoción. Llegamos así, al tercer pilar teórico de esta investigación.

Según este autor, cognición y emoción se interrelacionan, siendo la actividad cognitiva necesaria para que la emoción tenga lugar (Lazarus, 1991). La condición “necesaria” de la emoción es el campo cognitivo y apunta, como tarea para la investigación, determinar los tipos de cogniciones que determinan las distintas emociones; y añade que es la evaluación el factor clave en la evolución de los procesos adaptativos. Lazarus (2000) afirma también que existen distintos tipos de ansiedad en función de cómo esta afecta a cada persona, de su componente subjetivo en definitiva, de ahí la importancia del concepto utilizado por el autor, *relational meaning* (tema relacional) del cual hablaremos más adelante.

Un ejemplo de ello tendría lugar durante un partido igualado en el cual un jugador, tras haber sido expulsado, reaccionaría con ira, otro con tristeza, otro con alivio... De la misma manera, una molestia física puede ser

interpretada como una prueba para la auto-superación y desencadenar coraje, o puede ser interpretada como una gran contrariedad y despertar la frustración y la rabia de quien la padece. El dolor también está condicionado por la evaluación individual realizada sobre el mismo (Heil, 2000).

Se pone de relieve una vez más, que es la mirada, visión o interpretación del individuo la que determina las consecuencias emocionales de los acontecimientos vividos. Eso no significa, no obstante, que no existan situaciones en las que el componente cognitivo sea secundario, ya muchas de las situaciones que nos acontecen han sido suscitadas por la emoción y la consecuencia de ello es lo que denominamos sentimiento o afecto (procesamiento cognitivo de la emoción) (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus (1991, 1999, 2000) hace también especial hincapié en el papel de las motivaciones, las metas y los antecedentes, los cuales nos influyen sobre la evaluación que realizamos de los acontecimientos a los que nos enfrentamos, como lo son las situaciones habituales de competición y aquellas propias de la vida deportiva. Este autor establece una serie de ideas y conceptos claves dentro de la dinámica de las emociones que lo diferencian de las demás teorías.

En primer lugar se produce la *valoración primaria* en la cual el sujeto analiza si el acontecimiento es relevante en relación a sus metas. La valoración primaria considera la relevancia personal, la congruencia y el ego implicativo. A continuación, tiene lugar la *valoración secundaria* referente a las posibilidades de afrontamiento del individuo; en esta segunda valoración tienen lugar los procesos cognitivos y conductuales que permiten hacer frente a la situación dada; los tres aspectos de la valoración secundaria son: la culpa o responsabilidad por el daño, el potencial de afrontamiento y las expectativas futuras. Estas habilidades de afrontamiento estarán enfocadas bien hacia el problema (estrategias para aliviar la fuente de estrés), o bien hacia la emoción (Lazarus & Folkman, 1984).

Aunque Lazarus (1991) establece una lista de emociones (i.e., ira,

ansiedad, tristeza, temor, culpa, vergüenza, envidia, celos, felicidad, orgullo, alivio, esperanza, amor, gratitud, compasión) con su correspondiente *tema relacional*, deja claro que es en última instancia la valoración individual la que prima sobre el significado de la emoción en particular; es decir, las emociones van a despertar ciertas reacciones siempre y cuando éstas sean interpretadas de la misma manera por los distintos individuos, lo que sucede en la mayoría de las ocasiones debido a aspectos biológicos y socioculturales.

El concepto “tema relacional” es otro de los aspectos clave en la TCMR puesto que es distintivo de cada emoción (a cada una de ellas se le atribuye un significado propio responsable de suscitar una emoción determinada) y media entre la evaluación individual y el entorno (Lazarus, 1991, 2000). Y define la emoción como:

Una reacción psicofisiológica a los acontecimientos que se presentan. (...) Esta reacción tiene lugar a tres niveles: relato/declaración interna de la experiencia subjetiva (conocida como afecto), conductas o impulsos de acción y cambios fisiológicos.” (...) sin embargo, una definición completa de la emoción debería incluir las variables cognitiva, motivacional y relacional, así como los procesos implicados en el mantenimiento y la activación de la emoción puesto que éstos son parte del fenómeno en sí y ayudan a entenderlo. (Lazarus, 2000, p. 230)

Enfatizando que lo que media psicológicamente en la emoción es la evaluación o valoración personal que hace cada individuo en relación al bienestar. Lazarus (2000), al igual que Ellis, se remonta al pensamiento de Platón y Aristóteles de la Grecia Clásica como el origen del enfoque cognitivo de la emoción, que, en su opinión, nada tiene de revolución.

Así, encontramos el punto de unión entre las tres teorías (Ellis, Beck y Lazarus). Todas ellas abordan la emoción desde un enfoque cognitivo en el cual el individuo tiene la capacidad de elección ante la manera de afrontar los acontecimientos que le suceden. El deportista, en su caso, elegirá cómo

interpretar las vicisitudes de la competición y del entrenamiento de manera que los comportamientos, pensamientos y emociones consecuentes le dirijan en una dirección más o menos constructiva, en definitiva, que le acerque más o menos a los objetivos propuestos.

La teoría TCMR de Lazarus cumple un papel determinante y muy esclarecedor en el ámbito deportivo (ver Jones, 2003) ya que permite observar cómo el deportista analiza y afronta las situaciones a las que se enfrenta, de tal manera que la evaluación de la emoción, la valoración cognitiva que hace sobre la misma y su capacidad de afrontamiento determinarán la eficacia en el logro de las metas propuestas.

Tras esta breve contextualización teórica estamos en disposición de adentrarnos en el terreno deportivo con el fin de conocer cuál es el estado de la cuestión. Para ello haremos un repaso sobre el estudio de las emociones en el deporte, poniendo el foco tanto en las emociones positivas y en cuáles han sido los instrumentos más utilizados hasta la fecha -específicamente en lo referente a la evaluación de las Emociones Positivas y a la Inteligencia Emocional- como en la manera en que los deportistas afrontan las cuestiones propias de la vida deportiva. Esto, además, nos permitirá conocer con mayor exactitud de qué manera se ha realizado el análisis de la vivencia emocional del deportista hasta el momento y cuáles son las carencias observadas en este contexto.

1.2 Fundamentación teórica

1.2.1 *Las Emociones en el Deporte*

Desde que la emoción adquirió un lugar relevante en el deporte (Botterill & Brown, 2002; Hanin, 2000; Jones, 2003), la investigación en este ámbito realizó un recorrido que partió de la psicología básica para posteriormente desarrollar modelos deportivos propios. A pesar de la aparición de diversas teorías y modelos específicos tanto a nivel europeo (e.g., IZOF, Hanin 2000; SEQ, Jones, Lane, Bray, Uphill & Catlin, 2005, entre otros) como nacional (e.g., Checa, 2013; González, 2009) existen aún amplias lagunas en lo referente al desarrollo de modelos que permitan realizar un acercamiento más preciso al marco de las ciencias del deporte (McCarthy, 2011). A lo que hay que añadir, además, que la mayor parte de la investigación se ha centrado fundamentalmente en el estudio de la ansiedad y la ira (Ekkekakis, 2012; Jackson, 2000).

Siguiendo la clasificación realizada por Weinberg y Gould (2010), las principales teorías relacionadas con la ansiedad y la activación son:

- a) la Teoría del Impulso (Spence & Spence, 1966): en la cual se establece que existe una relación directa y lineal entre la activación y el rendimiento.
- b) la Hipótesis de la U-Invertida (Landers & Boutcher, 1986): esta teoría sostiene que con bajos niveles de activación, el rendimiento será bajo, a medida que aumentan los niveles de activación el rendimiento va mejorando hasta llegar a un punto óptimo por encima del cual el rendimiento vuelve a empeorar.
- c) Las Zonas de Funcionamiento Óptimo (IZOF) de Hanin (1980, 1986, 1997): Según este autor, cada deportista tiene, individualmente, una zona en la cual es capaz de rendir a su mejor nivel. Para Hanin (2000), no existe un único punto de rendimiento óptimo, sino que se trata de una zona en la cual el deportista puede rendir a gran nivel.

- d) Teoría Multidimensional de la Ansiedad (Martens, Vealey y Burton, 1990): Esta teoría mantiene que los distintos componentes de la ansiedad (cognitiva y somática) afectan de distinta manera al rendimiento, siendo a grandes rasgos la ansiedad cognitiva negativa, y ciertos niveles de ansiedad somática beneficiosos.
- e) Teoría de la Catástrofe de Hardy (Hardy & Facey, 1987): En la cual el rendimiento depende de la interacción entre la activación (ansiedad somática) y la ansiedad cognitiva; de acuerdo a esta teoría existen unos niveles adecuados de ansiedad somática que si son sobrepasados, sobreviene la catástrofe (Vallerand & Blanchard, 2000).
- f) Teoría de la Inversión de Apter aplicada al deporte por Kerr (1985): Esta teoría explica, a grandes rasgos, que la forma en que el deportista interpreta su ansiedad es la clave que determina el rendimiento.

Vallerand y Blanchard (2000) hacen un repaso a las teorías que han estudiado la emoción desde diferentes perspectivas. Basan su revisión teórica en los antecedentes y en las consecuencias de la mismas. Partiendo de esta premisa conceptual, analizan cronológicamente cuales son los modelos que han sentado las bases de la investigación actual dentro del contexto deportivo.

Así, explican los modelos de James (1884), Canon (1927), Schachter (1964) y Arnold (1960), como precursores de los actuales; a continuación repasan las teorías cognitivas/evaluativas: la Teoría de la Atribución (Weiner, 1985), por la cual los individuos explican, comprenden y predicen los sucesos sobre la base de su percepción. El Modelo Intuitivo-Reflexivo (Vallerand, 1987), en el cual no solo los acontecimientos evocan la emoción, sino que son las valoraciones intuitivas y reflexivas de los individuos las que determinan la emoción experimentada. Y por último, el Modelo de la Ansiedad de Smith (1996), quien postula que existen unos factores que condicionan la ansiedad somática y

cognitiva experimentada, estos son: la situación objetiva de competición, la ansiedad rasgo del competidor en el contexto deportivo y el repertorio de habilidades de afrontamiento que posea el individuo para situaciones competitivas.

Finalmente, Vallerand y Blanchard repasan las teorías motivacionales que han influido en la emoción: la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984) y la Teoría Social Cognitiva de la Autoeficacia (Bandura, 1991, 1997). Si bien la revisión teórica de estos investigadores resulta fundamental para la comprensión de numerosos procesos que subyacen a la emoción, cabe decir que se alejan del foco principal de la presente investigación puesto que están orientadas fundamentalmente a la relación entre la motivación y la emoción. No obstante, estos autores invitan a profundizar en la perspectiva ideográfica de Hanin (1986), así como en la TCMR de Lazarus (1991) o en el estudio del Flow (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998).

1.2.2 Emociones positivas y deporte

Tal y como hemos comentado en el apartado precedente, el estudio de las emociones y su influencia en el rendimiento deportivo ha adquirido especial relevancia en las últimas décadas, especialmente a partir del cambio de siglo. En opinión de Ruiz-Cerezo (2005), no se puede considerar el deporte sin emoción ya que esto sería considerarlo sin un repertorio de emociones de gran valor, tales como la satisfacción, la felicidad, el orgullo, la rabia, la ansiedad, la decepción o la angustia, y eso es algo imposible de realizar. Siendo un aspecto importante de la vida humana, las emociones son a su vez una parte esencial de la actividad deportiva.

En el contexto científico, las emociones han sido clasificadas de acuerdo a dos visiones (Fernández-Abascal et al., 2010): una visión más tradicional y puramente taxonómica, la perspectiva discreta; y una visión más dinámica, la

perspectiva dimensional, fundamentada en que los seres humanos experimentamos al mismo tiempo un gran número de estados emocionales. Si bien ambas perspectivas aportan información valiosa de la vivencia emocional, abordar las emociones desde una perspectiva discreta permite contemplar ciertos matices entre las distintas vivencias emocionales que se ven empañados desde la perspectiva dimensional (Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005).

Ante la abundancia de estudios relacionados con las emociones, y dentro de la corriente de Psicología Positiva (Seligman, 1998) que tanto interés ha despertado en los últimos quince años, la investigadora Barbara Fredrickson ha dado un paso más allá profundizando y desgranando todo aquello que sustenta y subyace a las emociones positivas. Así, Fredrickson desarrolló la *Positive Emotions Broaden-and-Build Theory* (Fredrickson, 1998, 2001, 2013) y, junto a su grupo de investigación de la Universidad de North Carolina (*Positive Emotions and Psychophysiology Laboratory, PEP Lab*), ha dedicado numerosos esfuerzos a fundamentar y demostrar la trascendencia que las emociones tienen en el día a día. Para Fredrickson (2001), las emociones son:

Respuestas multisistémicas y breves a ciertos cambios en la manera en que las personas interpretan -o evalúan- las circunstancias del momento. Cuando esta respuesta multisistémica registra circunstancias que resulten de alguna manera perjudiciales para uno mismo, una emoción negativa aparece; cuando el sistema registra posibilidades o expectativas beneficiosas, una emoción positiva tiene lugar (p.218).

La teoría *Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* sostiene que las emociones positivas generan una serie de repertorios de pensamiento-acción que influyen de manera positiva en la atención, cognición y acción (*Broaden Theory*) y construyen recursos personales perdurables en el tiempo, tanto físicos como psicológicos y sociales (*Build Theory*) (Fredrickson, 1998). Esta teoría aporta una nueva perspectiva a la explicación sobre la influencia de las emociones en la evolución de la especie: más allá del instinto de supervivencia,

el hecho de experimentar emociones positivas promueve conductas que incitan a la exploración, al juego, al disfrute, a la integración, etc.

De la construcción de nuevos recursos fruto de vivenciar emociones positivas de manera prolongada en el tiempo, se desprende lo que Fredrickson denominó *Upward Spiral Theory* (Teoría de la Espiral Creciente) que sostiene que las emociones positivas refuerzan la adherencia a comportamientos positivos (Fredrickson, 1998, 2001, 2013). De la misma manera que se activa un mecanismo inconsciente y biológico que promueve comportamientos nocivos, el modelo *Upward Spiral Theory* se asienta en idéntica teoría para el fomento de comportamientos saludables (i.e., descubrimiento de conocimiento, nuevas alianzas, nuevas habilidades), creando una espiral ascendente hacia la mejora. Las emociones positivas, por tanto, amplían la conciencia y permiten desarrollar un repertorio de recursos de pensamiento y acción, anulando además el efecto de las emociones negativas (*undoing effect*) (Fredrickson, 2013).

Así, las emociones positivas tienen efectos y consecuencias importantes sobre el pensamiento y el comportamiento, habiendo sido demostrada su influencia sobre el alcance atencional (Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), la capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés y/o traumáticas (Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson et al., 2003) o la resiliencia (Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson et al., 2003; Tugade & Fredrickson, 2004) entre otros.

Los estudios realizados por Fredrickson tomaron como referencia las investigaciones llevadas a cabo por Alice Isen y colaboradores (1987) sobre creatividad, flexibilidad, sensibilidad ante situaciones futuras, eficiencia, apertura de información, etc. Destacando el énfasis puesto por esta investigadora, Isen, en el hecho de que las emociones positivas y negativas no son opuestas, sino que pueden concurrir en una misma situación, algo que han

defendido numerosos investigadores tanto dentro como fuera del entorno deportivo (Folkman, 2008; Fredrickson, 1998, 2001; Fredrickson et al., 2003; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Nicholls, Jones, Polman, & Borkoles, 2009).

Si las emociones positivas amplían la atención y la cognición, facilitando un pensamiento flexible y creativo, cabe esperar que faciliten el afrontamiento ante situaciones adversas y de estrés (Aspinwall, 1998); en este sentido, Fredrickson y Joiner (2002) analizaron si las emociones positivas y una mente abierta a la hora de afrontar situaciones adversas se predecían mutuamente, los resultados mostraron que, efectivamente, las emociones positivas contribuían a aumentar los recursos de pensamiento-acción y viceversa, produciendo una mayor sensación de bienestar no sólo en el presente sino contribuyendo a una constructiva predisposición hacia el futuro, reforzando así la *Upward Spiral Theory* propuesta por Fredrickson (1998).

Un gran número de estas investigaciones (Fredrickson, 2009; Fredrickson & Losada, 2005; Fredrickson et al., 2003) han tomado como instrumento de medida la Escala Diferencial de las Emociones modificada (*modified Differential Emotion Scale, mDES*, Fredrickson, 2013; Fredrickson et al., 2003). La intención de Fredrickson al crear el mDES fue la de proporcionar una medida de emociones positivas más amplia que el *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988), el cual incluye exclusivamente emociones positivas de alta activación, obviando las emociones positivas de baja activación que son las que con mayor frecuencia experimentamos en nuestro día a día (Fredrickson, 2013).

En el ámbito del deporte, las emociones positivas han sido relacionadas con diversas variables tales como el optimismo, la resiliencia, la autoestima, la auto eficacia, el compromiso, la concentración, la atención, el afrontamiento a la adversidad, la toma de decisiones, la motivación intrínseca y el control percibido, entre otros (e.g., Jones, 2003; Jones, Meijen, McCarthy, & Sheffield, 2009; Vast, Young, & Thomas, 2010). Sin embargo, son aún escasos los estudios

en los que se ha investigado el papel de las emociones positivas en el rendimiento óptimo, se hace, por tanto, necesario conocer en mayor profundidad la naturaleza y funciones de las mismas, así como los cambios que producen en el estrés y en las estrategias de afrontamiento (McCarthy, 2011).

En cada competición los deportistas se ven sometidos de manera habitual, a situaciones de presión que desencadenan emociones que pueden limitar su rendimiento, resulta de gran relevancia que los atletas sepan aplicar estrategias que les permitan desarrollar todo su potencial (Lazarus, 2000). En este sentido, las emociones positivas cumplen un importante papel de restauración de los recursos fisiológicos y psicológicos de afrontamiento necesarios para la situación dada (Folkman, 2008; Folkman et al., 1986; Hogan, Catalino, Mata, & Fredrickson, 2015).

Un concepto que va de la mano de esta capacidad de restaurar los recursos es el de resiliencia, definida como “las habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria” (García Secades et al., 2014, p. 83). En el ámbito de la Psicología del Deporte hay un considerable debate sobre su definición formal, pero la mayoría de las conceptualizaciones contemporáneas establecen que la resiliencia encapsula la capacidad del deportista para recuperar o mantener niveles relativamente estables de funcionamiento psicológico y físico (Gucciardi, 2014). Según este autor, se cuenta con muy pocos estudios sistemáticos sobre este concepto, pero que han ido proporcionando un considerable conjunto de conocimientos a través del estudio de la exposición a un riesgo o adversidad significativo y la capacidad para regresar, sostener o lograr un ajuste o funcionamiento positivo.

En relación a este aspecto, las investigaciones muestran cómo las personas resilientes usan las emociones positivas para sobreponerse a experiencias emocionales negativas (Fredrickson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004, 2007). El beneficio entonces va más allá, pues además de cambiar el foco

sobre estados emocionales negativos, tranquilizan a la persona (Fredrickson et al., 2003). Se ha observado que las personas resilientes son optimistas, entusiastas, curiosas y están abiertas a nuevas experiencias (Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996). Aunque las emociones positivas pueden ser una consecuencia del afrontamiento resiliente, hay estudios que muestran que las personas resilientes utilizan emociones positivas para lograr formas de afrontamiento eficiente, mostrando una recíproca causalidad (Fredrickson et al., 2003; Ntoumanis & Biddle, 1998).

Podemos sintetizar el conocimiento sobre la relación de las emociones positivas y el comportamiento del deportista, desglosado en los párrafos anteriores, destacando su relación con el pensamiento, el afrontamiento, la resiliencia y el rendimiento. Ahora bien, se ha señalado también que la investigación realizada hasta el presente es escasa, particularmente en lo que se refiere al análisis conjunto de las emociones positivas con el rendimiento óptimo (McCarthy, 2011) y la resiliencia (Gucciardi, 2014). Por ello es particularmente interesante conocer cómo medir este tipo de emociones en los deportistas y, complementariamente su relación con el rendimiento.

En este sentido, señalar que son varios los instrumentos creados para la medición de las emociones, tanto positivas como negativas, en deportistas, pero sin que exista un consenso claro en el uso o aplicación de los mismos, ni en el marco conceptual en el que se basan. En una revisión acerca de las emociones positivas y el deporte, McCarthy (2011) presenta los instrumentos existentes creados para medir emociones -a nivel multidimensional- usados con mayor frecuencia en población deportiva: el *Profile of Mood Style* (POMS) (McNair, Lorr, & Droppleman, 1992) y el *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) (Watson et al., 1988), no específicos de deporte; Jones (2005) incluye el *Brunel Mood Scale* (BRUMS), que valora los mismos seis estados de ánimo que el POMS y ha sido validado en población deportiva (Terry, Lane, & Fogarty, 2003; Terry, Lane, Lane, & Keohane, 1999). Por otro lado, encontramos el *Sport Emotional*

Questionnaire (SEQ) (Jones et al., 2005), que es el único instrumento creado específicamente para deportistas.

El SEQ es una medida de valoración emocional en momentos precompetitivos y pretende hacer un mayor énfasis en las emociones positivas. Señalar que la creación de este último instrumento se realizó en base a las opiniones dadas por deportistas en distintas fases de la investigación. A estas emociones seleccionadas por los deportistas se sumaron las registradas por Hanin (2000) y Lazarus (2000) en sus respectivos estudios sobre emociones y deporte; descartándose finalmente las que menos consistencia obtuvieron en los análisis. El resultado final fue una escala de 22 ítems con 5 subfactores: ansiedad, ira, decepción, excitación y felicidad.

Otro de los instrumentos que ha ido ganando popularidad en los últimos años es el mDES, pues ha sido aplicado en numerosas investigaciones, aunque principalmente en ámbitos extradeportivos (Cohn & Fredrickson, 2010; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Fredrickson & Losada, 2005; Fredrickson et al., 2003; Galanakis & Stalikas, 2007; Waugh & Fredrickson, 2006). Las únicas investigaciones con deportistas encontradas hasta la fecha, han aplicado la versión anterior, no modificada, *Differential Emotions Scale-IV* de Izard, Libero, Putnam y Haynes (1993). Estos estudios confirman que es un instrumento más adecuado para conocer la experiencia emocional global experimentada en una situación dada (i.e., una competición) que los habitualmente utilizados STAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) o SAS (State Anxiety Inventory), ya que éstos miden exclusivamente la ansiedad (Cerin, 2003; Cerin & Barnett, 2006).

Cabe mencionar que existe cierta controversia con respecto al modelo de dos factores propuesto por Fredrickson para el mDES. En diversas investigaciones se ha obtenido un modelo de tres factores: uno para las emociones positivas y dos para las emociones negativas (Cortina Guzmán & Berenzón Gom, 2013; Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis, & Karakasidou, 2016).

Ahora bien, los análisis exploratorios realizados en ambos casos pueden resultar cuestionables, puesto que se basaron en un supuesto de ortogonalidad erróneo. Este hecho, unido a la escasez de estudios publicados en los que se haya realizado análisis factorial confirmatorio hace que sea de especial interés profundizar en el análisis psicométrico del modelo.

1.2.3 *Inteligencia Emocional*

Cuando hablamos de la emoción y “qué hacer” con ella nos vemos conducidos de manera natural a hablar de Inteligencia Emocional (IE). La IE nace, no tanto como una teoría sobre las emociones, sino como una forma de explicar la importancia de conocer y saber regular las mismas en pro de lograr satisfacción en la vida. Tiene sus antecedentes en Howard Gardner y en su teoría sobre las Inteligencias Múltiples (1983). Salovey, Mayer y Caruso a lo largo de la década de los noventa (e.g., Mayer, Caruso, & Salovey, 1999; Mayer & Salovey, 1997), publicarán una serie de artículos académicos en los que desarrollarán el concepto y teoría; finalmente, el término de IE se dará a conocer mundialmente gracias a la publicación del famoso libro de Daniel Goleman *Inteligencia Emocional* (1996). Para los precursores del término (Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Salovey, & Caruso, 2004), la IE tiene que ver con la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones, así como la habilidad para hacer uso de los recursos emocionales con el fin de servir al pensamiento y de regular el mismo a nivel intra e interpersonal, fomentando el crecimiento intelectual y emocional.

1.2.3.1 Modelos de Inteligencia Emocional: Puros y Mixtos

Desde la popularización del término IE, han sido muchas las investigaciones realizadas en torno a este concepto, sin embargo, existe aún una gran confusión a nivel conceptual. Siguiendo la estela de los estudios realizados con anterioridad, Mayer, Caruso y Salovey (2000), realizaron una revisión de la

literatura científica y establecieron dos modelos teóricos diferenciados: los modelos puros o de capacidad y los modelos mixtos.

1. Los modelos puros o de capacidad hacen referencia a la interacción entre la emoción y el pensamiento. Desde esta perspectiva la IE es considerada como una inteligencia más (Van Rooy & Viswesvaran, 2004). Los pioneros de este modelo, Mayer, Salovey y Caruso, establecen un instrumento de medida, el MSCEIT (2001) cuyos ítems miden las habilidades de los sujetos planteadas mediante supuestos teóricos.

2. En los modelos mixtos la IE está compuesta por la interacción de constructos cognitivos, motivacionales y emocionales; en este caso la IE no tiene la pretensión de ser una inteligencia más (Van Rooy, Alonso, & Viswesvaran, 2005). Este modelo es definido como una mezcla de aptitudes (autoconciencia emocional, empatía, resolución de problemas, control de los impulsos), comportamientos y rasgos de personalidad (estado de ánimo, autenticidad, calidez) (Sternberg, 2000).

Bar-On (2000, 2006), defensor de los modelos mixtos, subraya la importancia de los rasgos de personalidad. Este autor entiende la Inteligencia Emocional-Social como la interacción entre competencias sociales y emocionales que incluyen la capacidad de percibir, integrar, comprender y manejar las emociones que tienen que ver con la comprensión de uno mismo y de los demás, afrontando con éxito las demandas del día a día. En definitiva, esa capacidad que nos permite entender y encaminar nuestras emociones para que trabajen para nosotros y no en nuestra contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas facetas de nuestra vida. Siguiendo la línea de su tesis doctoral (1988), Bar-On enfatiza el lugar que ocupa la Inteligencia Emocional dentro de la Psicología Positiva (Bar-On, 2010).

Entre los modelos mixtos existe cierta unanimidad (Meyer & Fletcher, 2007) al considerar como los más populares los modelos de Bar-On, Goleman, y el modelo de Schutte et al., (1998) el cual ha sido además adaptado al ámbito

deportivo. El primero de ellos es considerado un modelo mixto porque combina un tipo de capacidades mentales (reconocimiento emocional), con otras características que se consideran separadas de las habilidades mentales (independencia personal, autoobservación, estado de ánimo...) (González, 2009). Para evaluar este modelo se propone un instrumento de medida, el “*Bar-On Emotional Quotient Inventory, EQ-i*” compuesto por cinco factores y sus correspondientes subescalas:

- 1) *Intrapersonal*: Conciencia emocional de sí mismo, asertividad, consideración, actualización de sí mismo.
- 2) *Interpersonal*: Empatía, relaciones interpersonales, responsabilidad social.
- 3) *Orientación Cognoscitiva*: Resolver problemas, prueba de realidad, flexibilidad.
- 4) *Manejo del estrés*: Tolerancia estrés, manejo impulsos.
- 5) *Afecto*: Felicidad, optimismo.

Este modelo ha recibido críticas debido a que algunos ítems se solapan con medidas psicológicas de otro tipo, tales como atributos de la personalidad (Meyer & Fletcher, 2007). Añadir que el propio autor ha afirmado que un cuestionario de IE llegaría a describir el potencial de tener éxito, más que el éxito en sí (Bar-On, 2000).

Goleman conceptualiza la IE según un conjunto de habilidades tales como la autoconciencia, autorregulación, empatía, conciencia social y manejo de las relaciones. El modelo propuesto por este autor (1998) surge a raíz de su segundo libro sobre IE (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre, & Guil, 2004). El “*Emotional Competent Inventory, ECI*” está compuesto por 20 competencias que corresponden a cuatro ámbitos (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000):

- 1) *Autoconciencia*: Conciencia emocional, evaluación adecuada de uno mismo, autoconfianza.

- 2) *Autogestión*: Autocontrol, fidelidad, coherencia, adaptabilidad, orientación al logro, iniciativa.
- 3) *Conciencia Social*: Empatía, desarrollo de los demás, orientación al servicio, conciencia organizativa.
- 4) *Habilidades Sociales*: Influencia, comunicación, resolución de conflictos, liderazgo, impulso al cambio, desarrollo de relaciones, trabajo en equipo y colaboración.

A pesar de que este modelo ha destacado por su gran popularidad, plantea importantes dudas sobre su rigor a nivel científico (Conte, 2005), entre otros motivos porque tal y como afirmaron sus propios autores, el ECI no fue creado con el fin de evaluar con exactitud la IE (Extremera et al., 2004; Goleman, 2001).

El tercero de los tres modelos, el SSRI de Schutte et al. (1998), tomó como punto de partida el modelo original y revisado de Salovey y Mayer (Mayer & Salovey, 1997; Salovey & Mayer, 1990). Partiendo de esta base se crea un instrumento de 33 ítems que evalúa tres habilidades:

- 1) Evaluación emocional
- 2) Regulación de las emociones en sí mismo
- 3) Utilización de las emociones con los demás

Destacar que este instrumento ha sido adaptado a población española (Chico, 1999), a población deportiva (Lane, Meyer, et al., 2009) y más concretamente a población deportiva española (Arruza, Arribas, Romero, González, & Ruiz, 2005; García-Coll, Graupera, Ruiz, & Palomo-Nieto, 2013; González, 2009). A pesar de la controversia existente en relación a su estructura factorial, habiéndose obtenido tanto modelos unifactoriales como multifactoriales, la estructura tetrafactorial obtenida por García-Coll et al. (2013) (percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional), ha mostrado unos índices de fiabilidad y validez adecuados.

1.2.3.2 IE Rasgo (trait) vs IE Capacidad (ability):

Petrides y Furham, por su parte, establecieron en el año 2000 una clasificación diferente, para la que se basaron en el instrumento de medida utilizado. Estos autores distinguieron entre IE Rasgo vs IE Capacidad: la primera realiza una medición de la IE mediante autoinforme (e.g., Trait Emotional Intelligence Questionnaire, TEIQue, Petrides y Furham, 2009 o el recientemente mencionado SSRI de Schutte et al., 1998), propia de los modelos mixtos, y la segunda mediante pruebas de rendimiento máximo (e. g. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test, MSCEIT, 2001), propia de los modelos puros o de capacidad.

1.2.3.3 Modelo Tripartito:

Hasta hace relativamente poco tiempo, estos habían sido los modelos predominantes. Sin embargo, en los últimos años han aparecido distintas investigaciones (Laborde, Dosseville, & Allen, 2016; Mikolajczak, 2009; Mikolajczak, Petrides, Coumans, & Luminet, 2009; Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009) que plantean un nuevo modelo que engloba a los anteriores y que es capaz de ofrecer una información más completa de la experiencia emocional del individuo. Este tercer modelo, denominado el Modelo Tripartito, amplía y aúna ambas perspectivas, estado-rasgo, afirmando que estas no son contrarias sino complementarias, puesto que aportan una perspectiva emocional diferente.

Así el modelo Tripartito estaría formado por tres niveles: el primer nivel sería el del Conocimiento, *qué sabe la persona sobre la emoción*; el segundo nivel sería el de la Capacidad (estado), *hasta qué punto la persona es capaz de llevar a cabo una estrategia de regulación emocional particular*; y finalmente existiría un tercer nivel, Rasgo, el cual hace referencia a *lo que habitualmente hace una persona frente a una situación determinada*. Laborde et al. (2016) trasladan este modelo al ámbito deportivo, afirmando que la distinción entre el rendimiento máximo y el

rendimiento típico (rasgo) puede ayudar a conseguir información predictiva más precisa para el rendimiento deportivo. Este modelo tripartito ofrece una alternativa práctica en el estudio de la IE en el contexto deportivo.

Más allá de los modelos de referencia, existen dos aspectos que han causado especial controversia en torno a la IE. Uno de ellos es la afirmación hecha por Goleman (1996) de que la IE es más fiable que el cociente intelectual (CI) en la predicción del éxito; el otro, el hecho de considerar que lo que Goleman realizó fue una mezcla entre aspectos motivacionales y rasgos de personalidad. Y es que sigue sin existir consenso sobre cuáles son los factores que constituyen la inteligencia emocional (González, 2009).

Mayer, Salovey y Caruso (2004) destacan el carácter cognitivo e informativo de las emociones, afirmando que la IE incluye la habilidad de reconocer los significados de las emociones, razonar y resolver problemas basándose en ellos. Otros autores han optado por llamar a la IE, Inteligencia o Potencial Socio-Afectivo (Hernández, 2002) puesto que aborda la dimensión cognitiva, afectiva y conductual.

Seymour Epstein (1998, 2001) profundiza sus investigaciones en torno a lo que denominó Pensamiento Constructivo y lo establece como la clave de la IE. Su planteamiento, a nuestro juicio de gran coherencia en el ámbito deportivo, gira en torno a la teoría Cognitivo-Experiencial de la personalidad (Epstein, 2003). De acuerdo a esta teoría existen en nosotros dos inteligencias o sistemas que funcionan de manera paralela e interactiva: la inteligencia o mente racional y el sistema o mente experiencial. Ambas “mentes” operan en paralelo e interaccionan entre sí; la primera de ellas se puede medir a través del CI, se caracteriza por ser inferencial, consciente, analítica, lenta y de alta demanda cognitiva. La experiencial, por su parte, hace referencia al ámbito de las emociones, es preconscious, automática, holística y apenas utiliza recursos cognitivos.

De la mente experiencial surge el concepto de Pensamiento Constructivo,

definido como el grado por el cual el pensamiento automático de una persona facilita la solución de problemas en el día a día con el menor costo de estrés (Epstein, 1998), asimismo engloba la capacidad para reconocer las propias emociones y sentimientos, acompañada del proceso de regulación y dirección consciente y voluntaria que de ellos se haga para la solución de problemas (Contreras Gutiérrez, Chávez Becerra, & Aragón Borja, 2011).

Epstein destaca el carácter cognoscitivo de la experiencia afectiva, lo que da explicación al concepto de Pensamiento Constructivo y al consecuente cuestionario CTI (Epstein, 1998, 2001), cuyo fin es establecer los pensamientos automáticos constructivos y destructivos, y las tendencias de pensamiento sobre uno mismo y el mundo, lo que deriva a nivel más profundo en la creación de una serie de creencias básicas que orientan la manera de proceder en la vida, planteamiento con evidente paralelismo a las Creencias Irracionales propuestas por Ellis y a las distorsiones cognitivas de Beck, mencionadas en el apartado de Contextualización de este trabajo. El cuestionario CTI ha sido considerado un instrumento de evaluación de la inteligencia emocional (Epstein, 1998, 2001; Extremera et al., 2004), incluyendo entre sus factores el Afrontamiento Emotivo y el Conductual.

Independientemente del término utilizado: Inteligencia Emocional, Inteligencia Afectiva, Potencial Socio-Afectivo, Inteligencia Emocional-Social, Inteligencia Experiencial, Inteligencia Práctica... destaca el marcado carácter cognoscitivo de cualquiera de ellas, así como el funcionamiento indivisible e interdependiente de las tres áreas de interés para la presente investigación: el pensamiento, la emoción y el afrontamiento.

1.2.4 Inteligencia Emocional en el Deporte

Al igual que sucedía con la evaluación de las emociones positivas, en el ámbito de la IE en deporte son escasos los instrumentos pensados exclusivamente para el ámbito deportivo y más escasos aún aquellos cuyos valores psicométricos

respalden el uso generalizado de los mismos. Para Gill (2010) o Pérez, Petrides y Furham (2005), aquellos instrumentos que no tengan una adecuada integridad psicométrica darán como resultado un pobre instrumento de medición. En su mayoría, los cuestionarios utilizados son aplicaciones al ámbito deportivo de test aplicados en psicología general.

Laborde et al. (2016) han realizado una exhaustiva revisión acerca de los instrumentos más utilizados en el ámbito de las ciencias del deporte. De los 36 estudios revisados, solo tres de ellos han utilizado una medida de IE habilidad, el MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test; Mayer et al., 1999), algo habitual dada la complejidad en su aplicación (Ekkekakis, 2012; González, 2009). En cuanto a los instrumentos de IE rasgo cuya aplicación se realiza de manera generalizada a través de autoinformes, los tres más utilizados según esta revisión son: el *Schutte EI Scale* (Schutte et al., 1998), el *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)* (Bar-On, 2004) y el *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)* (Petrides, 2009).

Otros instrumentos utilizados fueron el BEIS-10, *Brief Emotional Intelligence Scale* (Davies et al., 2010); GEIS, *Greek Emotional Intelligence Scale* (Tsaousis, 2008); el Schutte EIS en sus versiones modificadas de (Austin et al., 2004; Solanki & Lane 2010); el SREIS, *Self-Rated Emotional Intelligence Scale* (Brackett et al., 2006); el TMMS, *Trait Meta-Mood Scale* (Salovey et al., 1995); *Wong & Law Emotional Intelligence Scale* (Wong & Law, 2002) (ver González, 2009 y Laborde, 2016).

En la revisión realizada por Ros, Moya-Faz, y Garcés de los Fayos (2013), los autores concluyeron que los instrumentos más utilizados entre 2001 y 2012 fueron el EQ-i, el TEIQue, el MSCEIT, la Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) (Mayer, et al., 1999) y el TMMS, destacando también el uso de instrumentos tales como el *Emotional Competence Inventory (ECI)* (Goleman, 1998) o el EQMap (Cooper y Sawaf, 1997).

Esta amplia variedad de instrumentos y la falta de consenso en el uso de los mismos da prueba de la confusión conceptual y metodológica existente en relación a la IE rasgo (Laborde et al., 2016). No obstante, dentro de este complejo panorama cabe destacar el intento por parte de algunos investigadores que, dentro del ámbito nacional, han hecho esfuerzos por crear instrumentos específicos del ámbito deportivo, ésta es la línea seguida por el grupo de investigación de la Universidad del País Vasco (Arruza et al., 2005; Arruza & Ugalde, 2002; González, 2009). Nuestro propio equipo de investigación en la Universidad de Alcalá, está desarrollando una línea de trabajo continuada en la que se han adaptado instrumentos de IE al ámbito deportivo (García-Coll et al., 2013) y otros del espectro cognición-emoción-afrontamiento (Graupera et al., 2011), así como la construcción de nuevos modelos teóricos e instrumentos, como en esta tesis. En general, es notable el incremento de estudios que abordan la IE en el contexto deportivo (e.g., Laborde, Brull, Weber, & Anders, 2011; Laborde, Dosseville, et al., 2016; Laborde, Dosseville, Guillén, & Chávez, 2014; Laborde, Lautenbach, Allen, Herbert, & Achtzehn, 2014; Lane, Beedie, Devonport, & Stanley, 2011; Lane, Meyer, et al., 2009; Lane, Thelwell, Lowther, & Devonport, 2009; Meyer & Zizzi, 2007; Thelwell, Lane, Weston, & Greenlees, 2008; Zizzi, Deaner, & Hirschhorn, 2003).

Ha sido a partir del año 2009 cuando se ha producido el mayor aumento en el número de estudios referentes a la relación de la IE con otras variables psicológicas y de rendimiento de los deportistas (Ros et al., 2013). Así, se ha investigado la relación entre la IE y el éxito deportivo, encontrando correlaciones positivas entre ambos (Crombie, Lombard, & Noakes, 2009; Perlini & Halverson, 2006; Zizzi et al., 2003), lo que nos lleva a valorar la importancia de la mediación de la IE en la mejora del rendimiento.

Dado que la IE tiene su sentido a partir de la emoción, las investigaciones que apuntan en esta dirección parecen dar respuesta a muchas cuestiones hasta

ahora no resueltas, como los resultados aportados por Lane et al. (2010, 2011) (2011) en los que se ha observado que la IE correlaciona positivamente con emociones positivas, y negativamente con las negativas, además de tener una relación negativa con la ansiedad (Lu, Eva Ya-Wen, Gladys Shuk-Fong, & Williams, 2010); poniéndose además de manifiesto, la independencia entre los valores de IE y el resultado en la competición (Lane, Thelwell, et al., 2009).

Siguiendo esta línea, esta vez tomando como referencia medidas de corte neurofisiológico que miden el estrés, Laborde et al. (2011, 2014, 2015) especulan acerca del papel protector de la IE frente al estrés. Como podemos apreciar, cada vez son más abundantes, precisas y minuciosas las investigaciones que tienen en cuenta la gran influencia de la emoción en el contexto deportivo.

Este aumento en las investigaciones está permitiendo además conocer información relevante acerca de diversas variables que determinan el rendimiento deportivo a distintos niveles. Una muestra de ello son las investigaciones que nos hablan acerca de las diferencias en función del sexo; los resultados obtenidos por Dunn, Brackett, Ashton-James, Schneiderman, & Salovey (2007) muestran que las mujeres puntúan por encima de los hombres en una dimensión de la IE rasgo, o los obtenidos por Costarely & Stamou (2009) o Laborde et al. (2014), en los cuales son los hombres quienes muestran índices más elevados de IE que las mujeres.

Las investigaciones también están valorando si existen diferencias entre deportes individuales y colectivos, Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari, & Enayati (2011) y Laborde et al. (2014) encontraron que no existían diferencias entre ambos grupos. Esta última investigación, curiosamente, ha señalado la ausencia de diferencias significativas en función del nivel de rendimiento, siendo no obstante muy prudentes en sus afirmaciones e invitando a realizar estudios longitudinales que muestren la relación de la IE con el éxito deportivo a largo plazo. Otra interesante relación estudiada hace referencia a la valoración de la emoción y a su regulación. Para Gill (2010) reconocer la emoción puede

permitir una mejor regulación de la misma, al menos así lo comprobaron en un estudio con entrenadores, en cuyos resultados concluyeron que la IE puede ser un eficaz intermediario en la regulación de la emoción.

Acercarnos, por tanto, al mundo interno del deportista a través de la IE, puede conllevar importantes descubrimientos que pongan luz al panorama científico actual en relación al rendimiento deportivo, algo que contribuirá al logro de la excelencia deportiva y personal.

1.2.5 *Afrontamiento y deporte*

El afrontamiento (*coping*) es definido como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes cuyo fin es manejar las demandas específicas externas e internas que exceden los recursos de las personas (Lazarus & Folkman, 1984), emana de la emoción y puede estar a su vez dirigido a modificarla; en este sentido, el estrés, la emoción y el afrontamiento constituyen un mismo conjunto y forman una unidad conceptual indivisible (Lazarus, 1991, 1999). Junto al consenso existente en su definición, el estudio del afrontamiento en el deporte destaca, además de por la gran influencia que tiene sobre el rendimiento del deportista (Nicholls & Polman, 2007), por la estrecha relación existente entre diversos términos relacionados y la dificultad que conlleva establecer una línea de separación entre los mismos (Tamminen, Crocker, & McEwen, 2016), siendo habitual encontrar estudios que abordan el afrontamiento a través de las habilidades psicológicas (*psychological skills*) o la gestión del estrés (Tamminen & Crocker, 2014).

Otros autores establecen relaciones entre el afrontamiento, la fortaleza mental (*mental toughness*), considerada un concepto más global, y la resistencia mental (*hardiness*), similar a la resiliencia (Madrigal, Gill, & Willse, 2017). De hecho, algunos investigadores destacan la separación entre afrontamiento y resiliencia de acuerdo a, entre otros, el criterio de temporalidad, considerándose esta última como un aspecto más estable en el tiempo (Fletcher & Sarkar, 2013).

Finalmente, es interesante mencionar aquellos estudios que relacionan la regulación emocional y el *coping*, como el de Kane (2009), así como la afirmación realizada por Tamminen et al. (2016) por la cual el afrontamiento es parte de la regulación emocional.

Otra muestra más de la compleja interacción entre conceptos nos la ofrece la diversidad de instrumentos existentes, así como la variabilidad en las dimensiones que componen los mismos. Si bien no es objeto de la presente investigación analizar el sustrato teórico que subyace al constructo Afrontamiento, sí consideramos oportuno mencionar las líneas generales desde las que se ha abordado su estudio, así como sus características fundamentales dentro del ámbito deportivo, de cara a establecer el marco de referencia utilizado en la presente tesis doctoral. Para hacer más sencilla su comprensión, haremos un recorrido que aborda las categorías de afrontamiento más generales, para pasar a dimensiones o clasificaciones más específicas. Así, en primer lugar, y siguiendo a Kaiseler (2010), encontramos que el estudio del Afrontamiento puede ser abordado desde diferentes perspectivas:

- a. Una perspectiva basada en la persona, por la cual las características individuales determinarán las preferencias en el estilo de afrontamiento utilizado, dentro de esta perspectiva se encuentra la orientación de evitación (*avoidance*) y la de aproximación (*approach*) (Krohne, 1993; Roth & Cohen, 1986).
- b. Una perspectiva basada en la situación, en la cual son las circunstancias las que determinan estas preferencias de afrontamiento (Krohne, 1993; Roth & Cohen, 1986).
- c. Una perspectiva interactiva, en la que son ambos aspectos, persona y ambiente, los que determinan las peculiaridades del afrontamiento (Aldwin, 2007).
- d. Finalmente, la perspectiva transaccional, la más compleja de todas puesto que exige un análisis más amplio de la situación y en la cual se

establece que el afrontamiento ante situaciones de estrés es un proceso complejo y dinámico que engloba aspectos internos (propios de la persona), y externos (ambientales o situacionales). Los autores de referencia de esta última perspectiva son los ya mencionados Lazarus y Folkman (1984).

En el ámbito deportivo, las investigaciones han optado por seguir bien una perspectiva basada en la persona, o bien una perspectiva de carácter transaccional, siendo esta última la que más respaldo ha obtenido dentro de la comunidad científica de referencia (Aldwin, 2007; Kaiseler, 2010; Nicholls, 2010; Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002). Cabe señalar que esta perspectiva transaccional así como las numerosas investigaciones a las que ha dado lugar están basadas en el modelo TCMR de Lazarus desarrollado en el capítulo de Contextualización de la presente tesis doctoral, y que hemos utilizado como nexo de unión entre los planteamientos de la psicología general y el afrontamiento en el ámbito deportivo, valiéndonos entre otros del detallado artículo de Lazarus (2000) en el contexto deportivo.

Por otra parte, encontramos una clasificación que hace referencia a las dimensiones de afrontamiento desde las cuales los deportistas abordan las situaciones. En este sentido, encontramos que de manera habitual se estudia la Orientación al problema, y la Orientación a la emoción (Lazarus & Folkman, 1984). Cabe mencionar que algunos investigadores toman en consideración dos dimensiones más denominadas Orientación trascendental, que hace referencia a la supresión de los deseos y expectativas mundanos a través de la auto-aceptación (Yoo, 2001), y una orientación específica de los adolescentes denominada Orientación de evitación mediante el comportamiento (evitando el suceso estresante) o la cognición (bloqueando el pensamiento estresante) (Krohne, 1986).

Otra clasificación propuesta por Gaudreau y Blondin (2002) hace referencia a estrategias de implicación (e.g., aumentar el esfuerzo, relajación,

control de los pensamientos), estrategias de separación (e.g., descargar las emociones, separación con respecto a los pensamientos) y estrategias de distracción (e.g., distracción mental, enfocar la atención en otras tareas).

Si nos adentramos en aspectos aún más específicos del afrontamiento, encontramos aquellas estrategias que los deportistas utilizan de manera directa para lidiar con las situaciones propias de la competición. Dado que el número de estas estrategias es muy alto (las investigaciones en psicología del deporte han llegado a recopilar en torno a 100 estrategias, Tamminen & Crocker, 2014), mencionaremos las más evaluadas en las investigaciones (Nicholls & Polman, 2007). Dentro de la orientación al problema se incluyen: estrategias de aproximación cognitiva (Anshel, 2001), ser consciente de las señales (Dale, 2000), orientación a la tarea (Amiot, Gaudreau, & Blanchard, 2004; Gaudreau & Blondin, 2004), concentración en la meta (Gould, Eklund, & Jackson, 1993), gestión del tiempo (Gould et al., 1993), aprender sobre el oponente (Holt, 2003), práctica (Holt & Mandigo, 2004), y entrenamiento apropiado (Park, 2000). La orientación a la emoción incluye estrategias tales como la búsqueda del apoyo social (Crocker, 1992; Park, 2000), visualización (Dale, 2000; Gould et al., 1993), expresión de las emociones negativas (Gaudreau & Blondin, 2002), humor (Giacobbi, Foore, & Weinberg, 2004), y mantenimiento de la confianza (Poczwadowski & Conroy, 2002).

Es frecuente, dentro del ámbito científico, afirmar que las estrategias propias de la orientación al problema se asocian con emociones positivas (Ntoumanis & Biddle, 1998) y mejores rendimientos (Nicholls, Levy, Jones, Rengamani, & Polman, 2011; Nicholls, Perry, & Calmeiro, 2014), mientras que las que se orientan a la emoción han mostrado predecir mayores niveles de ansiedad cognitiva (Ntoumanis & Biddle, 2000) y de otras emociones negativas (Crocker & Graham, 1995). No obstante, se ha de ser muy prudente al realizar estas afirmaciones puesto que hay resultados que afirman lo contrario (Wolfe, 1990). En cualquier caso, lo que parece prevalecer sobre los diferentes

resultados es la perspectiva individual ante cualquier situación, es decir, más allá de hablar de qué orientación es más adecuada, han de tenerse en cuenta las metas individuales, el contexto situacional y la valoración individual de la situación (Tamminen & Crocker, 2014).

Para concluir con esta breve conceptualización del afrontamiento, mencionaremos los instrumentos cuantitativos que han sido más utilizados en el ámbito deportivo:

1. *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ASCI-28) de Smith, Schutz, Smoll y Ptacek (1995), en su versión española adaptada al deporte (Graupera, Ruiz, García-Coll, & Smith, 2011). Este instrumento ha sido utilizado en la presente tesis doctoral. Está compuesto por 28 ítems y 7 dimensiones de 4 ítems cada una, estas son: Afrontamiento a la Adversidad, Rendimiento bajo Presión, Establecimiento de Objetivos, Concentración, Preocupación por el Rendimiento, Confianza-Motivación y Entrenabilidad. La puntuación se realiza en base a una escala tipo Likert que va de 1 a 4.
2. *Coping Function Questionnaire* (CFQ) (Kowalski & Crocker, 2001). Es un instrumento diseñado para evaluar las habilidades afrontamiento en relación a su Orientación al problema, a la emoción y a la evitación. Está compuesto por 18 ítems que puntúan de 1 a 5 en una escala tipo Likert.
3. *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACFQ) (Kim, Duda, Tomás, & Balaguer, 2003). Esta versión revisada consta de 28 ítems valorados en una puntuación que va de 1 a 5, y distribuidos en 5 subescalas: Calma emocional, planificación activa/reestructuración cognitiva, distanciamiento mental, riesgo conductual y búsqueda de apoyo social.
4. *Modified COPE* (M-COPE), de Crocker y Graham (1995). Compuesto por 12 subescalas puntuadas de 1 a 5. Las subescalas son:

afrontamiento activo, búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, planificación, búsqueda de apoyo social por motivos emocionales, negación, humor, alejamiento comportamental, descarga de la emoción, supresión de actividades competitivas, auto-culpa, pensamiento ilusorio y aumento del esfuerzo.

5. *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición (ISCCS)* (Molinero, Salguero, & Márquez, 2010). Es un instrumento compuesto por 3 dimensiones generales que se distribuyen en 8 subfactores que engloban un total de 31 ítems. Las tres dimensiones y sus correspondiente subfactores son: orientación a la tarea (análisis lógico, búsqueda de apoyo, relajación, imaginación/control del pensamiento), orientación a la emoción (resignación, salida de emociones desagradables) y distanciamiento y distracción mental (distracción mental, distanciamiento).

1.2.6 *La influencia de la cognición y la emoción en el afrontamiento*

En su importante contribución al rendimiento deportivo, Lazarus (2000) plantea que las habilidades de afrontamiento son indivisibles del estudio de las emociones; son de hecho, una característica integrada del proceso emocional. Resulta fundamental para este investigador conocer (a) las diferencias intra e inter personales ante situaciones similares, (b) cómo la emoción experimentada depende de la evaluación individual y de los procesos de afrontamiento, y (c) qué significado atribuye cada persona a la emoción vivida. Así, es crucial para el deportista saber reconocer la emoción (característica propia de la IE) y saber de qué manera esta le afecta.

A pesar de las diferencias teóricas existentes entre el modelo de Hanin (2000), un referente en la literatura científica sobre la emoción en deporte, y el de Lazarus (2000) (i.e., significado de la emoción, procesos de afrontamiento, lista de emociones discretas), ambos investigadores coinciden en señalar el

marcado carácter individual y subjetivo de la vivencia emocional, idea respaldada frecuentemente (Miles, Neil, & Barker, 2016; Nicholls, Jones, et al., 2009; Ntoumanis & Biddle, 1998). De tal manera que la evaluación realizada sobre el acontecimiento, el afrontamiento y la emoción experimentada, están influenciados por el feedback constante que el deportista se da a sí mismo, es decir, lo que se dice que ha ocurrido, de ahí la importancia que Lazarus (2000) otorga a las auto-afirmaciones positivas.

Dado que las personas nos alegramos por algo, nos ponemos tristes por algo o nos asustamos por algo (Clore, 1994), el papel de la cognición es, por tanto, fundamental porque uno no reacciona a un estímulo que no tiene ninguna relevancia para él (Ekman & Davidson, 1994; Tamminen et al., 2016). Existe un proceso cognitivo que media entre el suceso y cómo este afecta al individuo (Beck, 1963; Ellis, 1958; Jones, 2003). No obstante, esto no significa que el individuo sea siempre consciente de la emoción que experimenta, ya que esta puede ocurrir a nivel subconsciente (Feldman-Barrett et al., 2005; Lazarus, 1991).

Distintas investigaciones trasladan las ideas de Lazarus sobre estrés, emoción y afrontamiento al ámbito deportivo (Jones, 2003; Miles et al., 2016; Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010; Nicholls, Jones, et al., 2009; Nicholls et al., 2011; Nicholls et al., 2014; Pensgaard & Duda, 2003), destacando el importante papel mediador de la valoración cognitiva en la emoción experimentada. Es aquí cuando las estrategias de afrontamiento utilizadas adquieren especial relevancia; para Jones (2003) “las estrategias utilizadas pueden cambiar los pensamientos, lo que da lugar a una respuesta emocional más apropiada o a la eliminación de la expresión emocional y de sus comportamientos desadaptativos” (p. 471). Es en la valoración secundaria de la teoría TCMR de Lazarus (2000) donde se despliegan las estrategias de pensamiento y afrontamiento convenientes para la situación dada.

Jones (2003) muestra cómo las once estrategias cognitivas propuestas por Golden y Dryden (1986) están teniendo su efecto en el ámbito del rendimiento deportivo. A saber: autoafirmaciones; visualización, diálogo socrático, experiencias o comportamientos correctivos, aprendizaje vicario: efecto modelado, auto-análisis, aproximación didáctica, cuentacuentos, metáforas y poesía, reencuadre; paradoja cognitiva, y aprendizaje de habilidades para resolver problemas.

La valoración cognitiva del acontecimiento constituye así una potencial herramienta de afrontamiento que facilita el rendimiento. Muestra de ello son las distintas estrategias recopiladas por Jones (2003) antedichas, o las recopiladas por Laborde et al. (2014) relacionadas, (a) con la reestructuración cognitiva (e.g., auto-diálogo positivo, visualización motivacional), que ayudan al atleta a aumentar su auto-confianza en situaciones estresantes, y (b) con el entrenamiento en el manejo del estrés a través del pensamiento y la conducta, los cuales pueden ayudar a reducir la aparición de cortisol, un indicador de estrés (Gaab et al., 2003).

Toda esta información apunta a la mejora del deportista desde una vertiente más amplia que la pura mejora de la parte técnica, táctica o física; idea sustentada en las investigaciones recopiladas por Cox (2009) en su libro *Psicología del Deporte*, en las cuales se muestra cómo tener un nivel elevado en las habilidades de afrontamiento afecta de forma positiva al rendimiento.

Así lo proponen también Lane, Beedie, Jones, Uphill y Devonport (2012), quienes afirman que existen pruebas suficientes que sugieren la importancia de, entre otros aspectos, crear un clima emocional adecuado para afrontar la competición. Este grupo de investigación ofrece distintas estrategias de afrontamiento tales como la relajación, la redirección de la atención, el auto-diálogo o la visualización. Independientemente de que se utilicen unas u otras, y dado que la emoción está presente, cualquiera de ellas tiene un potencial efecto beneficioso en la mejora del rendimiento, más aún si tenemos en cuenta

que los deportistas se ven sometidos no solo al estrés propio de la competición, sino a diferentes estímulos potencialmente estresantes, como manejar las cuestiones de equipo, personales, etc. (Miles et al., 2016).

El uso de estrategias previas a la competición parece también tener un efecto beneficioso sobre el rendimiento, así lo muestran Cotterill (2011), Thelwell, Weston y Greenlees (2007) y Miles et al. (2016). En una investigación con diez jugadores de golf adolescentes que competían a nivel internacional, además de explorar las emociones experimentadas, Nicholls et al. (2010) y Nicholls, Holt y Polman (2005) subrayan la importancia de implementar estrategias de afrontamiento tales como pensamientos sobre el *swim*, la implicación en cada golpe, la re-valoración positiva de lo sucedido o la racionalización de la importancia del evento.

Ntoumanis y Biddle (1998) analizaron si ciertas estrategias de afrontamiento (i.e., esfuerzo, distanciamiento, apoyo social, expresión de las emociones, eliminación de situaciones de competición y supresión del comportamiento) tenían su efectividad e importancia en relación al afecto positivo y negativo; para ello analizaron las respuestas de 356 deportistas universitarios británicos; los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (e.g., esfuerzo, eliminación de situaciones de competición) se relacionaban con las emociones positivas, además estos investigadores apuntan a la relación bidireccional de la emoción con las estrategias de afrontamiento, algo que en su opinión ha de ser comprobado en estudios longitudinales.

A través de la revisión realizada por Nicholls y Polman (2007) podemos hacernos una idea del estado actual de la cuestión. Estos autores ofrecen datos relevantes obtenidos a través de los 64 estudios revisados. Algunas de las conclusiones más significativas relacionadas con el objeto de estudio de la presente investigación son: que los hombres tienden a afrontar las situaciones desde una “orientación al problema”, las mujeres lo hacen desde una

“orientación a la emoción” y desde un “enfrentamiento trascendental”. No obstante, existen estudios que abogan por una mayor investigación (e.g., Crocker & Graham, 1995; Kolt, Kirkby, & Lindner, 1995; Philippe, Seiler, & Mengisen, 2004). Además, las mujeres parecen hacer más uso del apoyo social, de la reinterpretación positiva, de la disociación y de la expresión de las emociones, mientras que los hombres optan por “la supresión de las competencias” y recurrir a la asociación para superar los momentos estresantes. Entre los adolescentes y los niños, se ha observado que tienden a la utilización de la orientación a la tarea y a la desvinculación como formas de superación de los momentos estresantes. En general, los estudios muestran cómo los adultos suelen tener mayor efectividad en el empleo de estrategias que los jóvenes.

Nicholls y Polman (2007) mencionan también cómo los deportistas de mayor nivel realizan un uso más rápido de estrategias y de manera más automática que los menos experimentados. Además, los deportistas de deportes individuales parecen hacer un mayor uso de este tipo de técnicas que los deportistas de equipo.

En relación a la IE, se ha demostrado su relación con las habilidades psicológicas y de afrontamiento que facilitan el rendimiento en la competición. A mayor puntuación en IE existe de manera general, un mayor uso de las mismas (Laborde, Dosseville, et al., 2016), destacando algunas tales como el autodiálogo, la visualización, el control emocional, el establecimiento de objetivos o técnicas de relajación tanto en entrenamiento como en partidos (Lane, Thelwell, et al., 2009), lo que según Laborde et al. (2016) lleva a pensar que la IE conduce al desarrollo de comportamientos más adaptativos. Además, los deportistas con puntuaciones elevadas en IE presentan habilidades de afrontamiento orientadas a la tarea (Laborde, You, Dosseville, & Salinas, 2012) siendo estas las más efectivas para el rendimiento deportivo (Nicholls & Polman, 2007).

Finalmente, en un estudio llevado a cabo por Lane et al. (2011) se hace referencia a un aspecto revelador y a nuestro juicio trascendental en la comprensión del tipo de estrategia de regulación emocional utilizada y de su efectividad: la creencia sobre la emoción (*meta-emotion beliefs*), entendida como el conocimiento que tiene una persona sobre sus experiencias previas (Baumeister, Vohs, DeWall, & Zhang, 2007; Nieuwenhuys, Vos, Pijpstra, & Bakker, 2011). Esta creencia sobre la emoción condiciona el tipo de estrategia de regulación emocional utilizada. Así, cuando un deportista asocia una emoción al logro de una meta, es más propenso a evocar de nuevo esta emoción (Pensgaard & Duda, 2003). Estas creencias conducirán, por tanto, al uso de una estrategia de regulación emocional determinada.

En la investigación de Lane et al. (2009) los deportistas que consideraban que la ansiedad y la ira habían sido útiles para el logro de sus metas, tendían a evocarlas de nuevo, a pesar de lo poco atractivas o apetecibles que estas les resultaran. Para estos investigadores, resulta fundamental conocer los motivos que subyacen a la aplicación de una estrategia de regulación emocional determinada, pues esta está completamente condicionada por las creencias previas que el deportista tiene sobre su efectividad y beneficio, basadas en gran parte en las experiencias precedentes (Baumeister et al., 2007). Estas creencias tienen, por lo tanto, un gran potencial moderador en la aplicación de estrategias determinadas, lo que adquiere aún más valor si tenemos en cuenta que el hecho de percibir la estrategia de afrontamiento como eficaz favorece la aparición de emociones positivas (Cowden, 2016; Lane, Beedie, et al., 2011; Ntoumanis & Biddle, 1998) además de relacionarse con el rendimiento objetivo y subjetivo (Pensgaard & Duda, 2003).

1.3 Modelo hipotético de trabajo

A lo largo de los apartados precedentes, hemos aportado información acerca de cuál es la situación actual en el ámbito del deporte, referente a las emociones y a dos de las variables que han mostrado tener una mayor relación con las mismas: la cognición y el afrontamiento. Comenzamos el capítulo comentando las dos teorías (i.e., TREC, Ellis; TCC, Beck), cuya premisa fundamental (la valoración cognitiva de los acontecimientos) supuso el motor de la presente investigación. Tras comprobar el impacto que la valoración cognitiva ha tenido y tiene en la vida diaria de las personas, nos cuestionamos cuál sería entonces el impacto en el rendimiento del deportista.

Es entonces cuando entra en escena la teoría de Lazarus (TCMR, 1991), quien pone de relieve la importancia de la evaluación y del afrontamiento como ejes fundamentales que condicionan la experiencia emocional. Jones (2003, 2004, 2005, 2009), a través de una dilatada tarea investigadora, establece el punto de unión entre el modelo TCMR de Lazarus y el deporte. Lane et al. (2004, 2009, 2010, 2011, 2016) y Laborde et al. (2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016), por otra parte, realizan numerosas aportaciones en las cuales vinculan los conceptos de IE y afrontamiento con el rendimiento deportivo.

Finalmente, a través de recientes investigaciones comprobamos cómo la emoción está mediada por las estrategias de afrontamiento y por la valoración cognitiva del acontecimiento vivido (Nicholls et al., 2010; Nicholls, Jones, et al., 2009; Nicholls et al., 2014; Nicholls & Polman, 2007); es decir, la emoción es antecedente y consecuencia de este proceso cognitivo (Lazarus, 2000; Pensgaard & Duda, 2003), además de existir una relación bidireccional entre la emoción y las estrategias de afrontamiento (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Si bien este puzzle emocional parece estar cada vez más completo, también nos muestra importantes lagunas que impiden un acercamiento más preciso al universo emocional del deportista (i.e., la falta de consenso en la

propia definición de emoción, la escasez de modelos e instrumentos específicos del deporte, la ambigüedad en la relación entre la IE, la regulación emocional y las estrategias de afrontamiento, etc.). Creemos que estas lagunas y carencias se deben, en gran parte, a la falta de una estructura integradora de las distintas dimensiones conceptuales que se suponen teóricamente relacionadas (emoción, cognición y afrontamiento; valoración y manejo emocional; direccionalidad de las emociones). Ahora bien, la carencia de instrumentos que permitan analizar esa estructura y su dinámica relacional, es una barrera que ralentiza el progreso científico en este marco concreto de la Psicología del Deporte.



Figura 1.1. Modelo hipotético de trabajo.

Por ello, hemos planteado las dos investigaciones de esta tesis con la intención de contribuir al avance de este campo de estudio mediante la sistematización de la experiencia emocional del deportista. Con ese fin, pretendemos estudiarla, tanto desde el punto de vista de las dimensiones que la constituyen, como el de las interacciones que organizan su funcionamiento, así como situarla en el propio contexto del comportamiento deportivo: la competición, el entrenamiento y la vida deportiva.

Nuestro modelo hipotético considera una dimensión compleja, cognitiva y emocional, que se organiza operativamente mediante la conciencia evaluativa y el manejo y control del pensamiento positivo y la emoción. Así como una estructura, también compleja, del afrontamiento competitivo y la resiliencia deportiva. Entendiendo que estas dos dimensiones suponen una profunda interacción entre la emoción-cognición, y el contexto situacional de la experiencia deportiva, sea de afrontamiento del estrés competitivo, como de la superación de las circunstancias que supongan un estrés continuado (resiliencia), asociadas al entrenamiento o a la vida deportiva (lesiones y su recuperación, periodos de bajo rendimiento, cambios de categoría deportiva o de entrenador, ...).

Nuestro propósito, respecto de este modelo hipotético, será tratar de operacionalizarlo en una estructura dimensional teórica, que pueda ser confirmada empíricamente con una amplia muestra de deportistas. Para ello, será necesario construir un instrumento capaz de evaluar ese modelo de manera válida y fiable. Los resultados de la investigación de este modelo se presentarán en el capítulo 3.

Aparte de este modelo hipotético de trabajo, nos interesará también contribuir a la mejora del conocimiento y la investigación de las emociones del deportista, desde la perspectiva de su dinámica diferencial, es decir, de las emociones positivas y negativas. Abordaremos este problema mediante la adaptación de un test preexistente para población general, el mDES, al contexto específico de la competición deportiva. Pensamos que comprobar la validez de constructo de este instrumento, así como su validez concurrente con otras dimensiones del espectro emocional y su capacidad para establecer perfiles diferenciales de los distintos grupos deportivos (tipo de deporte, nivel competitivo, género, ...), puede resultar una contribución apreciable para la Psicología del Deporte. Abordaremos este problema en el capítulo 2.

Complementariamente procuraremos presentar los perfiles diferenciales

de los distintos grupos de deportistas que han participado en nuestras investigaciones, puesto que la relación de la experiencia cognitiva, emotiva y de afrontamiento con características tales como la experiencia y el nivel competitivo, entre otras, puede aportar información interesante acerca de la implicación del perfil de afrontamiento cognitivo-emocional en el rendimiento.

2 Estudio 1: Adaptación a la competición deportiva y análisis psicométrico de la Escala Diferencial de Emociones en el Deporte (mDES)

2.1 Planteamiento del problema

Mediante la revisión de la literatura científica referente a las emociones positivas, hemos podido saber los efectos que tienen sobre la vida de las personas, así como conocer los instrumentos más utilizados hasta la fecha y cuáles están ganando popularidad.

Hemos comprobado también que, por un lado, son escasos los modelos específicos del ámbito deportivo, y que, por otro, siguen siendo escasos los estudios que abordan específicamente las emociones positivas en deportistas, aunque las investigaciones han aumentado considerablemente en la última década.

Partiendo de un sólido modelo teórico, la teoría de las Emociones Positivas de Barbara Fredrickson (1998, 2003, 2013), nos planteamos cómo experimentan los deportistas las emociones positivas y hasta qué punto están relacionadas con el logro del rendimiento en competición. Pensamos que adaptar este modelo al ámbito de la competición deportiva y validarlo con una amplia muestra representativa de los deportistas: hombres y mujeres, distintos niveles competitivos, distintos tipos de deportes, y un amplio rango de edad y experiencia, puede ser una aportación relevante para el estudio de las emociones, que enriquecerá el análisis de los perfiles psicológicos de los deportistas.

2.2 Objetivos e Hipótesis

2.2.1 Objetivos

1. Adaptar la Escala Diferencial de las Emociones (mDES), traducida al español, al contexto de la competición deportiva.
2. Analizar la bondad del ajuste del modelo teórico bidimensional de Emociones positivas y negativas, con datos empíricos de deportistas.
3. Analizar la calidad psicométrica de la versión española, adaptada a la competición deportiva, de la escala mDES: validez de constructo y concurrente, fiabilidad y capacidad discriminativa.
4. Analizar las relaciones existentes entre las Emociones positivas y negativas, y otras variables tales como el sexo, el tipo de deporte, el nivel competitivo, la edad y la experiencia.

2.2.2 Hipótesis

1. El modelo teórico bidimensional de la Escala Diferencial de las Emociones (mDES), se confirmará en su adaptación al contexto específico de la competición deportiva (H0).
2. Este modelo teórico bidimensional será invariante en función del sexo de los deportistas y, además, no existirán diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las dos subescalas (H1).
3. No existirán diferencias significativas entre los distintos niveles de competición en ninguna de las dos subescalas (H2).
4. Los deportistas que practican individualmente experimentarán más Emociones positivas y negativas (H3).
5. Las Emociones negativas disminuirán con la edad y los años de experiencia, no habiendo diferencias significativas en las Emociones positivas (H4).

2.2.3 Justificación de las Hipótesis

Las investigaciones realizadas hasta la fecha por los creadores del modelo (Fredrickson, 1998, 2001, 2006, 2013; Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000; Fredrickson et al., 2003; Tugade & Fredrickson, 2007; Waugh & Fredrickson, 2006), han mostrado un riguroso soporte metodológico y psicométrico en los análisis realizados con el instrumento mDES, confirmándose un modelo bifactorial de emociones positivas y emociones negativas, en población general, habiéndose sustentado esta estructura incluso en investigaciones que valoraban la respuesta emocional de los individuos tras haber vivido situaciones críticas (Fredrickson et al., 2003). Todo ello nos lleva a pensar que, enmarcados en un contexto competitivo, los deportistas de nuestra investigación se comportarán de manera similar a como se describe en el modelo original, defendemos pues este planteamiento teórico de dos dimensiones propuesto en su creación (H0). Las propuestas de modelos trifactoriales (Cortina-Guzmán & Berenzón-Gom, 2013; Galanakis et al., 2016) nos parecen poco relevantes, debido a que han surgido de métodos de análisis incorrectos.

De la misma manera, y a pesar de la controversia existente en relación a las diferencias entre hombres y mujeres, consideramos que las diferencias entre sexos tienden a diluirse en un contexto deportivo específico, algo comprobado en investigaciones previas (Dias, Cruz, & Fonseca, 2014; Kouli, Bebetos, Kamperis, & Papaioannou, 2010) (H1).

Por otra parte, y en relación al nivel competitivo, diversas investigaciones han mostrado que no existen diferencias notables entre grupos de mayor y menor nivel ni en inteligencia emocional ni en afrontamiento (García-Coll et al., 2013; Graupera et al., 2011). Esto nos lleva a reflexionar sobre que, si bien a mayor nivel puede existir mayor estrés cuando se pierde, una mayor presión o una mayor satisfacción ante las victorias, también existe una

mayor experiencia y aprendizaje emocional que pudiera modular la intensidad de las emociones. Pensamos, entonces, que contamos con el soporte teórico que nos permite afirmar que, a consecuencia de esa modulación en la intensidad emocional, las diferencias entre los niveles competitivos serán nulas o muy ligeras (H2).

Otro de los aspectos en los que no existe consenso dentro de la comunidad científica, es el que hace referencia a las diferencias entre las emociones experimentadas por los deportistas que compiten a nivel individual y los que lo hacen a nivel colectivo. A pesar de que se hayan destacado los beneficios que las emociones positivas tienen sobre el rendimiento en equipo (Skinner & Brewer, 2004), la consideración que tienen los miembros del equipo entre sí, en relación a sus emociones (Tamminen & Crocker, 2013), o la importancia del papel “contagioso” de las mismas entre compañeros (Totterdell, 2000), las investigaciones son aún escasas al respecto. En nuestra opinión, aunque aceptamos la falta de evidencia previa publicada, creemos que los deportistas que compiten a nivel individual han de acarrear todo el peso emocional por sí solos, de ahí que hayamos estimado que estos vivirán las emociones, tanto las positivas como las negativas, de manera más intensa (H3).

Finalmente, la edad y los años de experiencia parecen favorecer el experimentar emociones positivas con mayor intensidad, disminuyendo también el efecto de las emociones negativas (Bebetsos, 2015; McCarthy, Allen, & Jones, 2013); nosotros consideramos que efectivamente, las emociones negativas se reducirán con los años, sin embargo, no creemos que tengan por qué existir cambios en las emociones positivas puesto que la intensidad e importancia que los deportistas dan a la competición seguirá prevaleciendo con el paso de los años (H4), algo independiente a su capacidad para manejar unas u otras emociones, lo que se estudiará en profundidad en el capítulo 3 de la presente tesis doctoral.

2.3 Metodología

2.3.1 Participantes

Este estudio contó con 996 deportistas participantes, de ambos sexos, 521 hombres y 475 mujeres, de edades comprendidas entre los 13 y los 52 años ($M=21,12$, $DT=7,01$), con una media de 10.06 años de entrenamiento y 8.52 compitiendo (Tabla 2.1).

Tabla 2.1. *Edad y experiencia deportiva de los participantes en la muestra total y en los grupos de hombres y mujeres del Estudio 1.*

	Hombre (n=521)		Mujer (n=475)		Total (N=996)			
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Mín.	Máx.
Edad	20.36	7.08	21.94	6.85	21.12	7.01	13	52
Años entrenando	10.43	6.13	9.66	5.53	10.06	5.83	1	37
Años compitiendo	8.84	5.80	8.17	5.13	8.52	5.50	0	37

Tabla 2.2. *Distribución de los deportistas del Estudio 1 en función del nivel competitivo y descripción de la edad y experiencia deportiva.*

	Regional (n=398)		Nacional (n=376)		Internacional (n=93)		Máximo (n=129)	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Edad	19.38	6.62	21.73	7.09	21.67	6.61	24.32	6.82
Años entrenando	8.12	5.17	10.75	5.61	10.73	5.37	13.60	6.75
Años compitiendo	6.98	4.92	8.91	5.37	8.90	4.99	11.87	6.19

La muestra fue dividida en función del nivel deportivo, por lo que se extrajeron cuatro grupos: Regional (398), Nacional (376), Internacional (93) y nivel Máximo (129) (Tabla 2.2). Estos grupos se definieron en función de la máxima competición en la que los deportistas habían participado, competiciones de nivel autonómico, nacional o internacional. El nivel máximo hace referencia a los deportistas que no solo han participado en competiciones internacionales, sino que han llegado a clasificarse para campeonatos de Europa, del Mundo o Juegos Olímpicos. Creímos oportuno establecer este cuarto nivel por las posibles diferencias que podían mostrar con respecto al resto de deportistas. Como puede apreciarse en la Tabla 2.2, la edad y los años de experiencia deportiva, entrenando o compitiendo, no son equivalentes en los

grupos de nivel competitivo, como es habitual cuando se trata de esta variable. Por ello, se tendrá en cuenta este potencial efecto contaminante en las pruebas de contraste estadístico, cuando proceda (Graupera, 2007).

Los deportistas participantes practicaban tanto deporte individual (242) como colectivo (754) (Tabla 2.3). La distribución en función del deporte fue la siguiente: fútbol (235), balonmano (143), pádel (134), tenis (105), fútbol sala (58), rugby (46), balonmano playa (42), voleibol (40), hockey hierba (37), atletismo (34), salvamento y socorrismo (23), karate (20), triatlón (20), baloncesto (18), taekwondo (13) y otros (28) (Tabla 2.4).

Tabla 2.3. Distribución de los deportistas participantes en función del tipo de deporte.

Tipo de deporte	<i>n</i>	%
Individual	242	24.3
Colectivo	754	75.7
Total	996	100.0

Tabla 2.4. Desglose de los deportes practicados, según la agrupación como individual o colectivo.

Colectivo	<i>n</i>	Individual	<i>n</i>
Fútbol	235	Tenis	105
Balonmano	143	Atletismo	34
Pádel	134	Salvamento y socorrismo	23
Fútbol Sala	58	Triatlón	20
Rugby	46	Karate	20
Balonmano playa	42	Taekwondo	13
Hockey Hierba	37	MTB	5
Voleibol	40	Gimnasia artística	4
Baloncesto	18	Natación	3
Otros	2	Otros	14

Con el objetivo específico de analizar la validez concurrente del mDES, tomando como criterio el test de Inteligencia Emocional en el Deporte (García-Coll et al., 2013), se seleccionó una submuestra a la que se aplicaron conjuntamente los dos instrumentos. Esta submuestra estuvo formada por 114 participantes y tuvo una distribución representativa de la muestra general (hombres-mujeres, deportistas individuales y de equipo, de los cuatro niveles de rendimiento y un amplio rango de años de edad y experiencia).

Finalmente, con criterios similares a los de la anterior, se obtuvo otra submuestra que estuvo formada por 52 deportistas a los que se les aplicó el mDES en dos ocasiones, con el fin de calcular la fiabilidad test-retest. El intervalo de separación temporal entre mediciones fue de 15 días.

2.3.2 Instrumentos

1. Escala Diferencial de Emociones (mDES):

El mDES (Fredrickson et al. 2003; Fredrickson, 2013) es una modificación de la Differential Emotions Scale-IV (DES-IV, Izard, 1977; Izard et al., 1993). En la construcción original, DES-I, los ítems fueron establecidos por los participantes en base a fotografías mostradas que evocaban distintas emociones; posteriormente, a través de análisis factorial y otras técnicas psicométricas se obtuvo el DES-II; a continuación se realizó una nueva modificación en la cual se adaptó el vocabulario a distintas edades y niveles educativos, dando lugar al DES-III (Kotsch, Gerbing, & Schwartz, 1982); finalmente se realizaron ligeros cambios que culminaron en el DES-IV (Izard et al., 1993), compuesto por 12 ítems, los cuales corresponden cada uno de ellos a una emoción constituida por un trío de adjetivos. Así, la emoción Ira, por ejemplo, está compuesta por “enfadado, irritado, molesto”; Serenidad, por “sereno, calmado o apacible”, etc.

Basándose en el trabajo de Shiota y Keltner (2002), Fredrickson et al. (2003) añaden a los 12 ítems existentes, 8 emociones positivas, quedando una escala de 20 ítems/emociones -con su respectivo trío de adjetivos-. Estas son: diversión, sorpresa, gratitud, esperanza, inspiración, interés, alegría, amor, orgullo, serenidad, ira, humillación, desprecio, asco, vergüenza, culpa, odio, tristeza, miedo, ansiedad. En el presente estudio, el cuestionario utilizado está compuesto por estos 20 ítems que se corresponden con 10 emociones positivas y 10 negativas, con sus adjetivos definatorios correspondientes (Tabla 2.5).

Tabla 2.5. Emociones positivas y negativas, y adjetivos definatorios.

Dirección	Emoción	Adjetivos definatorios
Positiva	Diversión	Divertido, chistoso
	Sorpresa	Maravillado, asombrado, sorprendido
	Gratitud	Agradecido
	Esperanza	Esperanzado, optimista, alentado
	Inspiración	Inspirado, iluminado, entusiasmado
	Interés	Interesado, alerta, curioso
	Alegría	Alegre, contento, feliz
	Amor	Amor, cercanía, confianza
	Orgullo	Confiado, seguro de ti mismo, orgulloso
	Serenidad	Sereno, calmo, apacible
Negativa	Ira	Enfadado, irritado, molesto
	Humillación	Avergonzado, humillado, ridiculizado
	Desprecio	Despectivo, despreciativo, desdeñoso
	Asco	Asco, repugnancia, repulsión
	Vergüenza	Cohibido, tímido, ruborizado
	Culpa	Culpable, arrepentido
	Odio	Odio, desconfianza, sospecha
	Tristeza	Triste, desanimado, infeliz
	Miedo	Asustado, temeroso, miedoso
	Ansiedad	Estresado, nervioso, abrumado

La versión original en inglés fue traducida al español por Páez, Bobowil, Carrera y Bosco (2011), sin embargo, sus propiedades psicométricas no han sido publicadas. Existe también una traducción mejicana (Cortina Guzmán & Berenzón Gom, 2013) sobre el *Positivity Self Test*, la versión online del test, pero la construcción de los ítems en forma de expresiones interrogativas es completamente distinta a la del mDES, por lo que no ha sido empleada en nuestra traducción.

Con el fin de adaptar el cuestionario de manera adecuada a los participantes de nuestro estudio, la traducción de Páez et al. (2011) fue revisada y corregida por dos expertos en psicología del deporte con gran dominio del inglés y con experiencia en la construcción y adaptación de test psicológicos. Posteriormente, un traductor independiente realizó una traducción inversa del español al inglés, confirmando la consistencia de la versión traducida.

El instrumento fue adaptado en su apartado “instrucciones” para hacer referencia a un contexto muy específico, a las emociones experimentadas durante la última competición (“Por favor, recuerda y señala cómo te has sentido, en

mayor medida, durante la última competición”). Las preguntas eran respondidas, como en el test original, en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 0=nada, y 4=muchísimo (ver Anexo 3).

Los deportistas rellenaban, además, una hoja con datos personales y deportivos (edad, sexo, tipo de deporte, máximo nivel de competición alcanzado, etc.).

2. Inventario de Inteligencia Emocional en el Deporte (IED):

Para analizar la validez concurrente del mDES, se utilizó el Inventario de Inteligencia Emocional en su versión española adaptada al deporte (IED) (García-Coll et al., 2013). Este cuestionario fue cumplimentado por la submuestra previamente mencionada. El instrumento está formado por 30 ítems que se agrupan en cuatro factores: percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional, además de una puntuación global denominada inteligencia emocional. Los coeficientes α de las subescalas, a excepción de la subescala Utilización Emocional, de .63, fueron mayores que .70, superando el límite de aceptabilidad de los coeficientes de fiabilidad. La puntuación general de Inteligencia Emocional obtuvo un coeficiente de .91.

2.3.3 Procedimiento

Se llevó a cabo un procedimiento compuesto por distintas fases. En primer lugar, se realizó una toma de contacto con los entrenadores, directores deportivos, presidentes de club o entidad y/o deportistas, mediante una llamada telefónica o personalmente. En este primer contacto se explicaba en qué consistía la investigación y el protocolo a seguir.

Pasados unos días, se realizaba una segunda visita o una segunda llamada, para confirmar la participación y acordar un día para aplicar el cuestionario. Se entregaba entonces (o se enviaba por correo electrónico) la carta

de presentación de la investigación, junto con la hoja de consentimiento informado (Anexos 1 y 2, respectivamente).

En el día establecido, la investigadora acudía al lugar acordado, normalmente el lugar de entrenamiento. En primer lugar, se presentaba y explicaba a los deportistas en qué consistiría su participación, informándoles de que, en cualquier caso, esta sería voluntaria y anónima. Leía en voz alta las instrucciones, mientras los participantes realizaban su lectura en el texto. Posteriormente, estos procedían a rellenar el cuestionario en presencia de la investigadora.

Se acordó una nueva fecha para la segunda aplicación con aquellos deportistas que participaron en el test-retest. Pasados 15 días hubo una nueva reunión con ellos para cumplimentar de nuevo la escala.

La recogida de datos se llevó a cabo de diferentes formas, para adecuarse lo más posible a las peculiaridades de cada grupo de deportistas, y causarles las menores molestias posibles:

- Se acudió a los diferentes clubes de los deportistas, donde rellenaban los cuestionarios antes o después de los entrenamientos, en una sala acondicionada para ello.
- Se tuvo acceso a diferentes competiciones deportivas en donde los deportistas cumplimentaban el cuestionario al término de la misma.
- En algunos casos, la investigadora se desplazó por distintas comunidades autónomas a los sitios donde tendría lugar la competición o el entrenamiento.
- Un grupo de alumnos/as de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte rellenó la encuesta de manera grupal y bajo la supervisión de varios colaboradores. El requisito en cualquier caso fue tener experiencia en competición.

- Finalmente, se tuvo acceso a ciertas concentraciones en las cuales los deportistas rellenaron los cuestionarios en pequeños grupos y siempre bajo supervisión de la investigadora.

La recogida de datos se realizó entre mayo y diciembre de 2015 en distintas comunidades: Madrid, Castilla-la Mancha (Guadalajara), Comunidad Valenciana y Navarra (Pamplona).

2.3.4 Procedimiento del análisis de datos

Los datos de la investigación fueron informatizados por la propia investigadora en una hoja de cálculo previamente programada con un sistema de evitación de errores. Previo a la obtención de los resultados, se realizó un análisis exploratorio de datos con el fin de detectar la presencia de posibles valores extremos y desaparecidos.

Para establecer la validez de constructo de la escala (mDES), se siguió un procedimiento analítico secuencial que constó de diferentes fases. Inicialmente, se realizó un análisis factorial exploratorio y un análisis de contenido complementario para establecer un modelo dimensional hipotético. A continuación, el modelo teórico del test fue sometido a prueba mediante análisis factorial confirmatorio, empleando siempre el método de estimación de máxima verosimilitud con el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. Finalmente, se contrastaron los supuestos de invarianza de la configuración del modelo y de invarianza métrica entre las muestras de hombres y mujeres. Tanto en el caso del análisis factorial exploratorio como en el del confirmatorio se realizaron previamente las comprobaciones del adecuado cumplimiento de las condiciones de aplicación para este tipo de análisis.

Una vez establecida la estructura factorial del test aplicado se procedió a realizar el cálculo de las escalas sumativas correspondientes. Se estimó la

fiabilidad de las puntuaciones de estas subescalas, empleando en todos los casos los coeficientes α de consistencia interna y los coeficientes test-retest de estabilidad temporal.

Para establecer los contrastes de diferencia de medias entre los grupos de sexo y nivel deportivo se realizaron Análisis de Covarianza multivariados (MANCOVA) y univariados (ANCOVA), tomando como covariables la edad y los años de experiencia deportiva. Igualmente, se realizaron las comprobaciones del adecuado cumplimiento de las condiciones de aplicación para este tipo de análisis.

Complementariamente se realizaron análisis correlacionales entre las diversas variables dependientes del estudio y otras variables complementarias de interés para la presente investigación. Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta generalmente el nivel de significación bilateral de .05; aunque se calculó siempre el valor- p obtenido. Además, se consideró adecuado informar del tamaño del efecto obtenido y presentar los intervalos de confianza en torno a los estimadores estadísticos de las diferencias entre grupos.

Los cálculos estadísticos se realizaron con el programa IBM SPSS 22. Los análisis factoriales confirmatorios se llevaron a cabo con el programa EQS 6.3.

2.3.5 Diseño de la investigación y variables del estudio

Esta investigación es de tipo psicométrico, en consecuencia, su diseño es de tipo correlacional multivariable. Complementariamente se realizan análisis comparativos de grupos seleccionados, basados en un muestreo intencional.

Las variables dependientes se corresponden con las dos dimensiones de la Escala Diferencial de Emociones, obtenidas en el correspondiente proceso de validación y análisis psicométrico realizado, así como con las cuatro dimensiones del cuestionario de Inteligencia Emocional y su puntuación total. Todas ellas están medidas en una escala tipo Likert (Tabla 2.6).

Las variables independientes, de carácter selectivo, fueron los cuatro grupos de nivel de rendimiento establecidos, los dos tipos de deporte y el sexo de los participantes. Como variables complementarias, para análisis correlacionales, se emplearon la edad, los años entrenando y los años compitiendo. Finalmente, siguiendo la recomendación de Graupera (2007), se consideró conveniente incluir como covariables la edad y los años de experiencia, en las pruebas de contraste con la variable independiente de nivel deportivo, dado que es conocido su potencial efecto contaminante.

Tabla 2.6. Variables independientes, dependientes, complementarias y contaminantes, y su operacionalización.

Tipo de variable	VARIABLES	Operacionalización
Independientes	Nivel de rendimiento*	Regional Nacional Internacional Máximo
	Tipo de deporte	Individual Colectivo
	Sexo	Hombre Mujer
Dependientes	<i>Emoción (mDES)</i> Emociones Positivas Emociones Negativas	Escala tipo Likert (0-4 puntos)
	<i>Inteligencia Emocional (IED)</i> Percepción Emocional Gestión Auto – emocional Gestión Hetero – emocional Utilización Emocional Inteligencia emocional	Escala tipo Likert (1-5 puntos)
Complementarias (correlacionales)	Edad Años entrenando Años compitiendo	Años
Contaminantes* (covariables)	Edad Años de experiencia	Años

* Se considera que la edad y los años de experiencia pueden contaminar el efecto del Nivel competitivo en las variables dependientes (Graupera, 2007).

2.4 Resultados

La Escala Diferencial de Emociones (mDES) fue desarrollada por Fredrickson (Fredrickson et al. 2003; Fredrickson, 2013) a partir de la escala inicial DES (Izard et al. 1977) y de los trabajos posteriores de Shiota y Keltner (2002). Tras una revisión de la literatura científica, encontramos una traducción al español (Páez et al., 2011), pero que no ha sido aplicada ni, en consecuencia, analizada psicométricamente. Hay una versión española del *Positivity Self Test (PST)*, que es una simplificación del mDES, de uso divulgativo en internet (Cortina-Guzmán & Berenzón-Gom, 2013), con un formato de frases interrogativas, que poco tiene que ver con el test original, por lo que no puede considerarse como una verdadera traducción.

Los estudios psicométricos del mDES suponen un modelo teórico bidimensional, emociones positivas y negativas, con factores negativamente correlacionados, aunque no opuestos (Fredrickson et al. 2003; Fredrickson, 2013). Ahora bien, algunos estudios en diversos países han puesto en cuestión este modelo, proponiendo soluciones trifactoriales, con población griega (Galanakis et al., 2016) y mexicana (Cortina-Guzmán & Berenzón-Gom, 2013), en este último caso aplicando el *PST*. Bien es cierto, en ambos casos, que los autores se aventuran a proponer la invalidez del modelo bidimensional, a partir de análisis factoriales meramente exploratorios y en los que no se tuvo en cuenta la oblicuidad (considerable relación negativa) entre las emociones positivas y negativas, por lo que la rotación *varimax* en cuya solución se basaron, posiblemente enmascarara la verdadera estructura factorial.

En cualquier caso, el desacuerdo encontrado entre los distintos trabajos en cuanto al modelo teórico dimensional, y, sobre todo, el hecho de que en el presente estudio el cuestionario se adaptara al ámbito deportivo, hizo que se considerara conveniente realizar un proceso inicial de validación de constructo.

2.4.1 Validez de constructo

Para establecer la validez de constructo de esta escala, dado que sobre ella se han formulado distintos modelos estructurales (i.e., modelo bifactorial de Fredrickson et al., 2003; Fredrickson, 2013; modelo de tres factores de Cortina-Guzmán & Berenzón-Gom, 2013; Galanakis et al., 2016), se siguió un procedimiento analítico secuencial. En primer lugar, se realizó un análisis factorial exploratorio para establecer el modelo dimensional hipotético de la escala mDES. En segundo lugar, se puso a prueba este modelo mediante la aplicación de Análisis Factorial Confirmatorio. En tercer lugar, se seleccionó el modelo métrico más ajustado. Finalmente se contrastaron los supuestos de invarianza de la configuración y de invarianza métrica entre las muestras de hombres y mujeres.

2.4.1.1 Análisis factorial exploratorio (AFE).

Como paso previo al AFE se comprobó si la matriz de correlaciones entre los ítems cumplía las condiciones de aplicación adecuadas para este tipo de análisis. En la prueba de esfericidad de Bartlett se obtuvo un valor alto y significativo ($\chi^2_{(190)}=6925.19$; $p<.001$), por lo que se consideró que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica y resultaba adecuada para la factorización. La medida de adecuación muestral (MSA), obtenida mediante el índice global de Kaiser, Meyer y Olkin fue superior a .90, por lo que la matriz pudo considerarse excelente para la aplicación del análisis factorial (MSA=.92) (Graupera et al., 2011).

Extracción de los factores. Se aplicó el procedimiento de análisis de ejes principales, obteniéndose dos factores que explicaron un 45.54% de la varianza (Tabla 2.7). El primer factor explicaba, por sí mismo, un 30.60% de la varianza.

Tabla 2.7. *Autovalores y porcentajes de varianza explicada de los factores extraídos.*

Factor	Autovalor	% de la varianza	% acumulado
1	6.12	30.60	30.60
2	2.99	14.94	45.54

Una vez extraídos los dos factores se aplicó una rotación oblicua de tipo *promax*, debido a que la correlación entre los dos factores era bastante elevada (-.41). En la matriz de estructura de la solución rotada puede observarse que todos los ítems obtienen saturaciones iguales o superiores a .50 en alguno de los factores, excepto el ítem mDES01 que tiene .45 (Tabla 2.8). Dado que los factores están relacionados, las saturaciones de varios ítems son bastante elevadas (algunas superiores a .30) en los dos factores. Sin embargo, todos los ítems presentan saturaciones sensiblemente superiores en uno de los factores, por lo que son fácilmente asignables a una de las dos dimensiones. El primer factor reúne a los ítems de Emociones Negativas y el segundo a los de Emociones Positivas.

Tabla 2.8. Matriz de estructura del AFE con rotación oblicua *promax*.

Ítem	Factor1	Factor2
mDES17 ¿Cuán triste, desanimado o infeliz te has sentido?	,75	-,41
mDES10 ¿Cuán odio, desconfianza o sospecha has sentido?	,70	-,29
mDES03 ¿Cuán avergonzado, humillado o ridiculizado te has sentido?	,69	-,35
mDES02 ¿Cuán enfadado, irritado o molesto te has sentido?	,62	-,39
mDES06 ¿Cuán asco, repugnancia o repulsión has sentido?	,61	-,21
mDES18 ¿Cuán asustado, temeroso o miedoso te has sentido?	,60	-,19
mDES09 ¿Cuán culpable o arrepentido te has sentido?	,60	-,18
mDES05 ¿Cuán despectivo, despreciativo o desdeñoso te has sentido?	,55	-,07
mDES20 ¿Cuán estresado, nervioso o abrumado te has sentido?	,55	-,23
mDES07 ¿Cuán cohibido, tímido o ruborizado te has sentido?	,55	-,20
mDES14 ¿Cuán alegre, contento o feliz te has sentido?	-,41	,76
mDES12 ¿Cuán inspirado, iluminado o entusiasmado te has sentido?	-,27	,73
mDES16 ¿Cuán confiado, seguro de ti mismo u orgulloso te has sentido?	-,35	,66
mDES19 ¿Cuán sereno, calmado o apacible te has sentido?	-,36	,64
mDES11 ¿Cuán esperanzado, optimista o alentado te has sentido?	-,26	,64
mDES08 ¿Cuán agradecido te has sentido?	-,26	,63
mDES04 ¿Cuán maravillado, asombrado o sorprendido te has sentido?	-,04	,57
mDES15 ¿Cuán amor, cercanía o confianza has sentido?	-,19	,55
mDES13 ¿Cuán interesado, alerta o curioso te has sentido?	-,16	,52
mDES01 ¿Cuán divertido o chistoso te has sentido?	-,17	,45

* Las mayores saturaciones de cada ítem en uno de los factores aparecen resaltadas en negra.

2.4.1.2 Análisis factorial confirmatorio (AFC).

Planteamiento del modelo estructural hipotético inicial. El modelo bifactorial propuesto por los autores de la escala (Fredrickson et al. 2003; Fredrickson,

2013) incluye 10 ítems referidos a la dimensión de Emociones Positivas y otros 10 a la de Emociones Negativas, y resulta ser coincidente con el AFE obtenido con la versión española aplicada a población deportiva. Por ello se opta por elaborar un modelo estructural hipotético de la Escala Diferencial de Emociones (mDES), que consta de estas dos dimensiones con 10 ítems cada una (Figura 2.1).

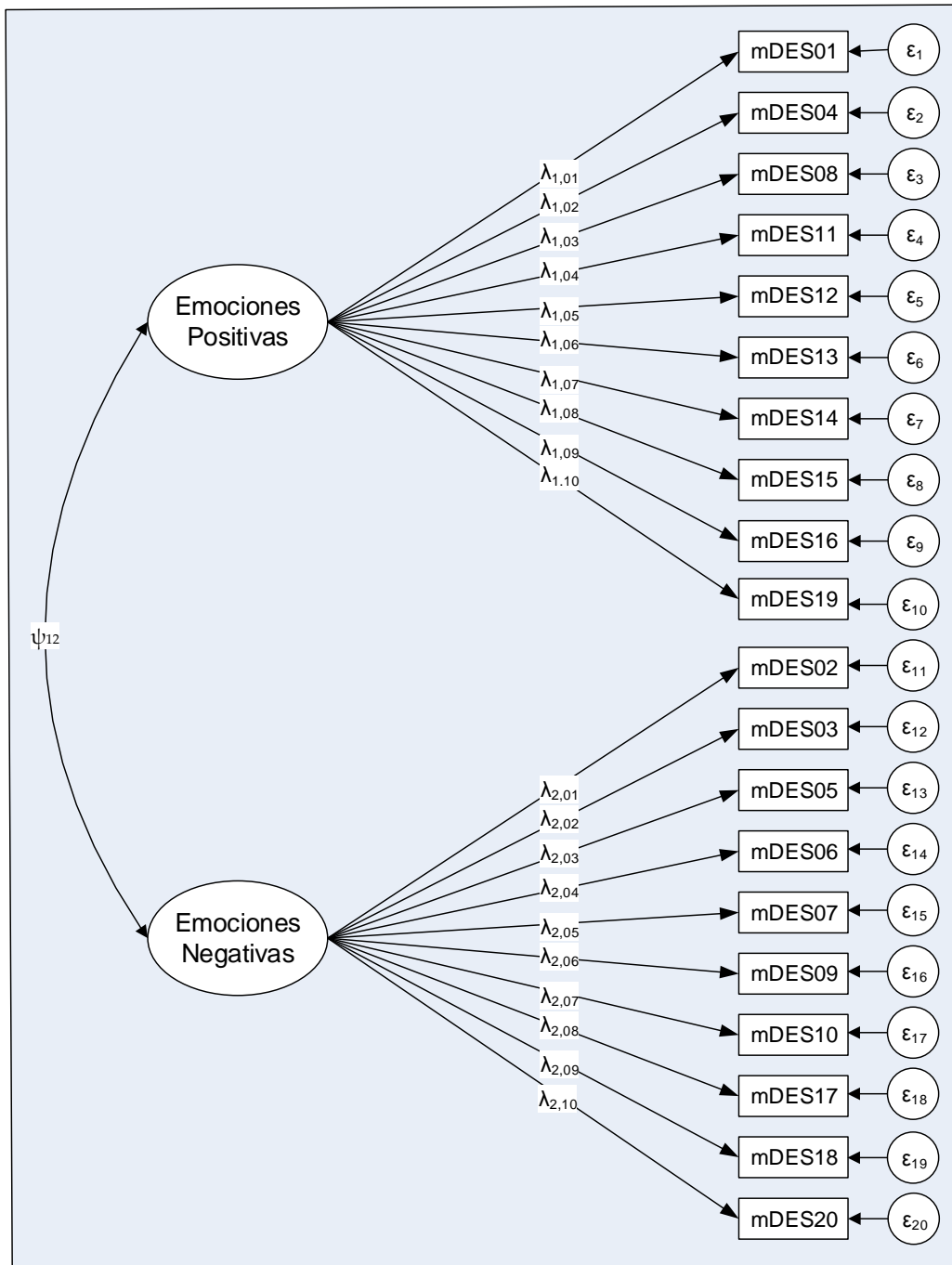


Figura 2.1. Modelo bifactorial hipotético de la Escala Diferencial de Emociones.

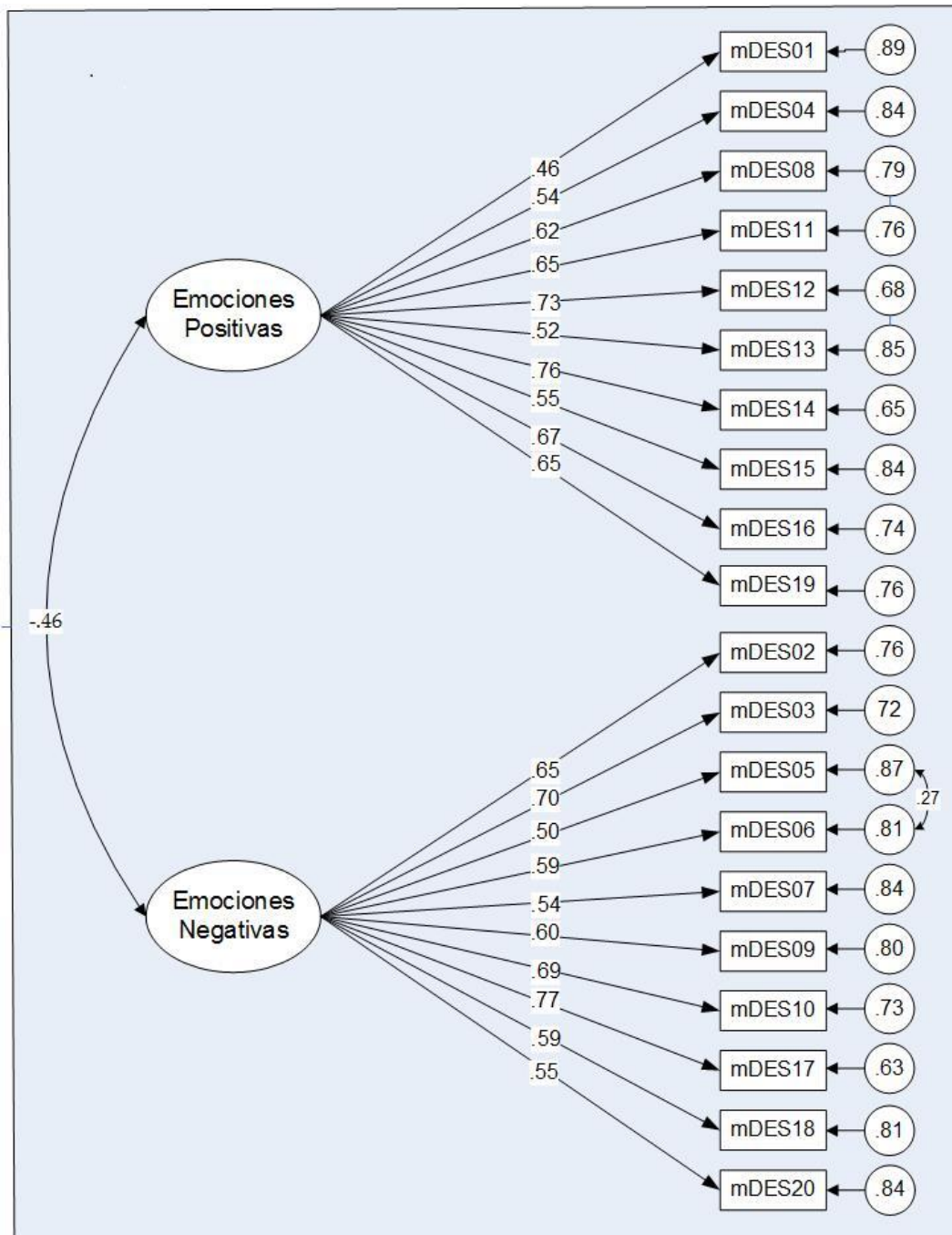


Figura 2.2. Modelo métrico bifactorial de la Escala Diferencial de Emociones (coeficientes estandarizados).

Análisis de las condiciones de aplicación del AFC: normalidad multivariante.

Los coeficientes univariantes de asimetría y curtosis se encuentran entre -1.02 y 1.55 en todos los ítems, por lo que puede considerarse que sus distribuciones no se alejan demasiado de la normal (Tabla 2.9) (Graupera et al., 2011; Pérez, 2004, p.62). En cuanto a la normalidad multivariante el coeficiente de curtosis de Mardia indica una distribución que se aleja significativamente de la normal-

multivariante. Conviene tener en cuenta que el gran número de variables y, sobre todo, el gran tamaño de la muestra, hacen que este tipo de pruebas estadísticas sean demasiado sensibles a desviaciones de la normalidad que pueden ser muy ligeras.

Tabla 2.9 Coeficientes de asimetría y curtosis de los ítems y coeficiente de Mardia de kurtosis multivariante.

Factor	Ítem	Media	DT	Asimetría	Curtosis
E. Positivas	mDES01	2,41	1,10	-,56	-,26
	mDES04	2,10	1,20	-,24	-,84
	mDES08	2,59	1,10	-,69	-,07
	mDES11	2,85	1,06	-,88	,26
	mDES12	2,48	1,11	-,47	-,42
	mDES13	2,46	1,09	-,52	-,28
	mDES14	2,90	1,13	-,93	,11
	mDES15	2,53	1,16	-,50	-,52
	mDES16	2,64	1,07	-,65	-,08
E. Negativas	mDES19	2,27	1,13	-,30	-,69
	mDES02	1,71	1,23	,19	-1,02
	mDES03	,87	1,18	1,20	,30
	mDES05	,71	1,03	1,32	,81
	mDES06	,72	1,16	1,55	1,29
	mDES07	,94	1,12	1,01	,05
	mDES09	1,23	1,23	,71	-,57
	mDES10	,91	1,20	1,17	,26
	mDES17	1,17	1,20	,83	-,28
	mDES18	1,00	1,13	,99	,11
	mDES20	1,62	1,22	,34	-,82
Curtosis multivariante		Coeficiente de Mardia			108.47
		Razón crítica			57.70
		p			<.001

En cualquier caso, para prevenir el posible efecto de la falta de normalidad multivariante se elige como método de estimación del modelo factorial el de máxima verosimilitud con el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. Este *modus operandi* es el recomendado para el caso de distribuciones que carezcan de normalidad multivariante en grandes muestras (Byrne, 2006, p. 22; Graupera et al., 2011).

Estimación del modelo métrico bifactorial. En cuanto a los pesos o coeficientes de regresión estimados (Tabla 2.10) cabe decir que todos resultaron ser significativos ($p < .001$). Una vez estandarizados (Figura 2.2) pudo comprobarse que todos ellos eran iguales o superiores a .50, excepto el ítem mDES01 con un valor ligeramente inferior (.46). La covarianza interfactorial ($\psi_{12} = -0.18$) también fue significativa ($p < .001$), con un valor de -.46 una vez estandarizada. Se incluyó en el modelo la covarianza entre los errores de medida de dos ítems pertenecientes a la dimensión de Emociones Negativas, los ítems mDES05 y mDES06, debido a que mejoraba el ajuste del modelo. Esta covarianza fue significativa ($p < .001$) con un valor de .23 (.27 una vez estandarizada). No se observaron signos de multicolinealidad (factor de inflación de varianza $VIF_{\max} = 2.48 < 5$; número de condicionamiento $\kappa(\mathbf{R}) = 1.65 < 10$) (Graupera et al., 2011).

Tabla 2.10. Coeficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico bifactorial.

Factor	Ítem	λ_{ij}	Error típico	Razón crítica	p
E. Positivas	mDES01	1.00 *			
	mDES04	1.29	.120	10.83	<.001
	mDES08	1.36	.118	11.58	<.001
	mDES11	1.37	.117	11.69	<.001
	mDES12	1.61	.127	12.67	<.001
	mDES13	1.13	.113	10.05	<.001
	mDES14	1.71	.122	14.01	<.001
	mDES15	1.27	.117	10.93	<.001
	mDES16	1.44	.119	12.17	<.001
E. Negativas	mDES19	1.47	.119	12.38	<.001
	mDES02	1.00 *			
	mDES03	1.02	.058	17.68	<.001
	mDES05	.63	.050	12.51	<.001
	mDES06	.84	.062	13.53	<.001
	mDES07	.75	.058	12.83	<.001
	mDES09	.92	.057	16.19	<.001
	mDES10	1.03	.060	17.08	<.001
	mDES17	1.15	.053	21.69	<.001
	mDES18	.82	.060	13.79	<.001
	mDES20	.82	.055	15.02	<.001

* Parámetro fijo.

Bondad de ajuste del modelo. Una vez establecido el modelo métrico bifactorial de la versión española de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) en población deportiva, se procedió a estimar su bondad de ajuste con el

modelo hipotético. Para ello se calcularon los índices de bondad de ajuste con el método de estimación de máxima verosimilitud y aplicando el procedimiento robusto de Satorra y Bentler. En consecuencia estos índices se basaron en la estimación reescalada de χ^2 (S-B $\chi^2_{(168)}= 625.84$; $p<.001$).

Los índices de ajuste seleccionados, siguiendo la recomendación de Marsh (2007, p. 785), fueron los siguientes: índice de ajuste no normado (NNFI=.90), índice de ajuste comparativo (CFI=.91) y raíz cuadrática media del error de aproximación estandarizado (RMSEA=.052). Dado que los índices NNFI y CFI fueron iguales o superiores a .90 y el RMSEA menor que .08 y próximo a .05 el ajuste se consideró aceptable, siguiendo el criterio del mismo autor (Tabla 2.11).

Tabla 2.11. *Índices de bondad de ajuste del modelo métrico bifactorial.*

Índices de bondad de ajuste	Estimación	Criterios de ajuste*	
		Aceptable	Excelente
NNFI	.90	≥.90	≥.95
CFI	.91	≥.90	≥.95
RMSEA	.052	≤.08	≤.05
IC (90%)	.048 - .057		

* Criterios de bondad de ajuste basados en Marsh (2007, p. 785)

Análisis de la invarianza del modelo en función del sexo. Para comprobar la invarianza factorial del modelo de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) en distintos grupos muestrales, hombres y mujeres en este caso, se recomienda seguir una secuencia jerárquica de pasos (Brown, 2006; Byrne, 2006). La secuencia de los análisis fue la siguiente: (1) evaluar el modelo en cada grupo por separado; (2) contrastar si en los dos grupos la estructura factorial era equivalente (invarianza de configuración); (3) contrastar la igualdad de los parámetros del modelo (saturaciones y covarianzas). Mediante los dos primeros pasos se evaluó la invarianza de configuración y mediante el tercero la invarianza métrica (Coenders, Batista-Foguet, & Saris, 2005).

En los AFC realizados independientemente con las muestras de hombres y mujeres se obtuvieron pesos factoriales significativos ($p > .001$) en todos los ítems de los dos factores y en ambos sexos. La mayoría de ellos, una vez estandarizados, fueron mayores de .50, las únicas excepciones fueron los ítems 1 en las mujeres (.35) y el 5 en los hombres (.48). Estos ítems pertenecen a factores distintos y coinciden con los que tienen las saturaciones más bajas en la muestra general.

Los índices de bondad de ajuste del modelo en hombres y mujeres se calcularon con el mismo procedimiento que en la muestra general y, por lo tanto, están basados en la estimación reescalada de χ^2 (en mujeres: S-B $\chi^2(168) = 401.91$; $p < .001$; y en hombres: S-B $\chi^2(168) = 394.82$; $p < .001$). El índice NNFI fue de .90 y el CFI .91, en ambas muestras, tanto en mujeres como en hombres. El índice RMESA fue de .054 y .051, respectivamente (Tabla 2.12). Tanto en hombres como en mujeres el ajuste del modelo puede considerarse bueno, puesto que el RMSEA es inferior a .06 y el CFI es ligeramente superior a .90.

Tabla 2.12. Índices de bondad de ajuste de la invarianza del modelo factorial en función del sexo.

Índices de bondad de ajuste	Invarianza multigrupo				
	Mujeres	Hombres	Configuración (sin restricción)	Restricción: saturaciones	Restricción: saturaciones y covarianzas
NNFI	.90	.90	.89	.86	.86
CFI	.91	.91	.90	.87	.87
RMSEA	.054	.051	.039	.042	.042
IC (90%)	.047-.061	.044-.057	.037 - .041	.040 - .044	.040 - .044

Bondad de ajuste del AFC multigrupo. Una vez que se verificó que el ajuste del modelo hipotético de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) era aceptable para ambos sexos considerados por separado, se procedió a analizar la invarianza de configuración mediante un AFC Multigrupo sin restricciones. Los índices de ajuste se calcularon mediante la estimación reescalada de χ^2 (S-B $\chi^2(336)=1348,68$; $p < 0,001$). El NNFI fue .89, el CFI fue .90 y el RMSEA fue .039.

Puesto que el índice de CFI era igual a .90 y el RMSEA estaba muy por debajo de .05, el ajuste de configuración se consideró satisfactorio (Tabla 2.12).

Una vez confirmada la invarianza de configuración del modelo para ambos sexos, se procedió a evaluar la invarianza métrica. Para ello se implementaron AFCs Multigrupo (hombres y mujeres) con las siguientes limitaciones sucesivas: (a) igualdad de coeficientes de regresión, y (b) igualdad de coeficientes de regresión e igualdad de covarianzas factoriales. Las estimaciones redimensionadas de χ^2 fueron: (a) S-B χ^2 (394)=1801.84, y (b) S-B χ^2 (396)=1801.59 ($p < .001$). Los índices NNFI, CFI y RMSEA se presentan en la Tabla 2.12. Aunque los índices NNFI y CFI fueron algo inferiores a .90, el RMSEA fue muy inferior a .05, por lo que el ajuste métrico del AFC Multigrupo con las restricciones (a) y (b) se consideró aceptable.

2.4.2 Fiabilidad

El proceso de validez de constructo, desarrollado en el epígrafe anterior, concluyó que el test aquí analizado medía dos factores. Por ello se procedió a establecer una estructura de puntuación del test constituida por dos escalas sumativas, correspondientes a los factores obtenidos en el AFC (Emociones Positivas y Emociones Negativas). Además, se decidió, dado que los dos factores antedichos estaban muy relacionados negativamente entre sí, no calcular una puntuación general. El cálculo de las puntuaciones de cada una de estas subescalas se realizó mediante el promedio de los ítems que las constituyen.

Tabla 2.13. *Fiabilidad de las escalas.*

Escala	Número de ítems	Test-retest (n=52)	α (n=996)	Intervalo de confianza de α (95%)	
				Límite inferior	Límite superior
Emociones Positivas	10	.81	.86	.84	.87
Emociones Negativas	10	.79	.86	.85	.88

Para estimar la fiabilidad de las subescalas se emplearon dos procedimientos complementarios: consistencia interna, mediante el coeficiente α de Cronbach, y test-retest. Los coeficientes α de las subescalas calculados con la muestra total fueron los siguientes: en la subescala de Emociones Positivas .86, y en la de Emociones Negativas .86. Estos coeficientes fueron significativamente superiores a .80 (ver intervalos de confianza en la Tabla 2.13), que es el valor recomendado para un test de aplicación general en deportistas (DeVellis, 2003, p. 96; Graupera, 2007, p. 81; Netemeyer, Bearden, & Sharma, 2003, pp. 58-59).

Como indicadores de la estabilidad temporal de las puntuaciones de las distintas subescalas se calcularon coeficientes de fiabilidad test-retest. En este caso se contó con 52 deportistas que cumplieron el test de manera repetida, con un intervalo de quince días entre las aplicaciones. Los coeficientes obtenidos fueron próximos a .80, .81 en la subescala de Emociones positivas y .79 en la de Emociones negativas (Tabla 2.13).

2.4.3 Validez concurrente

Para analizar la validez concurrente se calculó la matriz de correlaciones entre las dos dimensiones de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) y las medidas del test de Inteligencia Emocional en el Deporte (García-Coll et al., 2013; Schutte et al., 1998). Este último test fue aplicado a una submuestra de 114 deportistas. Hay que tener en cuenta que, aunque ambos test miden dimensiones del espectro emocional, lo hacen desde perspectivas muy diferentes.

Tabla 2.14. Matriz de correlaciones entre las dos dimensiones de la Escala Diferencial de Emociones y las medidas del test de Inteligencia Emocional en el Deporte (n=114).

Test de Inteligencia Emocional	Emociones negativas	Emociones positivas
Percepción emocional	-,36** ,000	,23** ,007
Gestión auto-emocional	-,11 ,115	,10 ,143
Gestión hetero-emocional	-,12 ,107	,15 ,061
Utilización emocional	,02 ,411	-,03 ,381
Inteligencia emocional	-,21* ,012	,17* ,035

* Coeficiente significativo: 0,05; ** Coeficiente significativo: 0,01 (unilateral).
Los valores-p se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

En el caso de las Emociones negativas, se obtuvieron relaciones inversas significativas, de intensidad moderada, con la medida general de Inteligencia emocional (-.21; p=.012) y con la subescala de *Percepción emocional* (-.36; p<.001). Con las Emociones positivas se obtuvieron relaciones directas y significativas con las mismas variables (Inteligencia emocional: .17; p=.035; *Percepción emocional*: .23; p=.007), también de intensidad moderada (Tabla 2.14).

2.4.4 Análisis diferenciales en función del sexo y el nivel competitivo

Una vez finalizado el análisis psicométrico del cuestionario, se procedió al contraste estadístico de las diferencias entre los grupos muestrales en las dos medidas de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) en el deporte. Para la elección del método de contraste más adecuado, se siguió el plan de análisis multivariante propuesto por Graupera (2008) para el caso de que se incluya el nivel competitivo como variable independiente. El proceso propuesto por este autor es el siguiente: (1) estudio del potencial efecto contaminante de variables extrañas asociadas al nivel competitivo, (2) comprobación de los supuestos básicos para el análisis multivariable (normalidad y homocedasticidad) y (3) elección del método estadístico apropiado.

2.4.4.1 Análisis de variables potencialmente contaminantes asociadas al nivel competitivo.

El nivel competitivo, en este estudio, es una variable selectiva de grupos y por lo tanto carece del control de variables extrañas propio de una variable independiente experimental (Graupera, 2008). Por ello se llevó a cabo un análisis de varianza incluyendo la edad y los años de experiencia en competición deportiva como variables extrañas potencialmente contaminantes y el nivel competitivo (con cuatro niveles) como variable independiente. Tanto en el caso de la edad, como en el caso de los años de experiencia en competición deportiva se encontraron diferencias considerables (edad: $\eta^2=.048$; años de experiencia: $\eta^2=.094$) y significativas en función del nivel competitivo ($p<.001$ en ambos casos; Tabla 2.15). Esto hizo suponer que ambas variables podían contaminar los resultados.

Tabla 2.15. Análisis de varianza univariados de la edad y los años de experiencia deportiva en función del nivel competitivo.

Variable	Fuente	gl	F	p	η^2
Edad	Inter-grupos	3	17.13	<.001	.048
	Error	1968			
Años de experiencia en ese deporte	Inter-grupos	3	34.70	<.001	.094
	Error	1012			

2.4.4.2 Comprobación de los supuestos básicos del Análisis de covarianza multivariante (MANCOVA).

Como se ha visto, se comprobó el potencial efecto contaminante de la edad y los años de experiencia al incluir el nivel competitivo como variable independiente en pruebas de contraste estadístico. En consecuencia, se tomó la decisión de optar por un método de análisis, el MANCOVA, que incluyera el control estadístico de dicho efecto contaminante. Ahora bien, un análisis multivariante de este tipo requiere la comprobación previa de unos supuestos básicos de aplicación: normalidad y homogeneidad de varianzas.

Comprobación del supuesto de normalidad. Se puede considerar que el MANOVA y el MANCOVA son técnicas robustas frente a desviaciones de la normalidad (Peña, 1999, p. 58), sobre todo cuando los tamaños muestrales son grandes (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1999). Debido a ello pueden asumirse ligeras desviaciones de la normalidad. A los efectos de comprobación del cumplimiento aproximado de los supuestos del MANCOVA suele considerarse normal la población cuya muestra presenta coeficientes de asimetría y curtosis comprendidos entre -2 y 2 (Pérez, 2004, p.62).

En la Tabla 2.16 puede comprobarse que los coeficientes que se obtuvieron en las dos variables estudiadas estaban dentro de dicho intervalo, tanto en lo que se refiere a los coeficientes de asimetría como a los de curtosis, siendo inferiores a ± 1 . Por ello se consideró que el criterio de normalidad se cumplía adecuadamente.

Tabla 2.16. *Coefficientes de asimetría y curtosis de Emociones Positivas y Negativas en el deporte (variables dependientes).*

Escala	Asimetría (Error típico=.077)	Curtosis (Error típico=.155)
Emociones negativas	.859	.199
Emociones positivas	-.629	.057

Comprobación del supuesto de igualdad de varianzas. Cuando la muestra del estudio es muy grande, la prueba multivariada de homogeneidad de varianzas M de Box resulta demasiado estricta y no es aconsejable (Tabachnick & Fidell, 1996). Por ello se aplicó el test de Levene que es “particularmente recomendable porque es el que queda menos afectado por desviaciones de la normalidad” (Hair et al., 1999, p. 168). En la Tabla 2.17 puede observarse que no se encontró heterogeneidad de varianzas significativa ($p < 0.01$) en ninguna de las dos subescalas. Por ello se consideró que la hipótesis de homogeneidad de varianzas entre los grupos de sexo y nivel competitivo era asumible.

Tabla 2.17. Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel competitivo.

Escala	$F_{(7, 989)}$	p
Emociones negativas	1.18	.309
Emociones positivas	1.99	.054

2.4.4.3 Estadísticos descriptivos básicos de Emociones Positivas y Negativas en el deporte, en función del sexo y el nivel competitivo.

En primer lugar se presentan los estadísticos descriptivos básicos correspondientes a los grupos de sexo y nivel competitivo (Tabla 2.18). En los siguientes apartados se efectuarán los contrastes de diferencias de las medias mediante un MANCOVA.

Tabla 2.18. Resumen descriptivo de Emociones Positivas y Negativas en el deporte en los grupos de sexo y nivel competitivo.

	Sexo	Nivel competitivo	Media	DT	N
E. Negativas	Hombre	Regional	1,21	,76	268
		Nacional	1,07	,78	166
		Internacional	1,17	,83	46
		Máximo	1,05	,89	41
		Total	1,15	,78	521
	Mujer	Regional	1,03	,76	131
		Nacional	1,00	,76	209
		Internacional	1,15	,97	47
		Máximo	1,03	,76	88
		Total	1,03	,78	475
	Total	Regional	1,15	,77	399
		Nacional	1,03	,77	376
		Internacional	1,16	,90	93
		Máximo	1,03	,80	129
		Total	1,09	,78	996
E. Positivas	Hombre	Regional	2,62	,67	268
		Nacional	2,50	,68	166
		Internacional	2,36	,73	46
		Máximo	2,66	,81	41
		Total	2,56	,69	521
	Mujer	Regional	2,52	,70	131
		Nacional	2,40	,81	209
		Internacional	2,47	,86	47
		Máximo	2,62	,76	88
		Total	2,48	,78	475
	Total	Regional	2,59	,68	399
		Nacional	2,44	,76	376
		Internacional	2,42	,80	93
		Máximo	2,63	,78	129
		Total	2,52	,74	996

2.4.4.4 Resultados del MANCOVA.

El MANCOVA se llevó a cabo tomando como variables dependientes las subescalas de Emociones negativas y positivas. Las variables independientes (o factores intergrupo) fueron el nivel competitivo, con los niveles regional, nacional, internacional y máximo, y el sexo, hombres y mujeres. Se incluyeron como covariables la edad y los años de experiencia, al efecto de controlar su efecto contaminante de las diferencias debidas al nivel competitivo.

Análisis del efecto de las covariables. En primer lugar, como es procedente, se calcularon los contrastes multivariados (Tabla 2.19). Solo la covariable Edad mostró una asociación considerable y significativa con las variables dependientes tomadas en conjunto ($\eta^2=.040$; $p<.001$). Los años de experiencia competitiva no mostraron ningún efecto ($p=.819$). A continuación se realizaron los contrastes univariados. En este caso pudo comprobarse que el efecto emocional de la covariable Edad resultaba significativo solo en la subescala de Emociones negativas ($\eta^2=.037$; $p<.001$) (ver Tabla 2.20).

Tabla 2.19. *Contrastes multivariados del MANCOVA.*

Efecto		Traza de Pillai	F	Gl. hipótesis	Gl. error	p	η^2
Covariables	Edad	,04	20,58	2	986	,000	,040
	Años experiencia	,00	,20	2	986	,819	,000
Vars. indeps.	Sexo	,00	,98	2	986	,375	,002
	Nivel competitivo	,01	2,45	6	1974	,023	,007
	Sexo * Nivel comp.	,00	,77	6	1974	,597	,002

Diferencias entre mujeres y hombres. En el contraste multivariado del efecto del sexo sobre el conjunto de las variables dependientes se encontró que no era significativo ($F_{3, 1802}= 0.98$; $p<.001$), y con un grado de asociación muy próximo a cero ($\eta^2=.002$) (Tabla 2.19). Los contrastes univariados (Tabla 2.20) mostraron que, efectivamente, el efecto emocional del sexo era muy próximo a cero, tanto en las Emociones negativas ($\eta^2=.001$), como en las positivas ($\eta^2=.000$), con diferencias de medias entre hombres y mujeres casi inapreciables, 0.05 puntos

en Emociones negativas y 0.04 en las positivas (Tabla 2.21). Es decir, que el perfil emocional de los deportistas masculinos y femeninos resultó casi idéntico.

Tabla 2.20. *Contrastes univariados del MANCOVA.*

Fuente	Emociones	gl	F	p	η^2
Covariables					
Edad	Negativas	1	38,35	,000	,037
	Positivas	1	,46	,497	,000
Años experiencia	Negativas	1	,19	,662	,000
	Positivas	1	,34	,558	,000
Vars. independientes					
Sexo	Negativas	1	,78	,378	,001
	Positivas	1	,48	,488	,000
Nivel competitivo	Negativas	3	,75	,524	,002
	Positivas	3	3,34	,019	,010
Sexo * Nivel dep.	Negativas	3	,43	,728	,001
	Positivas	3	,62	,604	,002
Error		987			

Diferencias entre los grupos de nivel competitivo. En el contraste multivariado del efecto del nivel competitivo sobre el conjunto de las variables dependientes, se encontró que era significativo ($F_{6,1974}=2.45$; $p<.023$), pero con un efecto de moderada intensidad ($\eta^2=.007$) (Tabla 2.19). Los contrastes univariados (Tabla 2.20) mostraron que las diferencias significativas en cuanto al nivel competitivo se producían solo en la subescala de Emociones positivas ($F_{3,987}=3.34$; $p=.019$), con una intensidad moderada ($\eta^2=.010$). En las Emociones negativas no se encontraron diferencias significativas ($p=.524$).

Tabla 2.21. *Diferencia de medias entre hombres y mujeres.*

Variable dependiente	Diferencia*	Error típ.	p	Int. de confianza (95%)	
				Límite inferior	Límite superior
Emociones negativas	.05	.062	.378	-.07	.17
Emociones positivas	.04	.059	.488	-.07	.16

* Diferencias calculadas: Hombre–Mujer

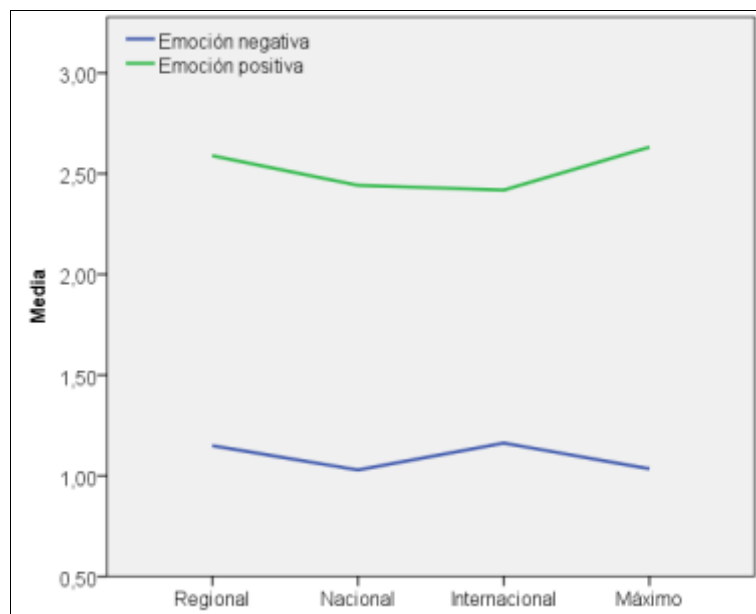


Figura 2.3. Emociones positivas y negativas en función del nivel competitivo.

La variable nivel competitivo es ordinal: (1) autonómico, (2) nacional, (3) internacional, (4) máximo. Por ello se realizó un contraste polinómico en el caso de las Emociones positivas, para comprobar el tipo de tendencia que seguía el efecto del nivel competitivo. Se encontró que la tendencia cuadrática era la que resultaba significativa ($b=0.17$; $p=,003$). En consecuencia, la relación entre la variable dependiente y el nivel competitivo resultó ser de tipo curvilíneo, con Emociones positivas más altas en el nivel inferior (regional) y en el superior (máximo), y algo más moderadas en los niveles intermedios (nacional e internacional). En la Figura 2.3 puede observarse con claridad esta tendencia, así como la estabilidad de las Emociones negativas.

Análisis de la interacción entre sexo y nivel competitivo. En el contraste multivariable se obtuvo que no existía un efecto de interacción significativo de las dos variables independientes sobre las dependientes ($F_{6, 1974}=0.77$; $p=.597$) (Tabla 2.19). En los contrastes univariados tampoco se encontraron efectos significativos en ninguna de las dos subescalas emocionales (Tabla 2.20). Esto quiere decir que la similitud de las puntuaciones emocionales de los dos sexos se mantuvo estable a lo largo de los cambios de nivel competitivo.

2.4.5 Análisis diferenciales en función del tipo de deporte

Para analizar las diferencias entre los grupos de practicantes de deportes individuales y colectivos se aplicó una prueba de *t* para muestras independientes (Tabla 2.22), obteniendo como resultado que las Emociones negativas eran equivalentes en ambos grupos ($t_{995}=-0.10$; $p=.923$), mientras que en las Emociones positivas el grupo de deportes colectivos obtenía una media significativamente mayor que la del grupo de deportes individuales ($t_{995}=-1.99$; $p=.047$), aunque la diferencia entre los grupos era muy ligera (0.11 puntos).

Tabla 2.22. Diferencia de medias en la Escala Diferencial de Emociones, entre los grupos de deporte individual y colectivo.

Variable dependiente	Individual (<i>n</i> =242)		Colectivo (<i>n</i> =755)		Dif. de medias	<i>t</i> (<i>gl</i> =995)	<i>p</i>
	Media	<i>DT</i>	Media	<i>DT</i>			
Emociones negativas	1.09	0.85	1.09	0.76	-0.01	-0.10	.923
Emociones positivas	2.44	0.73	2.55	0.74	-0.11	-1.99	.047

2.4.6 Análisis correlacionales de la Escala Diferencial de Emociones y variables temporales

Para finalizar este apartado de resultados, correspondiente a la Escala Diferencial de Emociones (mDES) en el deporte, se presentan los análisis correlacionales con algunas variables temporales: edad, años de experiencia deportiva, y años compitiendo en el deporte. Se calculó la matriz de correlaciones entre los diversos pares de variables (Tabla 2.23).

Tabla 2.23. Matriz de correlaciones de emociones positivas y negativas en el deporte y las variables temporales del estudio.

Test de Inteligencia Emocional	Emociones negativas	Emociones positivas
Edad	-,23** ,000	,01 ,861
Años entrenando	-,11** ,000	-,01 ,778
Años compitiendo	-,11** ,001	-,00 ,928

* Coeficiente significativo: 0,01 (bilateral).

Los valores-*p* se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

En el caso de las Emociones Positivas se obtuvieron coeficientes de correlación muy próximos a 0 y, por lo tanto, no significativos, con todas las variables cronológicas. Sin embargo, las Emociones negativas tuvieron coeficientes significativos ($p < 001$), de intensidad moderada, con las tres variables: edad (-.23), años entrenando (-.11) y años compitiendo (-.11). Es decir, que las emociones negativas descienden con la edad y la experiencia deportiva, mientras que las emociones positivas permanecen estables.

3 Estudio 2: El papel de la cognición y la emoción en el afrontamiento deportivo: construcción del modelo teórico y análisis psicométrico de la escala EACED

3.1 Planteamiento del Problema

La información presentada en la fundamentación teórica nos ha ofrecido una visión de los aspectos clave que influyen en la experiencia emocional del deportista en competición. La primera parte de esta fundamentación teórica nos ha mostrado que el estudio de las emociones se ha limitado, hasta hace dos décadas, al análisis de la ansiedad y el estrés, y que a pesar del aumento en las investigaciones más recientes que han abordado el espectro emocional de una manera más amplia, son aún escasos los estudios dentro del marco deportivo que abordan las emociones positivas en profundidad.

A través de la segunda parte de la fundamentación teórica hemos abierto el campo de análisis para incluir el estudio de la Inteligencia Emocional, con sus vertientes Conciencia, Expresión y Utilización. Esto nos ha llevado a comprender el vínculo tan estrecho que existe entre la IE, la Emoción y el Afrontamiento, lo que refuerza la motivación inicial de la presente tesis de querer analizar el carácter cognoscitivo de la experiencia afectiva.

Desde que se produjo el auge en 2009 en la publicación de trabajos científicos relacionados con la IE en deporte, ha habido importantes contribuciones que nos acercan a la visión que el deportista tiene de sus emociones, sin embargo, pocos son los modelos o instrumentos específicos de deporte que respondan con exactitud y especificidad a las demandas del deportista en plena competición, abordando el tema desde una perspectiva integral que tenga en cuenta aquello que, desde su propia visión, le está afectando.

En este sentido, muchas preguntas siguen aún sin respuesta: ¿De qué manera vive el deportista sus emociones? ¿Con qué dimensiones cognitivas y situacionales están relacionadas? Además de ser capaz de valorar su vivencia emocional, ¿qué hace en situaciones bajo presión? ¿Existe relación entre el control emocional y la superación del estrés, sea a corto plazo, como en competición, o a medio y largo plazo, como en el proceso de entrenamiento? ¿Es capaz el deportista de élite de afrontar con mayor entereza los acontecimientos estresantes de su vida deportiva?

Para intentar dar respuesta a este tipo de preguntas propusimos en el Marco teórico de esta tesis, un modelo hipotético de trabajo (Figura 1.1), que expresaba la estructura compleja de interacciones entre la emoción y cognición, su conciencia y evaluación, y su manejo y control; y el complejo situacional estresante de la competición deportiva y del entrenamiento-vida deportiva, que ha de superarse mediante el afrontamiento y la resiliencia. Pues bien, como tal modelo de trabajo, de él derivan los objetivos y las hipótesis que dan sentido a este segundo estudio empírico de la tesis.

3.2 Objetivos e Hipótesis

3.2.1 Objetivos

1. Elaborar un modelo teórico consistente, con dimensiones que recojan la estructura conceptual de nuestro modelo hipotético de trabajo.
2. Construir un test que evalúe dicho modelo teórico, mediante la técnica del autoinforme de los participantes.
3. Analizar las principales características psicométricas del test a la hora de evaluar el modelo.
 - a. Validez de constructo, mediante un proceso iterativo de análisis factoriales exploratorios y confirmatorios.
 - b. Validez de contenido de los factores extraídos, a través del análisis de la representatividad del campo semántico de los ítems que les corresponden.
 - c. Validez concurrente con diversos test del espectro emocional y del afrontamiento. Inteligencia emocional en el deporte (IED), Habilidades de afrontamiento (ACSI-28) y mDES.
 - d. Fiabilidad, mediante el análisis de la consistencia interna de las escalas del test y la estabilidad temporal de las puntuaciones, a través del procedimiento test-retest.
4. Analizar las diferencias en las distintas escalas del test, entre los grupos de sexo, nivel competitivo y tipo de deporte practicado.
5. Relacionar las escalas del test con variables temporales como la edad y los años de experiencia entrenando o compitiendo.

3.2.2 Hipótesis

1. La estructura dimensional del modelo hipotético (Figura 1.1) integrará las siguientes características: cognición y emoción, tanto como conciencia evaluación, como manejo y control, junto con el afrontamiento ante las

- situaciones de estrés competitivo y la resiliencia ante el estrés continuado en el entrenamiento y la vida deportiva. Las dimensiones de esta estructura tendrán interacciones positivas elevadas (H0).
2. La configuración del modelo teórico dimensional y su métrica serán invariantes, carentes de sesgo, entre los deportistas masculinos y femeninos. Además, las puntuaciones en el perfil de Afrontamiento cognitivo-emocional serán equivalentes o muy similares en ambos grupos (H1).
 3. El nivel competitivo estará positivamente relacionado con las puntuaciones en el perfil de Afrontamiento cognitivo-emocional del deportista (H2).
 4. Los deportistas que practiquen deportes individuales tendrán mayores puntuaciones del test, sobre todo en las relacionadas con manejo y control, afrontamiento y resiliencia, que los que practiquen deporte colectivo (H3).
 5. La edad y los años de experiencia entrenando y compitiendo estarán positivamente relacionadas con las medidas del test de Afrontamiento cognitivo-emocional del deportista de competición (H4).

3.2.3 *Justificación de las Hipótesis*

El modelo hipotético planteado en este Estudio 2 apuesta por una estrecha relación entre los conceptos aquí tratados (cognición, emoción y afrontamiento), estos conceptos, que de manera aislada han sido estudiados en numerosas investigaciones (e.g., Gaudreau, Nicholls, & Levy, 2010; Kaiseler, Polman, & Nicholls, 2009, 2013; Laborde et al., 2011; Laborde, Dosseville, et al., 2016; Laborde, Guillén, & Mosley, 2016; Laborde et al., 2015; Laborde, Lautenbach, et al., 2014; Laborde, Raab, & Kinrade, 2014; Lane, 2004; Lane, Beedie, et al., 2011; Lane et al., 2012; Lane et al., 2016; Lane et al., 2010; Lane, Thelwell, et al., 2009; Lane, Wilson, Whyte, & Shave, 2011; Nicholls et al., 2010; Nicholls, Jones, et al.,

2009; Nicholls, Levy, Carson, Thompson, & Perry, 2016; Nicholls, Levy, & Perry, 2015; Nicholls et al., 2014; Nicholls & Polman, 2007; Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Cogley, 2007; Ntoumanis, Biddle, & Haddock, 1999); no han sido sin embargo analizados de manera conjunta a través de una misma prueba. Nuestra hipótesis de partida (H0), tomando como referencia un profundo estudio en la materia, y nuestra propia experiencia deportiva en competición, defiende que efectivamente existirán sólidas relaciones entre los conceptos centrales de la investigación, presentando interacciones entre los mismos en sus vertientes conciencia y manejo emocional, de manera más inmediata en el tiempo (afrentamiento) y en su vertiente más duradera (resiliencia).

En el Estudio 1 ya postulamos que no existirían diferencias significativas entre hombres y mujeres, y comprobamos que fue así, de manera muy consistente. Por lo tanto, con el mismo fundamento teórico, y añadiendo la nueva evidencia, creemos que puede sostenerse que la configuración y la métrica del nuevo modelo será invariante y no existirán diferencias apreciables entre ambos sexos en las dimensiones integradas en el modelo (H1). Esta ausencia de diferencias entre sexos ha sido fundamentada en diversas investigaciones relacionadas con las habilidades de afrontamiento en hombres y mujeres (Crocker, Tamminen, & Gaudreau, 2015; Goss, 1994; Madrigal et al., 2017; Tamminen & Crocker, 2014). Pero existe, no obstante, una gran controversia al respecto.

Las diferencias que muestran los deportistas en función de su nivel competitivo establecen que es habitual que los deportistas de mayor nivel obtengan mejores puntuaciones que los de menor nivel de rendimiento (Johnson, Tenenbaum, & Edmonds, 2006; Laborde & Raab, 2013; Meyers, Bourgeois, LeUnes, & Murray, 1999; Nicholls & Polman, 2007; Yoo, 2001), por ello lo formulamos así en nuestra hipótesis (H2), e incidimos en la importancia de fomentar el entrenamiento y la mejora de las habilidades psicológicas de cara a una aplicación directa en los deportistas más jóvenes.

Al igual que sucedía en el Estudio 1, en el cual afirmábamos que las diferencias entre los deportistas que compiten a nivel individual y los que lo hacen a nivel colectivo no estaban claras, así sucede también en relación al perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional medido en esta segunda investigación. Esto ha sido corroborado con investigaciones como la de Yoo (2001) en la cual se afirma que, a pesar de existir ligeras diferencias, estas no están claras. Nosotros, en línea con lo afirmado con anterioridad, mantenemos que los deportistas que practican de manera individual, dado que han de gestionar las vicisitudes de la competición por sí mismos, obtendrán puntuaciones superiores en el perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional que los deportistas de equipo (H3).

Por último, atendiendo a la edad y los años de experiencia, diversas investigaciones sostienen que existe una mejora progresiva tanto en aspectos relacionados con la Inteligencia Emocional (Laborde, Dosseville, et al., 2014), como con las estrategias de afrontamiento, afirmándose que a mayor exposición a eventos estresantes, mayores posibilidades de aprendizaje de estrategias de afrontamiento (Laborde, Dosseville, et al., 2014; Tamminen & Crocker, 2014; Yeung, Wong, & Lok, 2011). Idea que sostenemos en nuestra hipótesis (H4).

3.3 Metodología

3.3.1 Participantes

Este estudio contó con 1013 deportistas participantes, de ambos sexos, 530 hombres y 483 mujeres, de edades comprendidas entre los 13 y los 52 años ($M=21.22$, $DT=7.20$), con una media de 10.10 años de entrenamiento y 8.53 compitiendo (Tabla 3.1).

Tabla 3.1. *Edad y experiencia deportiva de los participantes en la muestra total y en los grupos de hombres y mujeres.*

	Hombre (n=530)		Mujer (n=483)		Total (N=1013)			
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Mín.	Máx.
Edad	20.55	7.40	21.96	6.80	21.22	7.15	13	52
Años entrenando	10.51	6.21	9.65	5.55	10.10	5.92	1	37
Años compitiendo	8.86	5.84	8.16	5.11	8.53	5.51	0	37

Tabla 3.2. *Distribución de los deportistas en función del nivel competitivo y descripción de la edad y experiencia deportiva.*

	Regional (n=407)		Nacional (n=381)		Internacional (n=93)		Máximo (n=132)	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Edad	19.52	6.83	21.85	7.29	21.67	6.61	24.33	6.75
Años entrenando	8.12	5.17	10.84	5.76	10.73	5.37	13.61	6.68
Años compitiendo	6.97	4.93	8.97	5.44	8.90	4.99	11.81	6.04

La muestra fue dividida en función del nivel deportivo, por lo que se extrajeron cuatro grupos: Regional (407), Nacional (381), Internacional (93) y nivel Máximo (132) (Tabla 3.2). Estos grupos se definieron en función de la máxima competición en la que los deportistas habían participado, competiciones de nivel autonómico, nacional o internacional. El nivel máximo hace referencia a los deportistas que no solo han participado en competiciones internacionales, sino que han llegado a clasificarse para campeonatos de Europa, del Mundo o Juegos Olímpicos. Creímos oportuno establecer este cuarto nivel por las posibles diferencias que podían mostrar con respecto al resto de deportistas. Como puede apreciarse en la Tabla 3.2, la edad y los años de experiencia deportiva, entrenando o compitiendo, no son equivalentes en los

grupos de nivel competitivo, como es habitual cuando se trata de esta variable. Por ello, se tendrá en cuenta este potencial efecto contaminante en las pruebas de contraste estadístico, cuando proceda (Graupera, 2007).

Los deportistas participantes practicaban tanto deporte individual (247) como colectivo (766) (Tabla 3.3). La distribución en función del deporte fue la siguiente: fútbol (240), balonmano (143), pádel (134), tenis (106), fútbol sala (58), rugby (49), balonmano playa (42), voleibol (40), hockey hierba (40), atletismo (36), salvamento y socorrismo (23), karate (22), triatlón (20), baloncesto (18), taekwondo (13) y otros (29) (Tabla 3.4).

Tabla 3.3. Distribución de los deportistas participantes en función del tipo de deporte.

Tipo de deporte	<i>n</i>	%
Individual	247	24.4
Colectivo	766	75.6
Total	1013	100.0

Tabla 3.4. Desglose de los deportes practicados, según la agrupación como individual o colectivo.

Colectivo	<i>n</i>	Individual	<i>n</i>
Fútbol	240	Tenis	106
Balonmano	143	Atletismo	36
Pádel	134	Salvamento y socorrismo	23
Fútbol Sala	58	Karate	22
Rugby	49	Triatlón	20
Balonmano playa	42	Taekwondo	13
Hockey Hierba	40	MTB	5
Voleibol	40	Gimnasia artística	4
Baloncesto	18	Natación	3
Otros	2	Otros	15

En este segundo estudio se analizó la validez concurrente de EACED mediante tres instrumentos de evaluación de distintas dimensiones emocionales y de afrontamiento. La aplicación conjunta de EACED y cada uno de los otros test se realizó en tres submuestras, cada una de ellas con una distribución representativa de la muestra general (hombres-mujeres, deportistas individuales y de equipo, de los cuatro niveles de rendimiento y un amplio rango de años de edad y experiencia).

La primera submuestra, estuvo formada por 275 participantes a los que se les aplicó, complementariamente al EACED-p, el cuestionario de Habilidades de Afrontamiento (ACSI-28) en su versión española adaptada al deporte (Graupera et al., 2011). La segunda submuestra estuvo formada por 114 participantes a los que se les aplicó, complementariamente al EACED-p, la adaptación al español del cuestionario de Inteligencia Emocional de Schutte et al. (1998; (García-Coll et al., 2013). La tercera submuestra, que coincide con la muestra total del estudio 1, estuvo formada por 996 deportistas a los que se les aplicó, complementariamente al EACED-P, la escala mDES.

Finalmente, con el fin de calcular la fiabilidad test-retest, una submuestra estuvo formada por 52 deportistas a los que se les aplicó el EACED-p en dos ocasiones. El intervalo de separación temporal entre mediciones fue de 15 días.

3.3.2 Instrumentos

1) *Escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED):*

La estructura inicial del cuestionario EACED nació a partir de los modelos teóricos de Ellis, Beck y Lazarus sobre el enfoque cognitivo de la emoción, comentados en el apartado Contextualización de esta tesis. Tras realizar una revisión teórica de los instrumentos utilizados hasta el momento en el ámbito deportivo, observamos que ninguno de estos instrumentos abordaba la experiencia emocional del deportista desde una perspectiva global, de ahí que decidiésemos redactarlo nosotros mismos.

Tomando esta sólida base teórica como referencia, elaboramos un cuestionario que pretendía conocer cómo se relacionaban pensamiento, emoción y afrontamiento, y de qué manera ejercían influencia sobre el deportista determinados acontecimientos que tenían lugar en su vida deportiva. Consecuentemente, decidimos que la escala de nueva creación mantendría la esencia conceptual de determinados modelos ya establecidos y aplicados en

psicología general, cognitivos y emocionales, pero que, en cualquier caso, sería prioritario reflejar el contexto situacional, mediante escenarios y comportamientos habituales del deportista. Nos interesó particularmente que las situaciones fueran muy precisas y se refirieran a la competición, el entrenamiento y la vida deportiva. Los modelos de referencia fueron:

a) Inventario de Pensamiento Constructivo (CTI) (Epstein, 2001), en sus dimensiones afrontamiento conductual y afrontamiento emotivo. El CTI es un instrumento de 108 ítems compuesto por una escala global de Pensamiento Constructivo y seis subescalas: Afrontamiento emocional y Afrontamiento conductual, Pensamiento mágico, Pensamiento categórico, Pensamiento esotérico y Optimismo ingenuo. Esta escala ha mostrado ser válida para su aplicación, obteniendo una alta consistencia interna (Epstein, 2001, 2003).

b) Test MOLDES de Estrategias Cognitivo-Emocionales (Hernández, 2002), en su dimensión optimización. Hernández plantea que existen una serie de estrategias (moldes mentales) a partir de los cuales interpretamos la realidad y reaccionamos ante ella; con el paso del tiempo y de nuestras experiencias acabamos por crear unos filtros que condicionan y determinan la manera en que nos enfrentamos a las distintas situaciones en nuestra vida, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo-competitivo. Esta manera de interpretar la realidad, estos moldes en definitiva, no influyen exclusivamente en nuestra adaptación en la sociedad, sino que acaban por extenderse a nuestro rendimiento y eficiencia.

De los 30 Moldes planteados por el autor, el que más se adaptaba a nuestros intereses para la presente investigación fue el de optimización, en concreto en sus dimensiones optimización positivizante, preparatoria y autopotenciadora (para un estudio pormenorizado de cada uno de los moldes mentales ver Hernández, 2002). El test consta de un total de 87 ítems, englobados en 30 factores iniciales que a su vez convergen en 10 dimensiones tras análisis factorial de segundo orden, y en tres nuevos factores tras realizar

análisis factorial de tercer orden. El test ha mostrado tener una fiabilidad de .90 en su dimensión global.

c) Los modelos de IE: Schutte Self Report Inventory (Schutte et al., 1998) y Emotional Quotient Inventory (EQ-i) (Bar-On, 2006). Ambos han sido desarrollados en el Marco Teórico. En cuanto al SSRI, destacar que en su adaptación a población deportiva española (García-Coll et al., 2013) se obtuvieron cuatro factores (percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional), y un valor de la escala general denominado Inteligencia Emocional en el Deporte. Las propiedades psicométricas y la fiabilidad obtenidas (entre .63 y .78 en las escalas generales, .91 en la puntuación global), han mostrado que este es un instrumento válido para la medición de la inteligencia emocional en el deporte.

Para la elaboración de la escala final se realizó una minuciosa redacción inicial de ítems que fue posteriormente revisada por un grupo de expertos entre los cuales había profesionales en Psicología del deporte y en Entrenamiento deportivo. Estos expertos determinaron la pertinencia y validez de contenido de los ítems, dentro del modelo hipotético de trabajo. Se utilizó un tipo de medición por autoinforme, pues es el sistema más empleado dentro de la Psicología del Deporte (González, 2009), y cuenta con tradición en la evaluación de las emociones y el afrontamiento, como se hizo constar el Marco teórico de esta tesis. Además distintas investigaciones han mostrado que los atletas pueden evocar la vivencia emocional que han experimentado previamente, incluso tras un periodo relativamente amplio de tiempo (e.g., Tenenbaum, Lloyd, Pretty, & Hanin, 2002).

La primera fase de construcción del instrumento dio como resultado una versión inicial de la escala que contó con 89 ítems y un modelo teórico básicamente tridimensional (emoción, cognición y afrontamiento-resiliencia). Cada uno de estos factores se dividía a su vez en sus perspectivas de

conciencia-evaluación y manejo-regulación-control. Además, los ítems se fueron distribuyendo en dos tipos de situaciones, competición y entrenamiento-vida deportiva. La versión inicial contaba con una escala tipo Lickert de 9 puntos, donde 0 = "Muy en desacuerdo" y 9 = "Muy de acuerdo". Los deportistas rellenaban, a su vez, una hoja con datos personales y deportivos (edad, sexo, tipo de deporte, máximo nivel de competición alcanzado, etc.).

La versión inicial de la escala se denominó EACED-p, versión preliminar de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (Anexo 4). La versión definitiva de la escala (EACED) obtenida tras realizar los análisis correspondientes desarrollados en el apartado que viene a continuación, así como las normas de puntuación, pueden consultarse en los Anexo 5 y 6, respectivamente.

Complementariamente a la escala EACED-p se utilizaron otros instrumentos, con el fin de que sirvieran como criterios para analizar la validez concurrente:

2. Cuestionario de Habilidades de Afrontamiento (ACSI-28):

En su versión española adaptada al deporte (Graupera et al., 2011), el ACSI-28, mencionado previamente en el apartado de Fundamentación teórica, recordemos que está compuesto por 28 ítems y 7 dimensiones de 4 ítems cada una (Afrontamiento de la Adversidad, Rendimiento bajo Presión, Establecimiento de Objetivos, Concentración, Preocupación por el Rendimiento, Confianza-Motivación y Entrenabilidad). La puntuación se realiza con una escala tipo Likert donde 1 es "Totalmente en desacuerdo" y 4 "Totalmente de acuerdo". La consistencia interna del instrumento original fue de .86 así como el coeficiente de correlación test-retest que fue de .83.

3. Inventario de Inteligencia Emocional en el Deporte (IED): Se aplicó la versión ya descrita en el estudio 1 de esta tesis, por lo que se recuerdan sus principales características, de manera muy resumida. El Inventario de Inteligencia Emocional, en su versión española adaptada al deporte (IED)

(García-Coll et al., 2013), está formado por 30 ítems que se agrupan en cuatro factores: percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional; además de una puntuación global denominada inteligencia emocional. Los coeficientes α de las subescalas, a excepción de Utilización Emocional (.63), son mayores que .70, superando el límite de aceptabilidad de los coeficientes de fiabilidad, la puntuación global de Inteligencia Emocional tiene un valor de .91.

4. *Escala Diferencial de Emociones (mDES)*. Este test se aplicó con las mismas características del primer estudio empírico de esta tesis, por lo que remitimos al lector a la pormenorizada descripción que hicimos entonces

3.3.3 Procedimiento

Dado que el procedimiento llevado a cabo es similar al realizado en el estudio 1, mencionaremos únicamente los puntos principales, remitiendo al lector al apartado 2.3.3, para una descripción más extensa:

1. Toma de contacto inicial con los deportistas y responsables deportivos de los distintos centros/clubes o equipos con el fin de explicar en qué consistiría la investigación y su posible participación.
2. Confirmación de la participación por parte de los responsables o de los deportistas directamente, entrega de la carta de presentación donde se explica con más detalle la investigación y entrega a su vez de la hoja de consentimiento informado para su correspondiente firma.
3. Aplicación de los cuestionarios a los deportistas en los días acordados para ello.
4. Aplicación test-retest de EACED en una submuestra seleccionada, con un intervalo de 15 días.

El proceso, los lugares y las fechas en que se realizó la recogida de datos fueron las mismas que las del estudio 1 (entre mayo y diciembre de 2015, en las

mismas ciudades).

3.3.4 Procedimiento del análisis de datos

El procedimiento de análisis de datos fue casi el mismo que en el primer estudio, descrito en el apartado 2.3.4. Por lo que el lector podría omitir la lectura de este apartado si recuerda la detallada descripción que hicimos entonces.

Los datos de la investigación fueron informatizados por la propia investigadora en una hoja de cálculo que había sido programada con un sistema de evitación de errores. Previo a la obtención de los resultados, se realizó un análisis exploratorio de datos con el fin de detectar la presencia de posibles valores extremos y desaparecidos.

Para establecer la validez de constructo del test EACED-p, se siguió un procedimiento analítico secuencial que constó de diferentes fases: análisis factorial exploratorio y análisis de contenido complementario para establecer el modelo dimensional hipotético. Posteriormente el test fue sometido a prueba mediante análisis factorial confirmatorio, empleando siempre el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. Finalmente, se contrastaron los supuestos de invarianza de la configuración del modelo y de invarianza métrica entre las muestras de hombres y mujeres. Todo ello realizando previamente las comprobaciones del adecuado cumplimiento de las condiciones de aplicación para este tipo de análisis.

Una vez establecida la estructura factorial se procedió a realizar el cálculo de las escalas sumativas correspondientes. Se estimó la fiabilidad de las puntuaciones de estas subescalas, empleando en todos los casos los coeficientes α de consistencia interna y los coeficientes test-retest de estabilidad temporal.

Para establecer los contrastes de diferencia de medias entre los grupos de sexo y nivel deportivo se realizaron Análisis de Covarianza multivariados (MANCOVA) y univariados (ANCOVA), tomando como covariables la edad y

los años de experiencia deportiva. Se realizaron también las comprobaciones del adecuado cumplimiento de las condiciones de aplicación para este tipo de análisis.

Complementariamente se realizaron análisis correlacionales entre las diversas variables dependientes del estudio y otras variables complementarias de interés para la investigación. Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta generalmente el nivel de significación bilateral de .05; calculando siempre el valor-p obtenido. Asimismo, se consideró adecuado informar del tamaño del efecto obtenido y presentar los intervalos de confianza en torno a los estimadores estadísticos de las diferencias entre grupos.

Los cálculos estadísticos se realizaron con el programa IBM SPSS 22. Los análisis factoriales confirmatorios se llevaron a cabo con el programa EQS 6.3.

3.3.5 Diseño de la investigación y variables del estudio

Esta investigación es de tipo psicométrico, en consecuencia, su diseño es de tipo correlacional multivariable. Complementariamente se realizarán análisis comparativos de grupos seleccionados, basados en un muestreo intencional.

Las variables dependientes se corresponden con los factores del modelo que finalmente mida el test EACED, que todavía no se han confirmado, así como la puntuación total del test. En cualquier caso, la escala de los ítems fue de tipo Likert, de 0 a 9 puntos. Además se contó con otras variables dependientes complementarias que corresponden a las dimensiones medidas por los test empleados para analizar la validez concurrente de EACED: mDES (emociones positivas y negativas, escala tipo Likert de 0 a 4 puntos), IED (percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional, utilización emocional e inteligencia emocional, Likert de 1 a 5 puntos), y ACSI-28 (afrentamiento de la adversidad, rendimiento bajo presión, establecimiento de objetivos, concentración, preocupación por el rendimiento, confianza-

motivación y entrenabilidad, y habilidades de afrontamiento; Likert de 1 a 4 puntos) (Tabla 3.5).

Tabla 3.5. *Variables independientes, dependientes, complementarias y contaminantes, y su operacionalización.*

Tipo de variable	Variables	Operacionalización
Independientes	Nivel de rendimiento*	Regional Nacional Internacional Máximo
	Tipo de deporte	Individual Colectivo
	Sexo	Hombre Mujer
Dependientes	<i>EACED</i> Factores por determinar	Escala tipo Likert (0-9 puntos)
	<i>mDES</i> Emociones Positivas Emociones Negativas	Escala tipo Likert (0-4 puntos)
	<i>Inteligencia Emocional (IED)</i> Percepción Emocional Gestión Auto – emocional Gestión Hetero – emocional Utilización Emocional Inteligencia emocional	Escala tipo Likert (1-5 puntos)
	<i>ACSI-28</i> Concentración Confianza y motivación Ausencia de preocupación Crecerse bajo presión Establecimiento de objetivos Entrenabilidad Afrontar la adversidad Habilidades de afrontamiento	Escala tipo Likert (1-4 puntos)
Complementarias (correlacionales)	Edad Años entrenando Años compitiendo	Años
	Contaminantes* (covariables)	Edad Años de experiencia

* Se considera que la edad y los años de experiencia pueden contaminar el efecto del Nivel competitivo en las variables dependientes (Graupera, 2007).

Las variables independientes, de carácter selectivo, fueron los cuatro grupos de nivel de rendimiento establecidos, los dos tipos de deporte y el sexo de los participantes. Como variables complementarias, para análisis correlacionales, se emplearon la edad, los años entrenando y los años compitiendo. Finalmente, siguiendo la recomendación de Graupera (2007), se consideró conveniente incluir como covariables la edad y los años de

experiencia, en las pruebas de contraste con la variable independiente de nivel deportivo, dado que es conocido su potencial efecto contaminante.

3.4 Resultados

La versión inicial de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED-p), desarrollada por el director y la autora de esta tesis, fue aplicada al total de la muestra deportistas de este estudio. Esta versión constaba de 89 ítems (Anexo 4). Con ellos se realizó una serie de análisis factoriales exploratorios preliminares en los que se fueron eliminando sucesivamente, y de uno en uno, 57 de los ítems. Para la eliminación de estos ítems se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: presentar saturaciones bajas en los factores extraídos (inferiores a .40) o afectar negativamente a la consistencia interna de cada factor.

Finalmente se estableció un conjunto de 32 ítems que constituye la forma definitiva del test (Anexo 5). Con esta versión final es con la que se han realizado los distintos análisis de resultados que se presentan a continuación. Dado que la redacción de los ítems tiene un significado positivo en unos casos (18 ítems) y negativo en otros (14 ítems), se calculó la puntuación inversa en el caso de los negativos (01, 04, 05, 08, 11, 12, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, 30) (ver Anexo 6).

3.4.1 Validez de constructo

Para establecer la validez de constructo del test, dado que es de nueva elaboración, se siguió un riguroso procedimiento analítico secuencial. En primer lugar, se realizó un análisis factorial exploratorio y un análisis de contenido complementario para establecer un modelo dimensional hipotético de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista. En segundo lugar, se puso a prueba este modelo mediante la aplicación de un análisis factorial confirmatorio. Finalmente, en tercer lugar, se contrastaron los supuestos de invarianza de la configuración del modelo y de invarianza métrica entre las muestras de hombres y mujeres.

3.4.1.1 Análisis factorial exploratorio (AFE).

Como paso previo al AFE se comprobó si la matriz de correlaciones entre los ítems cumplía las condiciones de aplicación adecuadas para este tipo de análisis.

En la prueba de esfericidad de Bartlett se obtuvo un valor alto y significativo ($\chi^2_{(496)}=11636.85$; $p<.001$), por lo que se consideró que la matriz de correlaciones entre los ítems no era esférica y resultaba adecuada para la factorización. La medida de adecuación muestral (*MSA*), obtenida mediante el índice global de Kaiser, Meyer y Olkin fue superior a .90, por lo que la matriz pudo considerarse excelente para la aplicación del análisis factorial (*MSA*=.94).

Extracción de los factores. Se aplicó el procedimiento de análisis de factores principales, obteniéndose cuatro factores con autovalores mayores que 1, que explicaron un 46.64% de la varianza (Tabla 3.6). Una vez extraídos los tres factores se aplicó una rotación oblicua de tipo *promax*, dado que los factores estaban relacionados (Tabla 3.7).

Tabla 3.6. Autovalores y porcentajes de varianza explicada de los factores extraídos.

Factor	Extracción			Rotación
	Autovalor	% de la varianza	% acumulado	Autovalor
1	9.02	28,19	28,19	6,55
2	3.14	9,81	38,00	7,01
3	1.59	4,97	42,96	3,53
4	1.18	3,68	46,65	6,11

En la matriz de estructura de la solución rotada puede observarse que todos los ítems obtienen saturaciones iguales o superiores a .45 en alguno de los factores (Tabla 3.7). Dado que los factores están relacionados, las saturaciones de los ítems son bastante elevadas (superiores a .30) en varios factores. Sin embargo, generalmente los ítems presentan saturaciones sensiblemente superiores en uno de los factores. En algún caso, los ítems 19, 21 y 24 por ejemplo, hay saturaciones similares en el factor que se les asigna y en otro.

Tabla 3.7. Matriz de estructura del AFE con rotación oblicua promax.

Ítem**	Factor*			
	1	2	3	4
01. Antes de competir siento una gran tensión que me impide dar lo mejor de mí	,74	,46	,14	,54
05. La manera en que controlo mis pensamientos me impide ser un buen competidor/a	,65	,40	,09	,62
08. Frecuentemente, me asusta la competición	,64	,37	,15	,37
12. Al pasar a una categoría deportiva superior o dar un salto a un mayor nivel de rendimiento (de autonómico a nacional, nacional a internacional, amateur a profesional), la situación me resulta intimidante y puede llegar a ser un obstáculo en mi carrera deportiva	,61	,33	,12	,42
15. Cuando afronto una nueva competición, tiendo a imaginar el peor escenario posible	,60	,35	,05	,44
19. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, no logro sobreponerme y compito por debajo de mi nivel	,57	,55	,10	,50
22. Ante un cambio de equipo o de entrenador/a, me siento muy preocupado por si la nueva situación perjudicará mis posibilidades o mi rendimiento	,48	,30	,09	,38
25. Me resulta difícil mantener la motivación a lo largo de toda la temporada	,48	,29	,07	,36
28. Disfruto la competición, me hace sentir bien	,48	,40	,28	,34
30. Después de una temporada muy mala en la que mi nivel de rendimiento ha sido mucho más bajo del esperado, me siento muy abatido e impotente, sin capacidad para recuperar mi nivel	,45	,38	,05	,33
02. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, enseguida supero el abatimiento o la decepción y continúo compitiendo sin preocuparme	,35	,69	,29	,30
06. Puedo manejar los nervios de la competición sin que afecten a mi rendimiento	,43	,66	,41	,39
09. Si durante la competición no me está yendo bien, sé cómo modificar mis sentimientos para hacer que las cosas mejoren	,32	,66	,45	,31
13. Cuando estoy compitiendo, sé cómo recuperar el control de mis pensamientos y dirigirlos en una dirección que me beneficie	,32	,64	,48	,34
16. Aunque cometa un error en competición, no me quedo dándole vueltas y rápidamente pienso en la siguiente acción	,36	,63	,24	,37
20. En una competición, paso mucho tiempo pensando en los errores que acabo de cometer, incluso cuando soy consciente de que ya no puedo hacer nada para corregirlos	,52	,60	,08	,55
23. Si mientras compito me noto muy nervioso/a o alterado/a, sé cómo recuperar el control	,31	,56	,38	,35
26. Si la situación en competición me es desfavorable, me mantengo tranquilo/a y procuro realizar las acciones más apropiadas	,34	,56	,35	,37
29. Soy capaz de controlar mis pensamientos en competición	,36	,54	,42	,41
27. En competición me enfoco en el aquí y ahora, sin anticiparme al futuro ni lamentarme por los errores pasados	,36	,53	,20	,32
32. Cuando cometo un error compitiendo, soy incapaz de dejar de pensar en él	,43	,52	,10	,42
03. Durante una competición me resulta fácil saber lo que están sintiendo los demás	,16	,26	,63	,19
07. Por pequeños que sean, me percató de los cambios de ánimo de mis rivales	-,01	,17	,57	-,02
10. Solo con mirarlos, sé lo que los/as rivales están sintiendo	-,08	,23	,56	-,07
14. Considero que soy capaz de intuir cómo se sienten los demás, y actúo en consecuencia, de manera que mi rendimiento no se vea afectado	,19	,32	,54	,16
17. Me resulta fácil ponerme en el lugar de mis compañeros/as y saber cómo se están sintiendo	,11	,23	,50	,12
21. Me considero un/una deportista que entiende sus emociones	,27	,47	,49	,29
31. El saber interpretar el lenguaje corporal de los otros/as competidores me proporciona información muy valiosa a la hora de competir	,09	,26	,47	,05
04. Cuando compito siento que las emociones me superan y no sé cómo manejarlas	,66	,51	,15	,85
11. A menudo me siento atrapado/a por mis pensamientos, sin ningún control sobre ellos	,62	,49	,10	,83
18. A menudo me siento atrapado/a por mis emociones, sin ningún control sobre ellas	,59	,49	,15	,80
24. No soy capaz de controlar mis pensamientos cuando compito	,56	,40	,16	,59

* Las mayores saturaciones de cada ítem, entre los tres factores, aparecen resaltadas en negrita.

** La numeración de los ítems corresponde a la versión final del test.

Finalmente, dentro de este apartado de resultados del AFE, se calculó la matriz de correlaciones entre los factores. La mayoría de los coeficientes obtenidos son elevados (>.45) por lo que la opción de rotación oblicua elegida ha resultado adecuada (Tabla 3.8).

Tabla 3.8. Matriz de correlaciones entre los factores rotados.

Factor	2	3	4
1	.59	.16	.72
2		.47	.58
3			.16

3.4.1.2 Análisis factorial confirmatorio (AFC).

Una vez obtenidos los resultados del AFE, que mostraron un modelo tetrafactorial con factores altamente relacionados, se procedió a elaborar un modelo estructural hipotético de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (Figura 3.1). Para ello se siguió el siguiente *modus operandi*: en primer lugar, se seleccionaron los ítems con saturaciones más elevadas en cada factor y, en segundo lugar, los especialistas en Psicología del Deporte de nuestro grupo de investigación analizaron el contenido de los ítems y acordaron la denominación de cada uno de los factores.

Planteamiento del modelo estructural hipotético inicial. En el caso de los ítems con elevadas saturaciones en el primer factor (ver Tabla 3.7, en negrita), el análisis de contenido realizado por los expertos consideró que aglutinaba los siguientes aspectos del Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista: capacidad de afrontamiento en contextos deportivos habituales, tanto emotiva (01, 08, 28), como cognitiva (05, 15, 25) y de superación de la adversidad (12, 19, 22, 30). La denominación elegida fue: *Resiliencia deportiva*, queriendo destacar que el factor evalúa un tipo de afrontamiento cognitivo-emocional ante situaciones de estrés estables y complejas. Este primer factor quedó pues constituido por 10 ítems (Figura 3.1).

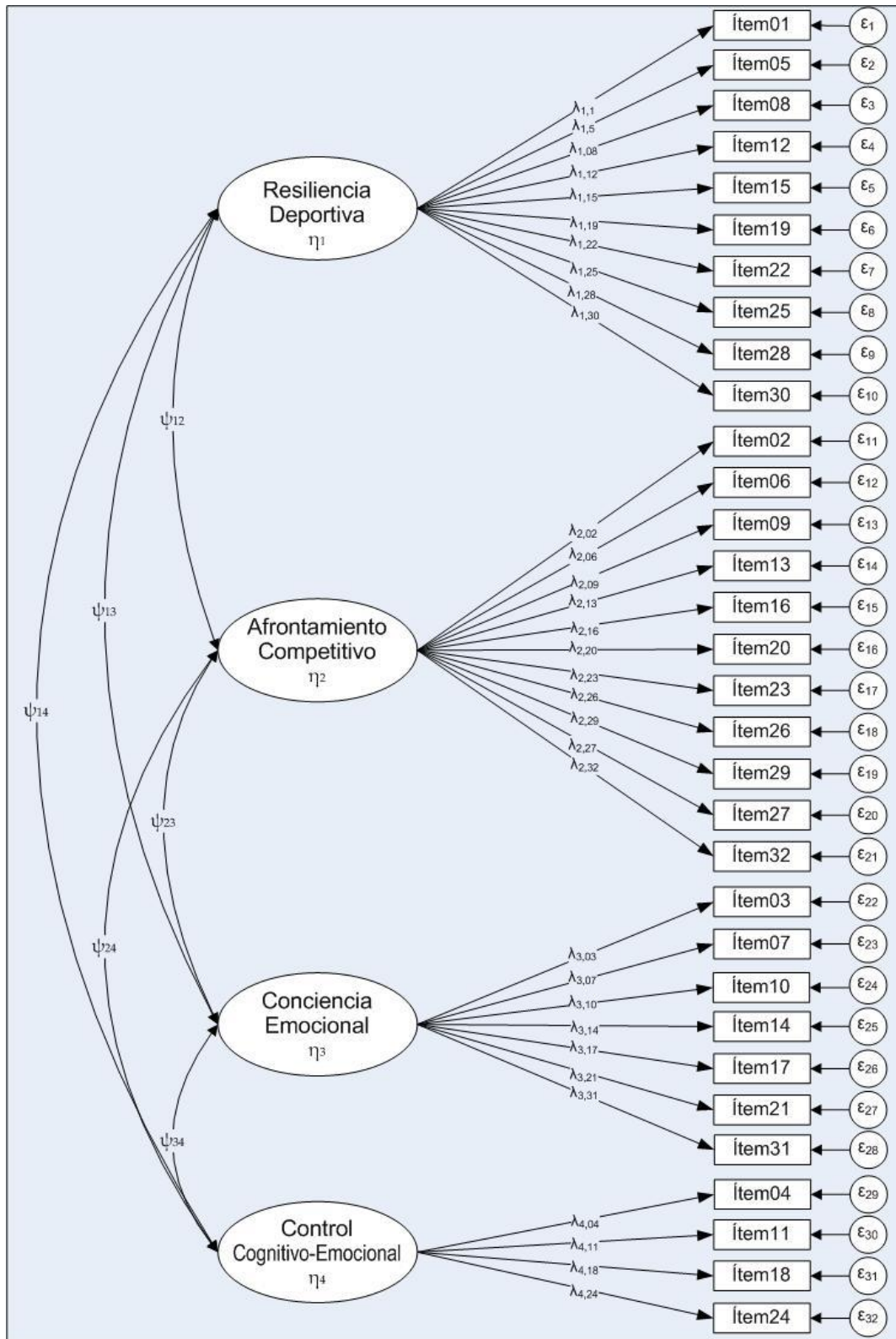


Figura 3.1. Modelo estructural hipotético inicial de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista.

El segundo factor quedó formado por 11 ítems, aquéllos que contaban con las saturaciones más elevadas en él (Figura 3.1). En este caso los expertos estimaron que el contenido de los ítems podía resumirse con la denominación de *Afrontamiento competitivo*, puesto que el contenido hacía referencia a características de control proactivo, tales como la superación (02, 26, 27), el control emocional (06, 09, 23) y el pensamiento positivo (13, 16, 20, 29, 32) orientadas a las situaciones específicas de competición (Tabla 3.7).

El tercer factor, constituido por 7 ítems, se denominó *Conciencia emocional*, debido a que incluye expresiones referidas a la evaluación emocional de los rivales (03, 07, 10) y del propio deportista (21), con un propósito de aprovechamiento competitivo (14, 17, 31) (Tabla 3.7). Finalmente, el cuarto factor reúne 4 ítems. El contenido de estos ítems se refiere de manera muy directa al control de las emociones (04, 18) y los pensamientos (11, 24) del deportista (Tabla 3.7). Por ello, los expertos eligieron la denominación de *Control cognitivo-emocional*.

En la Figura 3.1 se presenta el modelo estructural hipotético de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista*, empleando el diseño formal y la nomenclatura habituales en los métodos de ecuaciones estructurales y de análisis factorial confirmatorio. Como se ha visto, el modelo se construye teniendo en cuenta tanto los resultados del AFE, como los del análisis de contenido realizado por los expertos en Psicología del Deporte.

Análisis de las condiciones de aplicación del AFC: normalidad multivariante. Los coeficientes univariantes de asimetría y curtosis se encuentran entre -1 y +1 en casi todos los ítems, y entre -2 y +2 en todos los casos, por lo que puede considerarse que sus distribuciones se aproximan bastante a la normal (Tabla 3.9) (Graupera et al., 2011; Pérez, 2004, p.62). En cuanto a la normalidad multivariante el coeficiente de curtosis de Mardia indica una distribución que se aleja significativamente de la normal-multivariante. Conviene tener en

cuenta que el gran número de variables y , sobre todo, el gran tamaño de la muestra hace que este tipo de pruebas estadísticas sean demasiado sensibles a desviaciones de la normalidad que pueden ser muy ligeras.

Tabla 3.9. *Coefficientes de asimetría y curtosis de los ítems y coeficiente de Mardia de kurtosis multivariante.*

Ítem	Media	DT	Asimetría	Curtosis
Ítem01	5,40	2,63	-,32	-,97
Ítem02	5,27	2,13	-,38	-,39
Ítem03	6,10	1,91	-,88	,71
Ítem04	5,66	2,42	-,52	-,61
Ítem05	5,65	2,46	-,46	-,73
Ítem06	5,40	2,18	-,52	-,28
Ítem07	5,30	2,22	-,61	-,23
Ítem08	6,25	2,75	-,75	-,64
Ítem09	5,84	1,95	-,78	,59
Ítem10	4,21	2,41	-,05	-,83
Ítem11	5,43	2,52	-,32	-,91
Ítem12	5,56	2,60	-,34	-,96
Ítem13	5,96	1,98	-,78	,44
Ítem14	6,38	1,69	-,93	1,16
Ítem15	5,84	2,71	-,56	-,83
Ítem16	5,53	2,35	-,53	-,51
Ítem17	5,95	2,07	-,84	,34
Ítem18	5,61	2,47	-,43	-,73
Ítem19	5,02	2,56	-,13	-1,00
Ítem20	4,69	2,55	-,05	-,99
Ítem21	6,52	1,84	-1,03	1,30
Ítem22	5,21	2,59	-,23	-,97
Ítem23	5,44	2,27	-,57	-,33
Ítem24	5,59	2,44	-,39	-,75
Ítem25	5,31	2,70	-,29	-1,06
Ítem26	6,08	2,10	-,81	,17
Ítem27	6,37	2,16	-,88	,28
Ítem28	7,59	1,71	-1,10	1,08
Ítem29	6,16	1,94	-,77	,53
Ítem30	4,83	2,57	-,05	-,96
Ítem31	6,03	2,27	-,81	,12
Ítem32	4,33	2,46	,08	-,86
Curtosis multivariante		Coeficiente de Mardia		332.65
		Razón crítica		113.48
		p		<.001

En cualquier caso, para prevenir el posible efecto de la falta de normalidad multivariante se elige como método de estimación del modelo

factorial el de máxima verosimilitud con el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. Este *modus operandi* es el recomendado para el caso de distribuciones que carezcan de normalidad multivariante en grandes muestras (Byrne, 2006, p. 22; Graupera et al., 2011).

Planteamiento del modelo estructural hipotético definitivo. Una vez establecido el modelo estructural hipotético inicial, analizada la normalidad multivariante y elegido el procedimiento de estimación, se procedió a una primera aplicación del AFC. En este primer análisis se obtuvo un modelo métrico bastante satisfactorio, pero mejorable. No se presentan aquí los resultados porque resultaría demasiado prolijo. La mejoría en la bondad de ajuste del modelo (reducción significativa de χ^2) se consiguió mediante la inclusión de tres nuevos parámetros. Estos nuevos parámetros fueron tres covarianzas de error intrafactoriales, dos en el factor 2 y una en el factor 3. Se comprobó que las estimaciones de estas covarianzas eran significativas (los estimadores, razones críticas y valores *p* se presentan en el siguiente apartado) y que representaban una particular relación entre pares de ítems de contenido similar.

La covarianza entre los errores de los ítems 9 y 13 ($\delta_{13,14}$), correspondientes al factor de Afrontamiento Competitivo se refiere a la recuperación del control cognitivo-emocional, para mejorar en la competición. En el mismo factor, el más numeroso, con 11 ítems, la covarianza entre los errores de los ítems 20 y 32 ($\delta_{16,21}$) se refiere a la dificultad para controlar el pensamiento negativo. En el tercer factor, Conciencia Emocional, la covarianza entre los errores de los ítems 3 y 14 ($\delta_{22,25}$) se refiere a la captación de las emociones de los demás. Se tuvo en cuenta al incluir estos parámetros, aparte de su significatividad y su aportación a la mejora de la bondad del ajuste del modelo, que al ser intrafactoriales no afectaban a las covarianzas

interfactoriales. En la Figura 3.2 se presenta el modelo estructural hipotético definitivo de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista*. Este modelo incluye las tres covarianzas entre los errores.

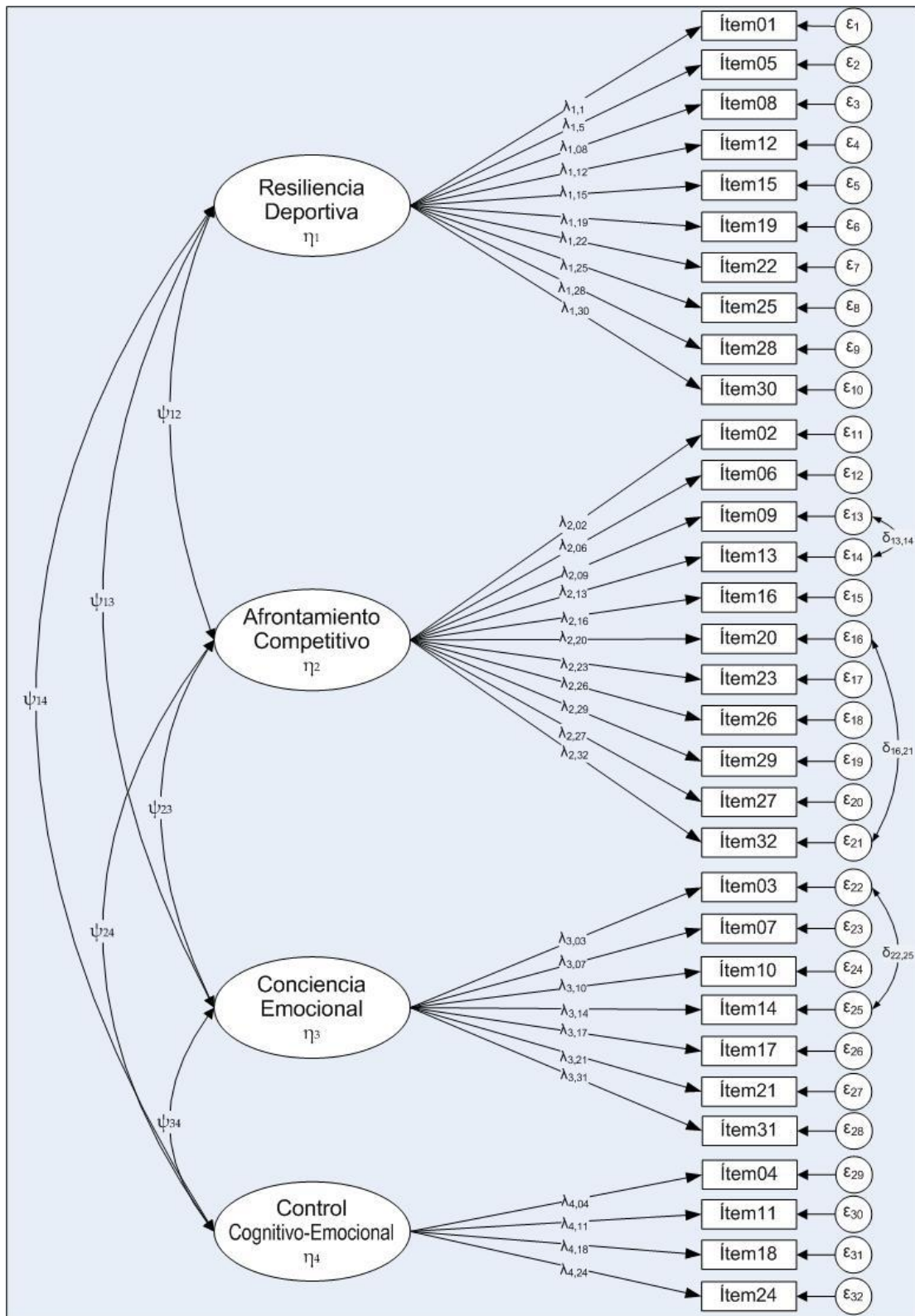


Figura 3.2. Modelo estructural hipotético definitivo de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista*.

Tabla 3.10. Coeficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico.

Factor	Ítem	λ_{ij}	Error típico	Razón crítica	p
Resiliencia deportiva	01	1.00*			
	05	0.87	0.04	20.40	<.001
	08	0.86	0.05	18.02	<.001
	12	0.79	0.05	17.56	<.001
	15	0.83	0.05	17.73	<.001
	19	0.82	0.04	18.53	<.001
	22	0.65	0.05	14.45	<.001
	25	0.68	0.05	14.40	<.001
	28	0.44	0.03	14.91	<.001
	30	0.62	0.05	13.79	<.001
Afrontamiento competitivo	02	1.00*			
	06	1.11	0.06	18.72	<.001
	09	0.90	0.05	17.23	<.001
	13	0.93	0.05	17.46	<.001
	16	1.03	0.06	16.51	<.001
	20	1.05	0.07	15.60	<.001
	23	1.00	0.06	16.56	<.001
	26	0.88	0.06	15.98	<.001
	29	0.83	0.05	16.09	<.001
	27	0.82	0.06	14.66	<.001
Conciencia emocional	03	1.00*			
	07	1.17	0.09	12.56	<.001
	10	1.32	0.10	12.81	<.001
	14	0.79	0.06	13.68	<.001
	17	0.97	0.08	11.57	<.001
	21	0.91	0.08	12.03	<.001
	31	1.10	0.09	11.87	<.001
Control cognitivo-emocional	04	1.00*			
	11	1.02	0.03	31.59	<.001
	18	0.95	0.03	29.59	<.001
	24	0.71	0.04	20.27	<.001

* Parámetro fijo.

Estimación del modelo métrico definitivo. Tal y como se ha anticipado más arriba se elige la aplicación del método de máxima verosimilitud para la estimación de los parámetros del modelo, con el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. En las Tablas 3.10 y 3.11 se presentan los resultados de los estimadores escalares y en la Figura 3.3 los resultados estandarizados. En cuanto a los pesos o coeficientes de regresión estimados (Tabla 3.10) cabe decir

que todos resultaron ser significativos ($p < .001$). Una vez estandarizados (Figura 3.3) pudo comprobarse que todos ellos eran iguales o superiores a .50, excepto los correspondientes a los ítems 30 (.46), 25 y 22 (.48 en ambos casos) que obtuvieron valores próximos pero algo inferiores.

Las covarianzas interfactoriales (ψ_{ij} , Tabla 3.11) también resultaron ser significativas ($p < .001$). Una vez estandarizadas se obtuvo que el Factor 1, Resiliencia Deportiva, obtuvo intercorrelaciones elevadas con el Factor 2, Afrontamiento Competitivo (.68) y el Factor 4, Control Cognitivo-emocional (.81), siendo más moderada con el Factor 3, Conciencia Emocional (.21). El Factor 2, tuvo relaciones elevadas, además de con el Factor 1, con el Factor 3 (.56) y el Factor 4 (.63). El factor 3, aparte de la relación elevada con el Factor 2, tuvo relaciones moderadas con el primero y el cuarto (.18). Se deduce de lo anterior que el Factor 4 tuvo relaciones elevadas con los otros factores, excepto con el tercero, que fue moderada (Figura 3.3).

Las tres covarianzas entre los errores (δ_{ij} , Tabla 3.11) incluidas en el modelo hipotético definitivo también resultaron significativas ($p < .001$). Las correlaciones entre los errores de los ítems (Figura 3.3), oscilaron entre .25 y .32. No se observaron signos de multicolinealidad (factor de inflación de varianza $VIF_{\max} = 3.76 < 5$; número de condicionamiento $\kappa(\mathbf{R}) = 1.52 < 10$, errores típicos de los regresores pequeños y similares en todos los factores).

Tabla 3.11. Covarianzas interfactoriales (ψ_{ij}) y covarianzas de error (δ_{ij}) del modelo métrico.

Covarianza	Error típico	Razón crítica.	p	
$\psi_{1,2}$	1,78	0,14	12,67	<.001
$\psi_{1,3}$	0,43	0,09	4,91	<.001
$\psi_{1,4}$	3,22	0,21	15,61	<.001
$\psi_{2,3}$	0,83	0,08	9,94	<.001
$\psi_{2,4}$	1,79	0,14	12,87	<.001
$\psi_{3,4}$	0,40	0,09	4,40	<.001
$\delta_{13,14}$	1,45	0,16	9,07	<.001
$\delta_{16,21}$	0,58	0,08	6,86	<.001
$\delta_{22,25}$	0,63	0,09	6,92	<.001

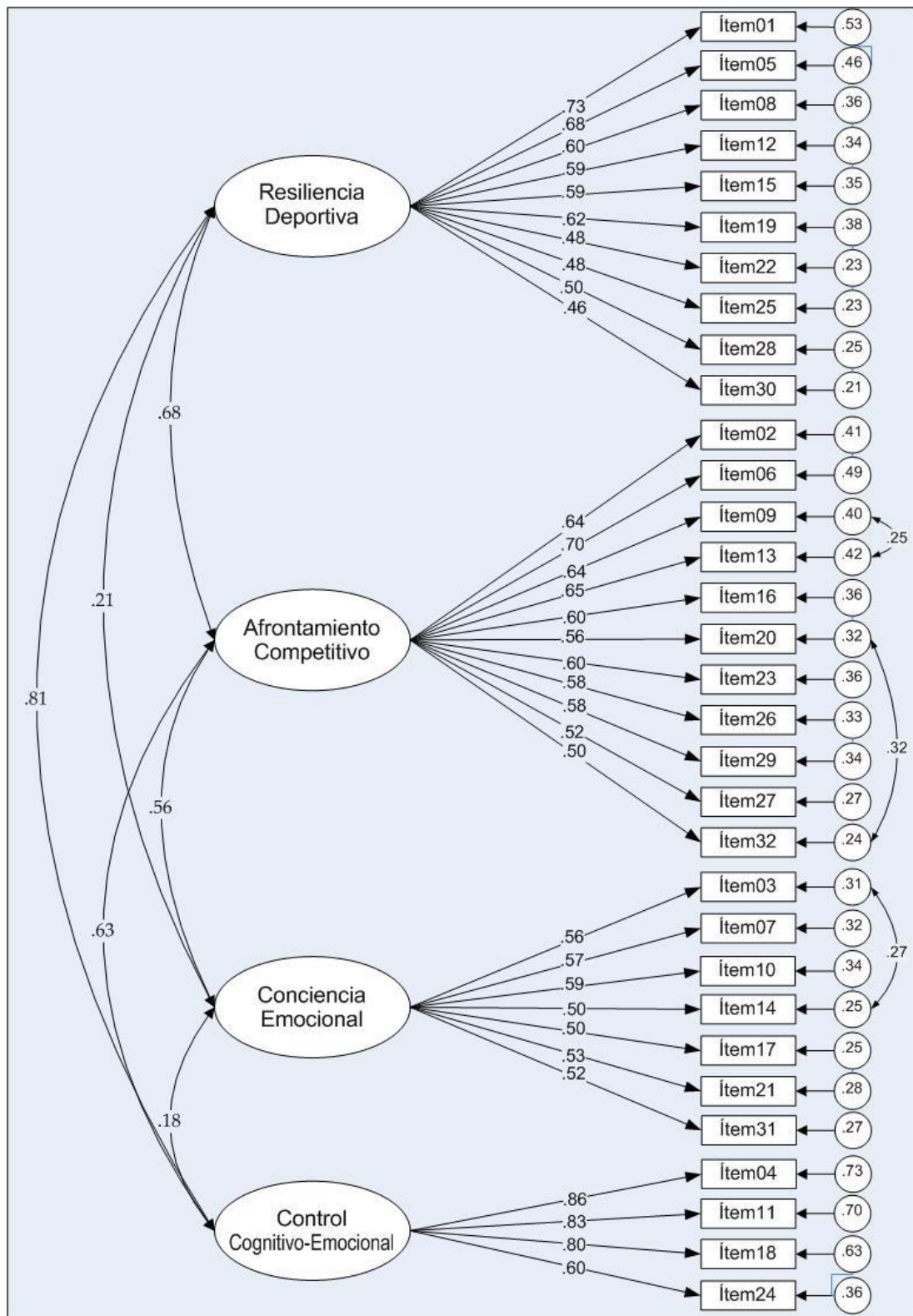


Figura 3.3. Modelo métrico definitivo Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados).

Bondad de ajuste del modelo. Una vez establecido el modelo métrico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista se procedió a estimar su bondad

de ajuste con el modelo hipotético. Para ello se calcularon los índices de bondad de ajuste con el método de estimación de máxima verosimilitud y aplicando el procedimiento robusto de Satorra y Bentler. En consecuencia estos índices se basaron en la estimación reescalada de χ^2 (S-B $\chi^2_{(455)}=1307.24$; $p<.001$).

Los índices de ajuste seleccionados, siguiendo la recomendación de Marsh (2007, p. 785), fueron los siguientes: índice de ajuste no normado (NNFI=.89)², índice de ajuste comparativo (CFI=.90) y raíz cuadrática media del error de aproximación estandarizado (RMSEA=.043). Dado que el índice CFI fue igual a .90, aceptable, y el RMSEA menor que .05, excelente, el ajuste se consideró satisfactorio, siguiendo el criterio del mismo autor (Tabla 3.12).

Tabla 3.12. Índices de bondad de ajuste del análisis factorial confirmatorio.

Índices de bondad de ajuste	Estimación	Criterios de ajuste*	
		Aceptable	Excelente
NNFI	.89	≥.90	≥.95
CFI	.90	≥.90	≥.95
RMSEA	.043	≤.08	≤.05
IC (90%)	.040 - .046		

* Criterios de bondad de ajuste basados en Marsh (2007, p. 785)

3.4.1.3 Análisis de la invarianza del modelo en función del sexo.

Para comprobar la invarianza factorial del modelo *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* en hombres y mujeres, se siguió una secuencia jerárquica de pasos (Brown, 2006; Byrne, 2006). La secuencia de los análisis fue la siguiente: (1) evaluar el modelo en cada grupo por separado; (2) contrastar si en los dos grupos la estructura factorial es equivalente; (3) contrastar la igualdad de los parámetros del modelo (saturaciones y covarianzas). Mediante los dos primeros pasos se evaluó la invarianza de configuración y mediante el tercero la invarianza métrica (Coenders, et al., 2005).

² Este índice es también conocido como índice de Tucker-Lewis (TLI).

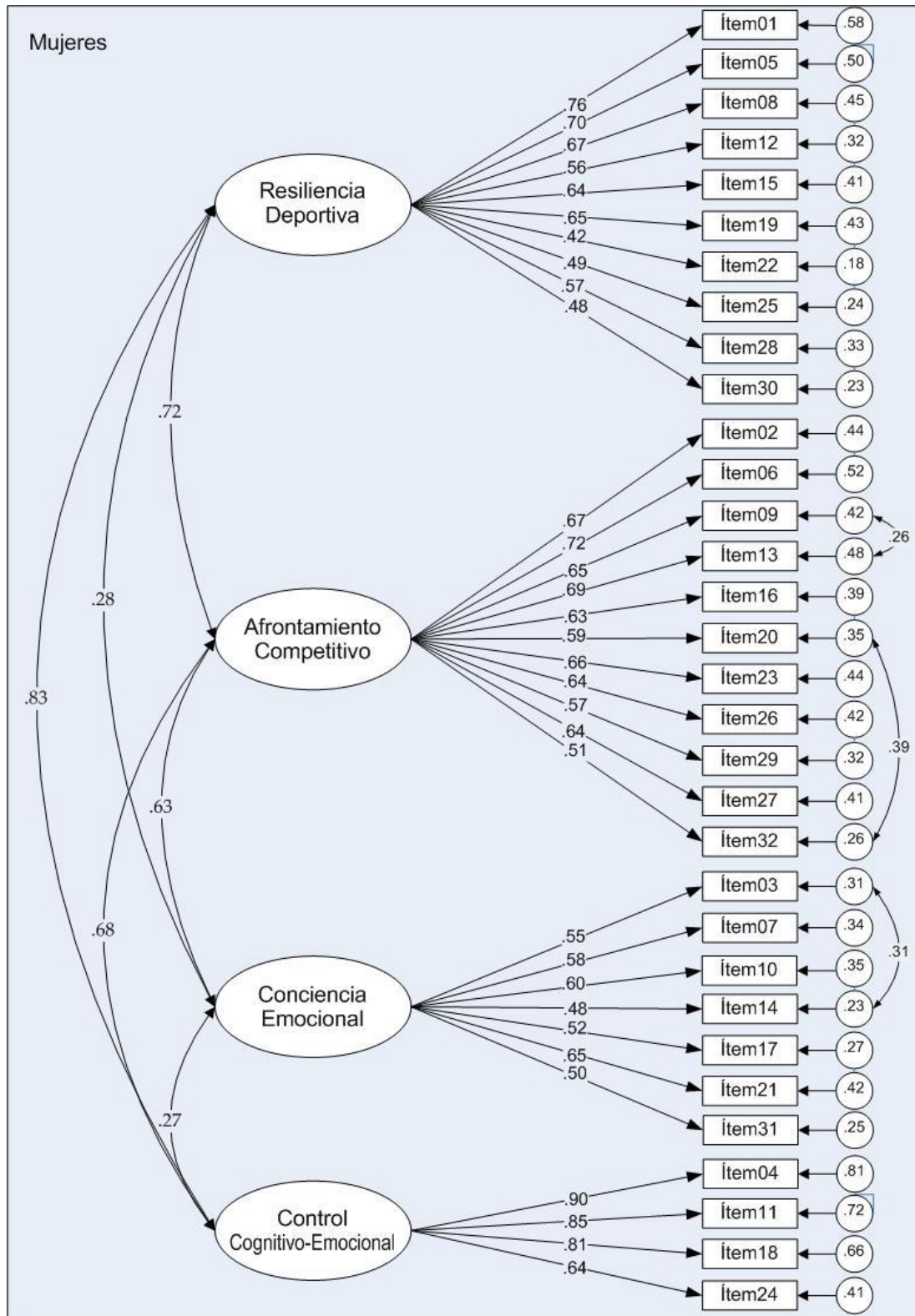


Figura 3.4. Modelo métrico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados) en las mujeres.

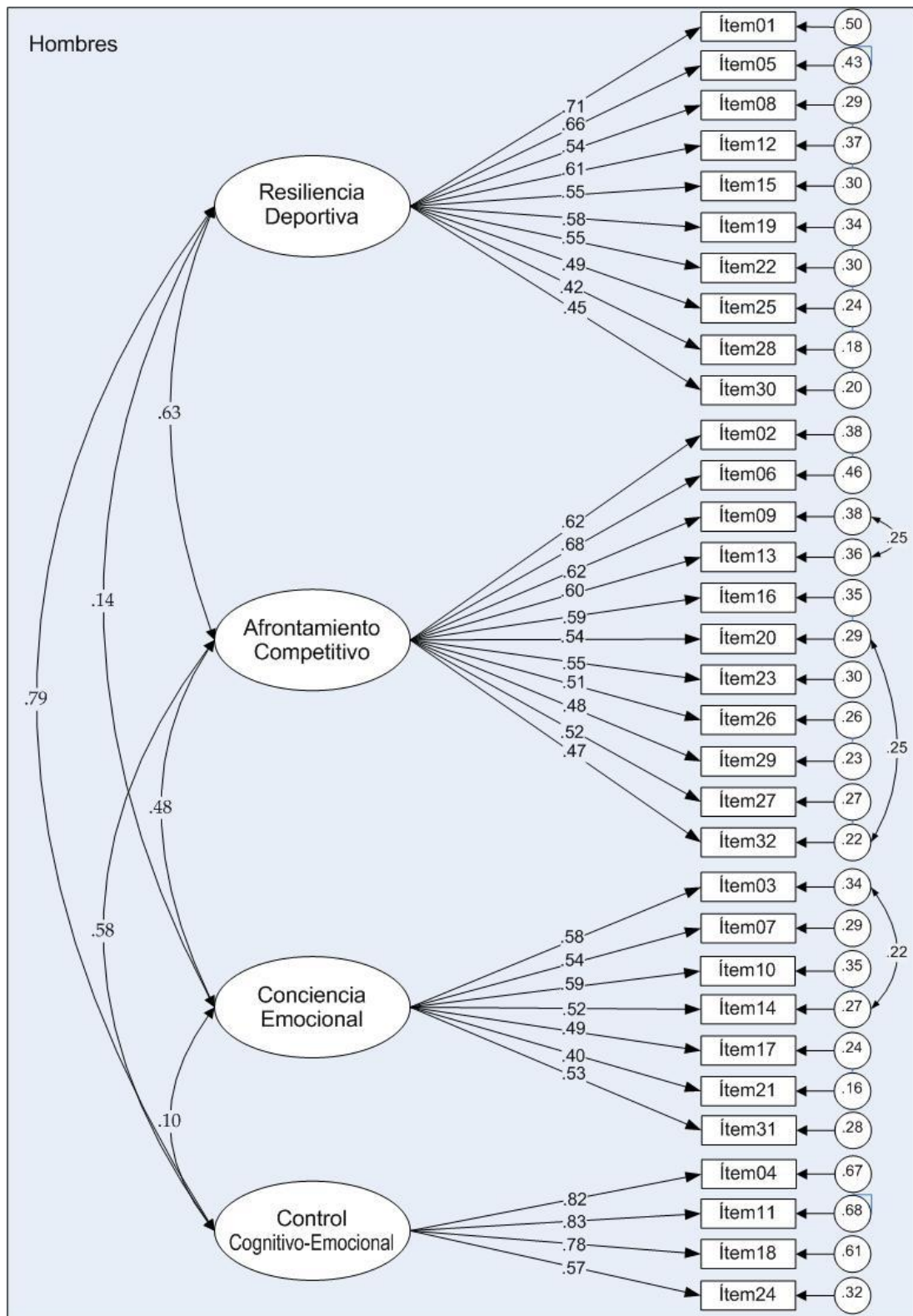


Figura 3.5. Modelo métrico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (coeficientes estandarizados) en los hombres.

Análisis de la invarianza de configuración. Como en las anteriores aplicaciones del AFC, se utilizó el método de máxima verosimilitud para la

estimación de los parámetros del modelo con el procedimiento robusto de Satorra y Bentler para el cálculo de los estadísticos de bondad de ajuste y los errores típicos. Los resultados de los estimadores escalares de los AFC realizados con cada muestra, mujeres y hombres, se presentan en la Tabla 3.13, y en las Figuras 3.4 y 3.5 los valores estandarizados obtenidos con las mujeres y los hombres, respectivamente.

Tabla 3.13. Coeficientes de regresión λ_{ij} del modelo métrico en mujeres y hombres.

Factor	Ítem	Mujeres			Hombres		
		λ_{ij}	Error típico	Razón crítica	λ_{ij}	Error típico	Razón crítica
Resiliencia deportiva	01	1.00*			1.00*		
	05	0,85	0,06	15,41**	0,89	0,07	13,74**
	08	0,92	0,06	14,53**	0,80	0,07	11,35**
	12	0,74	0,06	12,13**	0,85	0,07	12,75**
	15	0,86	0,06	13,84**	0,80	0,05	11,52**
	19	0,84	0,06	14,18**	0,80	0,05	12,19**
	22	0,55	0,06	8,89**	0,76	0,07	11,51**
	25	0,65	0,06	10,41**	0,71	0,07	10,26**
	28	0,49	0,04	12,34**	0,39	0,04	8,95**
	30	0,62	0,06	10,14**	0,62	0,07	9,49**
Afrontamiento competitivo	02	1.00*			1.00*		
	06	1,12	0,08	13,99**	1,11	0,09	12,48**
	09	0,89	0,07	12,75**	0,91	0,08	11,58**
	13	0,94	0,07	13,50**	0,92	0,08	11,32**
	16	1,01	0,08	12,36**	1,08	0,10	11,18**
	20	1,06	0,09	11,78**	1,05	0,10	10,40**
	23	1,05	0,08	12,95**	0,95	0,09	10,55**
	26	0,96	0,08	12,67**	0,80	0,08	9,90**
	29	0,84	0,07	11,33**	0,81	0,09	9,50**
	27	0,88	0,07	12,61**	0,77	0,08	10,12**
32	0,87	0,09	10,31**	0,90	0,10	9,33**	
Conciencia emocional	03	1.00*			1.00*		
	07	1,27	0,14	9,10**	1,05	0,12	8,81**
	10	1,41	0,15	9,23**	1,23	0,13	9,26**
	14	0,78	0,08	9,68**	0,78	0,08	9,89**
	17	1,02	0,12	8,47**	0,91	0,11	8,21**
	21	1,25	0,13	9,70**	0,60	0,09	7,10**
31	1,16	0,14	8,23**	1,00	0,12	8,67**	
Control cognitivo-emocional	04	1.00*			1.00*		
	11	1,00	0,04	24,97**	1,03	0,05	20,64**
	18	0,97	0,04	23,24**	0,94	0,05	19,41**
	24	0,73	0,05	15,85**	0,69	0,05	13,18**

* Parámetro fijo; ** $p < .01$

En cuanto a los pesos o coeficientes de regresión estimados (Tabla 3.13) resultaron todos significativos ($p < .001$) en ambos sexos. Una vez estandarizados (Figuras 3.4 y 3.5) casi todos ellos fueron iguales o superiores a .50. Las excepciones, que obtuvieron unos valores ligeramente inferiores a .50, son los ítems 25 y 30 en ambas muestras, con coeficientes entre .45 y .49. Estos valores son muy similares a los de la muestra total, que fueron de .48 y .46 respectivamente. Aparte de esto, en la muestra de deportistas femeninas, solo los ítems 22 (.42) y 14 (.48) fueron inferiores a .50, y en los deportistas masculinos los ítems 28 (.42), 29 (.48), 32 (.47), 17 (.49) y 21 (.40). Estos ítems corresponden a los que ya tenían relaciones más bajas con sus factores en la muestra total, entre .46 y .53.

Tabla 3.14. Covarianzas interfactoriales (ψ_{ij}) y covarianzas de error (δ_{ij}) del modelo métrico en mujeres y hombres.

Parámetro	Mujeres			Hombres		
	Covarianza	Error típico	Razón crítica.	Covarianza	Error típico	Razón crítica.
$\psi_{1,2}$	2.01	0.21	9.37**	1,56	0,18	8,51**
$\psi_{1,3}$	0.55	0.12	4.47**	0,31	0,13	2,42*
$\psi_{1,4}$	3.44	0.30	11.44**	3,01	0,28	10,67**
$\psi_{2,3}$	0.89	0.12	7.46**	0,74	0,11	6,51**
$\psi_{2,4}$	2.02	0.21	9.71**	1,56	0,18	8,50**
$\psi_{3,4}$	0.56	0.13	4.45**	0,26	0,13	1,66*
$\delta_{13,14}$	0.53	0.11	4.89**	0,62	0,13	4,86**
$\delta_{16,21}$	1.64	0.22	7.58**	1,23	0,23	5,27**
$\delta_{22,25}$	0.67	0.12	5.75**	0,53	0,14	3,87**

* $p < .05$; ** $p < .01$

Las covarianzas inter factoriales (ψ_{ij} , Tabla 3.14) también resultaron ser significativas ($p < .05$ o $p < .01$). Una vez estandarizadas se obtuvo que las seis inter correlaciones fueron semejantes, en ambos grupos, a las de la muestra general. Las correlaciones del factor Conciencia Emocional con los otros tres son las que resultaron algo mayores en la muestra femenina que en la masculina (Figuras 3.4 y 3.5). Las tres covarianzas entre los errores (δ_{ij} , Tabla 3.14) incluidas en el modelo hipotético definitivo también resultaron significativas ($p < .01$)

tanto en los hombres como en las mujeres. Las correlaciones entre los errores de los ítems fueron semejantes a las de la muestra general (Figuras 3.4 y 3.5), y oscilaron entre .26 y .39 en las mujeres y .22 y .25 en los hombres.

Bondad de ajuste del modelo en mujeres y hombres. Una vez establecido el modelo métrico de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista*, tanto en los hombres como en las mujeres, se procedió a estimar en ambos casos la bondad de ajuste con el modelo hipotético. Los índices se calcularon con el mismo procedimiento que en la muestra general y, por consiguiente, se basaron en la estimación reescalada de χ^2 (en las mujeres: S-B $\chi^2_{(455)}=943.18$; $p<.001$ y en los hombres: S-B $\chi^2_{(455)}=863.41$; $p<.001$).

Tabla 3.15. Índices de bondad de ajuste del AFC en los grupos de mujeres y hombres.

Índices de bondad de ajuste	Mujeres	Hombres	Criterios de ajuste*	
			Aceptable	Excelente
NNFI	.89	.89	≥.90	≥.95
CFI	.90	.90	≥.90	≥.95
RMSEA	.047	.041	≤.08	≤.05
IC (90%)	.043 - .051	.037 - .045		

* Criterios de bondad de ajuste basados en Marsh (2007, p. 785)

Se calcularon en ambos grupos los mismos índices de ajuste que en el caso del análisis de la muestra general. El índice de ajuste no normado (NNFI) fue de .89 y el índice de ajuste comparativo (CFI) alcanzó valores de .90, tanto en las mujeres como en los hombres (los mismos que en la muestra general). En el caso de la raíz cuadrática media del error de aproximación estandarizado (RMSEA) se obtuvieron valores de .047 y .041 respectivamente. Dado que los índices NNFI y CFI fueron muy próximos o iguales a .90 y el RMSEA menor que .05 en ambas muestras, el ajuste se consideró satisfactorio tanto en el caso de las mujeres como en el de los hombres (Tabla 3.15).

Bondad de ajuste del AFC multigrupo. Una vez comprobado el buen ajuste del modelo hipotético de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* en los dos sexos, analizados separadamente, se procedió a analizar la invarianza de configuración mediante un AFC multigrupo sin restricciones. Los índices de

ajuste se calcularon mediante la estimación reescalada de χ^2 (S-B $\chi^2_{(910)}=1805.42$; $p<.001$). El índice de ajuste no normado (NNFI) fue de .89, el índice de ajuste comparativo (CFI) fue de .90 y la raíz cuadrática media del error de aproximación estandarizado (RMSEA) fue .044. Dado que los índices NNFI y CFI fueron muy próximos o iguales a .90 y el RMSEA inferior a .05, el ajuste de configuración pudo considerarse satisfactorio (Tabla 3.16).

Tabla 3.16. *Índices de bondad de ajuste de los AFC multigrupo sin restricciones y con restricciones.*

Índices de bondad de ajuste	Invarianza de configuración (AFC sin restricciones)	Invarianza métrica (AFC con restricciones)	Criterios de ajuste*	
			Aceptable	Excelente
NNFI	.89	.89	≥.90	≥.95
CFI	.90	.90	≥.90	≥.95
RMSEA	.044	.029	≤.08	≤.05
IC (90%)	.041 - .047	.027 - .031		

* Criterios de bondad de ajuste basados en Marsh (2007, p. 785)

Análisis de la invarianza métrica. Una vez comprobada la invarianza de configuración del modelo de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* en los dos sexos, se procedió a la evaluación de la invarianza métrica. Para ello se llevó a cabo un AFC multigrupo (hombres y mujeres) con las siguientes restricciones: igualdad de los coeficientes de regresión, igualdad de las covarianzas interfactoriales e igualdad de las tres covarianzas de error. La estimación reescalada de χ^2 mediante el procedimiento robusto de Satorra y Bentler fue: S-B $\chi^2_{(948)}=1863.31$; $p<.001$). Los índices de ajuste no normado (NNFI) y el índice de ajuste comparativo (CFI) alcanzaron el valor de .89 y .90, respectivamente, y la raíz cuadrática media del error de aproximación estandarizado (RMSEA) fue .029. Dado que el índice CFI fue igual a .90 y el RMSEA muy inferior a .05, el ajuste métrico del AFC multigrupo con restricciones pudo considerarse satisfactorio (Tabla 3.16).

Si se comparan los índices de bondad de ajuste que se obtuvieron en el AFC sin restricciones y en el AFC con restricciones (ambos en la Tabla 3.15) puede observarse que son prácticamente iguales, por lo que no se aprecia una degradación significativa en el modelo con restricciones. En consecuencia, en el

modelo estructural de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* se obtuvo un conjunto de relaciones (saturaciones, λ_{ij} y covarianzas, ψ_{ij}, δ_{ij}) equivalente en los dos sexos.

3.4.2 Fiabilidad

El proceso de validez de constructo desarrollado en el epígrafe anterior concluyó que el test aquí analizado medía cuatro factores de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista*. Por ello se procedió a establecer una estructura de puntuación del test constituida por cuatro subescalas sumativas, correspondientes a los factores obtenidos en el AFC (Resiliencia Deportiva, Afrontamiento Competitivo, Conciencia Emocional y Control Cognitivo-emocional). Además, se decidió, dado que los factores antedichos están relacionados positivamente entre sí, calcular una puntuación general (Afrontamiento Cognitivo-Emocional). El cálculo de las puntuaciones de cada una de estas subescalas se realizó mediante el promedio de los ítems que las constituyen.

Una vez elaborado este sencillo sistema de puntuación se procedió a la estimación de la fiabilidad en las distintas subescalas. Para ello se emplearon dos procedimientos complementarios: consistencia interna, mediante el coeficiente α de Cronbach, y test-retest. Los coeficientes α de las subescalas calculados con la muestra total fueron los siguientes: en la subescala de Resiliencia Deportiva .83, en Afrontamiento Competitivo .86, en Conciencia Emocional .74 y en Control Cognitivo-emocional .85. Estos coeficientes fueron significativamente superiores a .70 (ver intervalos de confianza en la Tabla 3.17), que es el valor que suele darse como límite de aceptabilidad de los coeficientes de fiabilidad, y tres de ellos también fueron significativamente superiores a .80 que es el valor recomendado si el test se ofreciera para aplicación general en deportistas. En cuanto a la subescala general de Afrontamiento Cognitivo-Emocional, que cuenta con un número de ítems

mayor, el coeficiente α obtuvo un valor de .91, significativamente superior a .90, que se considera adecuado incluso para tomar decisiones diagnósticas en Psicología del Deporte (DeVellis, 2003, p. 96; Graupera., 2007, p. 81; Netemeyer, et al, 2003, pp. 58-59).

Tabla 3.17. *Fiabilidad de las subescalas.*

Escala	Número de ítems	Test-retest (n=52)	α (n=1013)	Intervalo de confianza de α (95%)	
				Límite inferior	Límite superior
Resiliencia deportiva	10	.87	.83	.81	.84
Afrontamiento competitivo	11	.78	.86	.85	.87
Conciencia emocional	7	.71	.74	.72	.77
Control cognitivo-emocional	4	.80	.85	.84	.87
Afrontamiento cognitivo-emocional	32	.90	.91	.90	.92

Como indicadores de la estabilidad temporal de las puntuaciones de las distintas subescalas se calcularon coeficientes de fiabilidad test-retest. En este caso se contó con 52 deportistas que cumplimentaron el test de manera repetida, con un intervalo de quince días entre las aplicaciones. Los coeficientes obtenidos con las escalas parciales igualaron o superaron también el valor de .70 y el correspondiente al test completo alcanzó un valor de .90 (Tabla 3.17).

3.4.3 Validez concurrente

Para analizar la validez concurrente de la escala de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* se calculó la matriz de correlaciones con las medidas del test de ACSI-28 (Graupera et al., 2011), el test de Inteligencia Emocional en el Deporte (García-Coll et al., 2013; Schutte et al., 1998) y las dos dimensiones de la Escala Diferencial de las Emociones (mDES). Estos test fueron aplicados a submuestras de 275, 114 y 996 deportistas, respectivamente.

3.4.3.1 Relaciones entre el cuestionario de Habilidades de Afrontamiento (ACSI-28) y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED).

La matriz de correlaciones entre las medidas de ACSI-28 y EACED (Tabla 3.18) muestra coeficientes significativos, moderados y elevados, en todos los casos,

con la única excepción de la subescala de entrenabilidad del ACSI-28, que muestra correlaciones muy próximas a cero con todas las medidas de EACED (entre .02 y .05).

Tabla 3.18. Matriz de correlaciones de las escalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED) y Habilidades de Afrontamiento (ACSI-28) (n=275).

	Resiliencia deportiva	Afrontamiento competitivo	Conciencia emocional	Control cognitivo-emocional	Afrontamiento cognitivo-emocional (total)
Afrontamiento de la adversidad	.41*** .000	.60*** .000	.30*** .000	.40*** .000	.58*** .000
Rendimiento bajo presión	.29*** .000	.41*** .000	.22*** .000	.20*** .001	.39*** .000
Establecimiento de objetivos	.21*** .000	.19** .002	.18** .003	.12 .051	.24*** .000
Concentración	.35*** .000	.47*** .000	.13* .035	.33*** .000	.45*** .000
Ausencia de ansiedad	.47*** .000	.52*** .000	.13* .027	.36*** .000	.53*** .000
Confianza y motivación	.45*** .000	.41*** .000	.18** .002	.31*** .000	.47*** .000
Entrenabilidad	.02 .782	.03 .626	.05 .385	.03 .637	.04 .529
Recursos de afrontamiento (total)	.57*** .000	.68*** .000	.30*** .000	.45*** .000	.70*** .000

* Coeficiente significativo: <0,050; ** Coeficiente significativo: <0,010; *** Coeficiente significativo: <0,001; Los valores-p se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

La subescala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional (puntuación total de EACED) tiene una relación positiva moderada con Establecimiento de objetivos (.24), que es un factor de ACSI-28, más bien de tipo motivacional. Con el resto de las medidas tiene relaciones elevadas (Afrontamiento de la adversidad, .58; Rendimiento bajo presión, .39; Concentración, .45; Ausencia de ansiedad, .53; Confianza y motivación, .47; y Recursos de afrontamiento, .70). Si analizamos cada uno de los factores de EACED, podemos comprobar que tanto la Resiliencia deportiva, como el Afrontamiento competitivo, tienen relaciones elevadas (entre .29 y .68) con las siguientes medidas de ACSI-28: Afrontamiento de la adversidad, Rendimiento bajo presión, Concentración, Ausencia de ansiedad, Confianza y motivación, y Recursos de afrontamiento. El Control cognitivo-emocional tiene relaciones algo más moderadas con esos mismos

factores de ACSI-28, entre .20 y .45, y la Conciencia emocional también moderadas, pero algo más ligeras, entre .13 y .30.

3.4.3.2 Relaciones entre el test de Inteligencia Emocional en el Deporte (IED) y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED).

La matriz de correlaciones entre las medidas de Inteligencia Emocional y EACED (Tabla 3.19) muestra que la medida de Afrontamiento cognitivo-emocional (puntuación total de EACED) tiene una relación positiva significativa y bastante elevada con la puntuación total Inteligencia emocional (.45), Percepción emocional (.51) y Gestión auto-emocional (.35). Con el resto de las medidas tiene relaciones más moderadas (Utilización emocional, .23 y Gestión hetero-emocional, .18, que no llega a ser significativa).

Tabla 3.19. Matriz de correlaciones de las subescalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista e Inteligencia Emocional (n=114).

	Resiliencia deportiva	Afrontamiento competitivo	Conciencia emocional	Control cognitivo-emocional	Afrontamiento cognitivo-emocional (total)
Percepción emocional	.37*** <i>.000</i>	.48*** <i>.000</i>	.19* <i>.044</i>	.42*** <i>.000</i>	.51*** <i>.000</i>
Gestión auto-emocional	.06 <i>.545</i>	.32*** <i>.000</i>	.61*** <i>.000</i>	.10 <i>.313</i>	.35*** <i>.000</i>
Gestión hetero-emocional	.08 <i>.393</i>	.15 <i>.113</i>	.22* <i>.018</i>	.09 <i>.343</i>	.18 <i>.059</i>
Utilización emocional	.05 <i>.585</i>	.17 <i>.073</i>	.37*** <i>.000</i>	.18 <i>.056</i>	.23* <i>.012</i>
Inteligencia emocional (total)	.20* <i>.036</i>	.40*** <i>.000</i>	.49*** <i>.000</i>	.26** <i>.005</i>	.45*** <i>.000</i>

* Coeficiente significativo: <0,050; ** Coeficiente significativo: <0,010; *** Coeficiente significativo: <0,001; Los valores-p se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

Si analizamos cada uno de los factores de EACED, podemos comprobar que los cuatro tienen relaciones significativas, siempre positivas, con la puntuación total de Inteligencia emocional, entre .20 y .49. Las dos más relacionadas son Afrontamiento competitivo (.40) y Conciencia emocional (.49). La medida de Percepción emocional del IED también tiene relaciones significativas con los cuatro factores de EACED, entre .48 y .19, siendo los más

elevados los correspondientes a Afrontamiento competitivo y Control cognitivo-emocional. La Gestión auto-emocional del IED tiene relaciones significativas con Afrontamiento competitivo (.32) y, sobre todo, con Conciencia emocional (.61), que es el coeficiente más alto de la matriz. Este mismo factor de EACED, Conciencia emocional, es además el único de los cuatro que tiene relaciones significativas, aunque más moderadas, con Gestión hetero-emocional (.22) y Utilización emocional (.37).

3.4.3.3 Relaciones entre la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED).

En el caso de las Emociones negativas, se obtuvieron relaciones inversas significativas (siempre $p < .001$), de intensidad moderada o alta, con la medida de Afrontamiento cognitivo-emocional (puntuación total de EACED) (-.48), así como con los cuatro factores: Resiliencia deportiva (-.45), Afrontamiento competitivo (-.40), Control cognitivo emocional (-.39) y Conciencia emocional (-.17), que es más ligera.

Tabla 3.20. Matriz de correlaciones de las subescalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista y la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) ($n=996$).

	Resiliencia deportiva	Afrontamiento competitivo	Conciencia emocional	Control cognitivo-emocional	Afrontamiento cognitivo-emocional (total)
Emociones negativas	<i>-.45***</i> <i>.000</i>	<i>-.40***</i> <i>.000</i>	<i>-.17***</i> <i>.000</i>	<i>-.39***</i> <i>.000</i>	<i>-.48***</i> <i>.000</i>
Emociones positivas	<i>.28***</i> <i>.000</i>	<i>.32***</i> <i>.000</i>	<i>.19***</i> <i>.000</i>	<i>.20***</i> <i>.000</i>	<i>.34***</i> <i>.000</i>

* Coeficiente significativo: $<0,050$; ** Coeficiente significativo: $<0,010$; *** Coeficiente significativo: $<0,001$; Los valores-p se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

Con las Emociones positivas se obtuvo un patrón de relaciones directas bastante similar al de las Emociones negativas, aunque con coeficientes algo más moderados (entre .19 y .34) pero significativos ($p < .001$). Con la medida de Afrontamiento cognitivo-emocional (puntuación total de EACED) se obtuvo la relación más alta (.34), seguidas de Afrontamiento competitivo (.32), Resiliencia deportiva (.28), Control cognitivo emocional (.20) y Conciencia emocional (.19).

3.4.4 Análisis diferenciales en función del sexo y el nivel competitivo

Una vez finalizado el análisis psicométrico del cuestionario, se procedió al contraste estadístico de las diferencias entre los grupos muestrales en las distintas subescalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista.

Para la elección del método de contraste más adecuado se siguió el plan de análisis multivariante propuesto por Graupera (2008) para el caso de que se incluya el nivel competitivo como variable independiente. El proceso propuesto por este autor es el siguiente: (1) estudio del potencial efecto contaminante de variables extrañas asociadas al nivel competitivo, (2) comprobación de los supuestos básicos para el análisis multivariable (normalidad y homocedasticidad) y (3) elección del método estadístico apropiado.

3.4.4.1 Análisis de variables potencialmente contaminantes asociadas al nivel competitivo.

El nivel competitivo, en este estudio, es una variable selectiva de grupos y por lo tanto carece del control de variables extrañas propio de una variable independiente experimental (Graupera, 2008). Por ello se llevó a cabo un análisis de varianza incluyendo la edad y los años de experiencia deportiva como variables extrañas potencialmente contaminantes y el nivel competitivo (con cuatro niveles) como variable independiente. Tanto en el caso de la edad, como en el caso de los años de experiencia deportiva se encontraron diferencias considerables (edad: $\eta^2=.05$; años de experiencia: $\eta^2=.10$) y significativas en función del nivel competitivo ($p<.001$ en ambos casos; Tabla 3.21). Esto hizo suponer que ambas variables podían contaminar los resultados

Tabla 3.21. Análisis de varianza univariados de la edad y los años de experiencia deportiva en función del nivel competitivo.

Variable	gl	F	p	η^2
Edad	3	17.90	<.001	.05
Años de experiencia en ese deporte	3	36.44	<.001	.10
Error	1871			

3.4.4.2 Comprobación de los supuestos básicos del Análisis de varianza multivariante.

Como se ha visto, se comprobó el potencial efecto contaminante de la edad y los años de experiencia al incluir el nivel competitivo como variable independiente en pruebas de contraste estadístico. En consecuencia, se tomó la decisión de optar por un método de análisis, el Mancova, que incluyera el control estadístico de dicho efecto contaminante; pero precedido del Manova correspondiente, a efectos comparativos. Ahora bien, unos análisis multivariantes de este tipo requieren la comprobación previa de unos supuestos básicos de aplicación: normalidad y homogeneidad de varianzas.

Comprobación del supuesto de normalidad. Se puede considerar que el Manova y el Mancova son técnicas robustas frente a desviaciones de la normalidad (Peña, 1999, p. 58), sobre todo cuando los tamaños muestrales son grandes (Hair et al., 1999). Debido a ello pueden asumirse ligeras desviaciones de la normalidad. A los efectos de comprobación del cumplimiento aproximado de los supuestos del Mancova suele considerarse normal la población cuya muestra presenta coeficientes de asimetría y curtosis comprendidos entre -1 y +1, o incluso entre -2 y +2 (Pérez, 2004, p.62).

Tabla 3.22. *Coefficientes de asimetría y curtosis de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (variables dependientes).*

Escala	Asimetría (Error típico=.077)	Curtosis (Error típico=.154)
Resiliencia deportiva	-0.269	-0.344
Afrontamiento competitivo	-0.511	0.564
Conciencia emocional	-0.508	0.457
Control cognitivo-emocional	-0.289	-0.642
Afrontamiento cognitivo-emocional	-0.264	0.350

En la Tabla 3.22 puede comprobarse que los coeficientes que se obtuvieron en todas las variables estudiadas estaban dentro del intervalo -1 a +1, tanto en lo que se refiere a los coeficientes de asimetría como a los de

curtosis. Por ello se consideró que el criterio de normalidad se cumplía adecuadamente.

Tabla 3.23. *Test de Levene de igualdad de varianzas en los grupos de sexo y nivel competitivo.*

Escala	$F_{(3, 1009)}$	p
Resiliencia deportiva	0.87	.455
Afrontamiento competitivo	0.03	.992
Conciencia emocional	0.10	.961
Control cognitivo-emocional	1.24	.293
Afrontamiento cognitivo-emocional	0.83	.479

Comprobación del supuesto de igualdad de varianzas. Dado que la muestra del estudio era muy amplia, la prueba multivariada de homogeneidad de varianzas M de Box resultó demasiado estricta y no fue aconsejable (Tabachnick & Fidell, 1996). Por ello se aplicó el test de Levene que es “particularmente recomendable porque es el que queda menos afectado por desviaciones de la normalidad” (Hair et al., 1999, p. 168). En la Tabla 3.23 puede observarse que no se encontró heterogeneidad de varianzas significativa ($p < 0.05$), ni en las tres subescalas parciales, ni en la puntuación global. Por ello se consideró que las varianzas de los grupos eran homogéneas.

3.4.4.3 Estadísticos descriptivos básicos de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista, en función del sexo y el nivel competitivo.

En primer lugar, se presentan los estadísticos descriptivos básicos correspondientes a los grupos muestrales del estudio (Tablas 3.24 y 3.25). En los siguientes apartados se efectuarán los contrastes de diferencias de las medias.

Tabla 3.24. Resumen descriptivo de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista en los grupos de hombres y mujeres.

	Hombre (n=530)		Mujer (n=483)		Total (N=1013)	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT
Resiliencia deportiva	5,65	1,58	5,68	1,62	5,66	1,60
Afrontamiento competitivo	5,62	1,36	5,48	1,47	5,55	1,42
Conciencia emocional	5,80	1,30	5,76	1,30	5,78	1,30
Control cognitivo-emocional	5,58	2,04	5,57	2,06	5,57	2,05
Afrontamiento cognitivo emocional	5,66	1,14	5,61	1,26	5,64	1,19

Tabla 3.25. Resumen descriptivo de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista en los grupos de nivel competitivo.

	Regional (n=407)		Nacional (n=381)		Internacional (n=93)		Máximo (n=132)	
	Media	DT	Media	DT	Media	DT	Media	DT
	Resiliencia deportiva	5,55	1,62	5,65	1,54	5,69	1,54	6,03
Afrontamiento competitivo	5,48	1,41	5,49	1,41	5,61	1,39	5,91	1,42
Conciencia emocional	5,66	1,30	5,76	1,28	6,04	1,40	6,00	1,28
Control cognitivo-emocional	5,56	2,10	5,53	1,96	5,47	2,11	5,81	2,12
Afrontamiento cognitivo-emocional	5,55	1,14	5,60	1,18	5,71	1,26	5,96	1,30

Los contrastes correspondientes a las cuatro subescalas parciales se realizaron mediante un Manova. A continuación un Anova con la puntuación general de Afrontamiento Cognitivo-Emocional, que no se incluye en el análisis multivariado debido a que es una escala calculada con las anteriores. Y, por último, se presentarán los resultados del Mancova y Ancova con los años de experiencia deportiva como covariable.

3.4.4.4 Resultados del Manova y el Anova en función del sexo.

En el contraste multivariado del efecto del sexo sobre el conjunto de las cuatro variables dependientes se encontró que no era significativo ($F_{4, 1008} = 1.16; p = .325$).

Los contrastes univariados mostraron que, efectivamente, no se encontraba diferencia significativa en ninguno de los cuatro factores de la

Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (Tabla 3.26). Tampoco se encontró interacción significativa del sexo con el nivel competitivo.

En el ANOVA con la puntuación total de Afrontamiento Cognitivo-Emocional, como era de esperar, tampoco se encontró diferencia significativa entre los sexos ($F_{1, 1005} = 0.07$; $p = .786$), ni interacción con el nivel competitivo sexos ($F_{3, 1005} = 1.91$; $p = .127$). Es decir, que el perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional de los deportistas masculinos y femeninos resultó casi idéntico.

3.4.4.5 Resultados del MANOVA y el ANOVA en función del nivel competitivo.

En el contraste multivariado del efecto del nivel competitivo sobre el conjunto de las cuatro variables dependientes se encontró que era significativo ($F_{4, 1008} = 2.12$; $p = .013$), pero con un efecto de moderada intensidad ($\eta^2 = .008$). Los contrastes univariados mostraron nuevamente que las diferencias significativas en cuanto al nivel competitivo tenían una intensidad moderada y se producían en tres de los factores: Resiliencia deportiva ($\eta^2 = .007$), Afrontamiento competitivo ($\eta^2 = .015$) y Conciencia emocional ($\eta^2 = .013$). En Control cognitivo-emocional no hubo efecto significativo (Tabla 3.26).

En el ANOVA con la puntuación total de Afrontamiento Cognitivo-Emocional, se encontró una diferencia significativa entre los grupos de nivel competitivo ($F_{3, 1005} = 4.62$; $p = .003$), también de intensidad moderada ($\eta^2 = .014$).

Tabla 3.26. Contrastes univariados del Manova.

Fuente	Variable dependiente	gl	F	p	η^2
Sexo	Resiliencia deportiva	1	0.27	.600	.000
	Afrontamiento competitivo	1	0.97	.325	.001
	Conciencia emocional	1	0.43	.513	.000
	Control cognitivo-emocional	1	0.13	.714	.000
Nivel competitivo	Resiliencia deportiva	3	2.26	.080	.007
	Afrontamiento competitivo	3	4.94	.002	.015
	Conciencia emocional	3	4.49	.004	.013
	Control cognitivo-emocional	3	0.73	.531	.002
Sexo * Nivel comp.	Resiliencia deportiva	3	0.83	.478	.002
	Afrontamiento competitivo	3	0.60	.754	.004
	Conciencia emocional	3	1.66	.115	.011
	Control cognitivo-emocional	3	0.66	.579	.002
Error		1005			

Como la variable nivel competitivo es ordinal: (1) autonómico, (2) nacional, (3) internacional, (4) máximo, se realizaron contrastes polinómicos en cuatro subescalas de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista, para comprobar el tipo de tendencia que seguía el efecto del nivel competitivo.

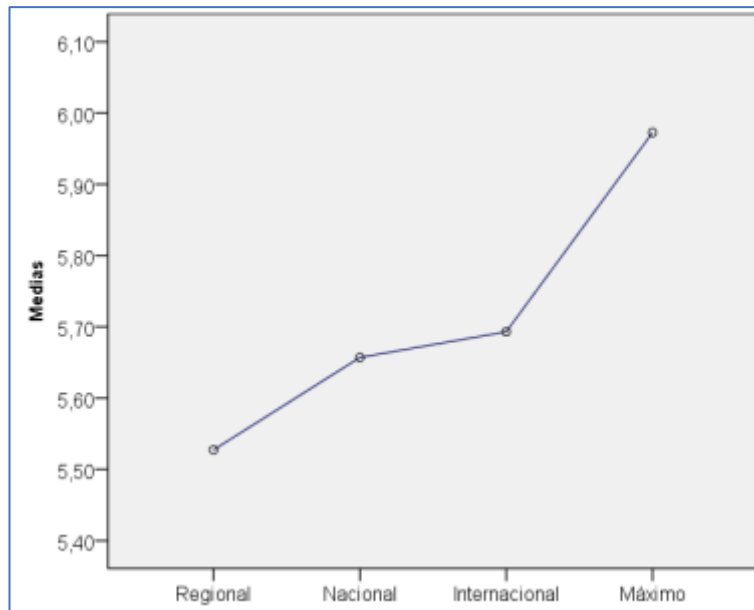


Figura 3.6. Resiliencia deportiva en función del nivel competitivo.

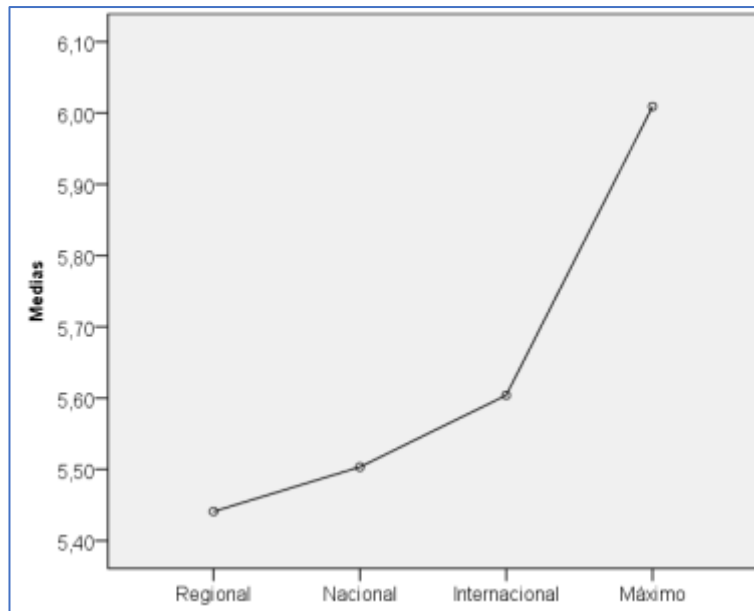


Figura 3.7. Afrontamiento competitivo en función del nivel competitivo.

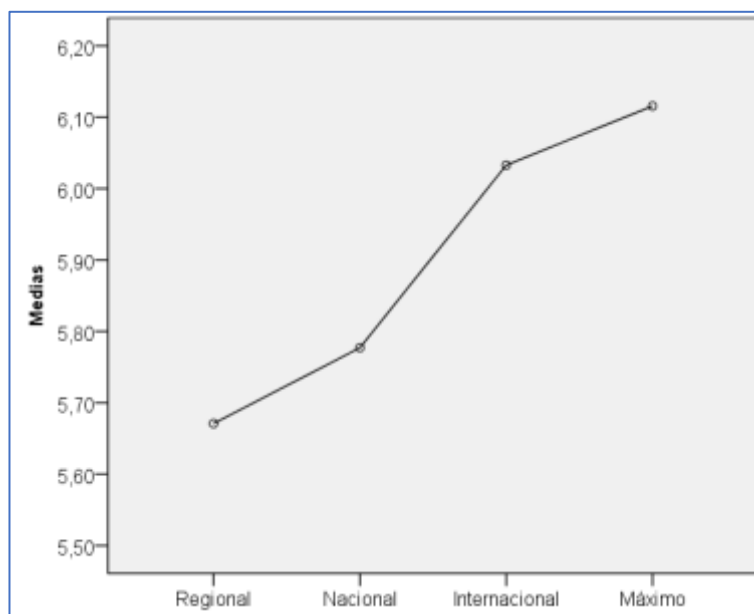


Figura 3.8. Conciencia emocional en función del nivel competitivo.

Se encontró que la tendencia lineal positiva era la que resultaba significativa en cuatro casos: Resiliencia deportiva ($b=0.31$; $p=,013$), Afrontamiento competitivo ($b=0.40$; $p<,001$), Conciencia emocional ($b=0.36$; $p<,001$), y Afrontamiento cognitivo-emocional ($b=0.34$; $p<,001$). En consecuencia, la relación entre la variable dependiente y el nivel competitivo mostró un incremento considerable y progresivo de las puntuaciones en cuatro medidas

de EACED desde el nivel inferior (regional) hasta el nivel superior (máximo). En la Figuras 3.6 a 3.9 puede observarse con claridad esta tendencia.

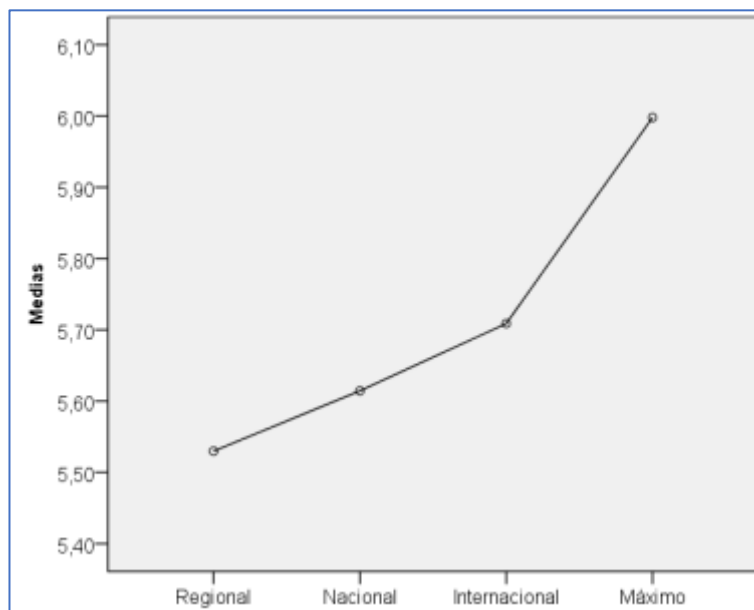


Figura 3.9. Afrontamiento cognitivo-emocional en función del nivel competitivo.

3.4.4.6 Resultados del Mancova en función del nivel competitivo.

El Mancova se llevó a cabo tomando como variables dependientes las cuatro subescalas parciales de EACED: Resiliencia deportiva, Afrontamiento competitivo, Conciencia emocional, y Afrontamiento cognitivo-emocional. La variable independiente (o factor intergrupo) fue el nivel competitivo, con los niveles regional, nacional, internacional y máximo. Se incluyeron como covariables la edad y los años de experiencia deportiva, con el fin de controlar su efecto contaminante de las diferencias debidas al nivel competitivo.

Tabla 3.27. Contrastes multivariados del Mancova.

Efecto		Traza de Pillai	F	Gl. hipótesis	Gl. error	p	η^2
Covariables	Edad	.02	4.55	4	1004	.001	.018
	Años experiencia	.02	4.83	4	1004	.001	.019
Var. indep.	Nivel competitivo	.01	1.19	12	3018	.282	.005

Tabla 3.28. Contrastes univariados del Mancova.

Fuente	Variable dependiente	gl	F	p	η^2
Covariables					
Edad	Resiliencia deportiva	1	7.05	.008	.007
	Afrontamiento competitivo	1	13.68	.000	.013
	Conciencia emocional	1	5.26	.022	.005
	Control cognitivo-emocional	1	12.51	.000	.012
	Afrontamiento cognitivo-emocional	1	15.71	.000	.015
Años experiencia	Resiliencia deportiva	1	15.05	.000	.015
	Afrontamiento competitivo	1	10.68	.001	.010
	Conciencia emocional	1	6.06	.014	.006
	Control cognitivo-emocional	1	9.31	.002	.009
	Afrontamiento cognitivo-emocional	1	18.17	.000	.018
Variable independiente					
Nivel competitivo	Resiliencia deportiva	3	0.62	.601	.002
	Afrontamiento competitivo	3	1.49	.215	.004
	Conciencia emocional	3	1.62	.183	.005
	Control cognitivo-emocional	3	0.89	.447	.003
	Afrontamiento cognitivo-emocional	3	1.16	.323	.003
Error		1007			

En el contraste multivariado se encontró que no había un efecto significativo del nivel competitivo sobre el conjunto de las variables dependientes ($F_{4,3018}=1.19$; $p=.282$) (Tabla 3.27). Los contrastes univariados, incluyendo la puntuación total de Afrontamiento cognitivo-emocional, confirmaron que no había diferencias significativas entre los grupos de nivel competitivo en ninguna de las medidas de EACED (Tabla 3.28). Dados los resultados contradictorios entre el Manova, sin covariables, y el Mancova, hay que concluir que las diferencias entre los grupos de nivel competitivo encontradas en el Manova no pueden atribuirse a las características contextuales de cada nivel (sistemas de entrenamiento, medios materiales, dificultad de la competición, ...), sino a los procesos internos del deportista relacionados con la maduración, el aprendizaje y la experiencia del propio deportista.

3.4.5 Análisis diferenciales en función del tipo de deporte

Para analizar las diferencias entre los grupos de practicantes de deportes colectivos e individuales se aplicó una prueba de *t* para muestras independientes (Tabla 3.29), obteniendo como resultado que el Afrontamiento competitivo era equivalente en ambos grupos ($t_{1011}=1.03$; $p=.305$), mientras que en el resto de las medidas, Resiliencia deportiva, Conciencia emocional, Control cognitivo-emocional y Afrontamiento cognitivo-emocional, se encontraron diferencias significativas favorables a los deportistas de equipo y de un tamaño considerable, entre .25 y .38 puntos más.

Tabla 3.29. Diferencia de medias en la escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED), entre los grupos de deporte individual y colectivo.

Variable dependiente	Colectivo (<i>n</i> =766)		Individual (<i>n</i> =247)		Dif. de medias	<i>t</i> (<i>g</i> =1011)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Resiliencia deportiva	5.74	1.57	5.43	1.67	0.31	2.69	.007
Afrontamiento competitivo	5.57	1.37	5.47	1.54	0.11	1.03	.305
Conciencia emocional	5.85	1.28	5.56	1.39	0.29	3.06	.002
Control cognitivo-emocional	5.66	1.98	5.28	2.22	0.38	2.56	.011
Afront. cognitivo-emocional	5.70	1.16	5.45	1.28	0.25	2.82	.005

3.4.6 Análisis correlacionales de las subescalas de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED) y variables temporales

Para finalizar este apartado de resultados correspondiente a la Escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED), se presentan los análisis correlacionales con algunas variables temporales: edad, años de experiencia deportiva, y años compitiendo en el deporte. Se calculó la matriz de correlaciones entre los diversos pares de variables (Tabla 3.30).

Tanto la edad, como con los años de experiencia entrenando o compitiendo, se obtuvieron coeficientes positivos y significativos, siempre moderados (entre .14 y .20), en los cuatro factores de EACED. En el caso de la puntuación total de Afrontamiento cognitivo-emocional, estos coeficientes fueron algo mayores, entre .23 y .24. En consecuencia, según aumenta la edad y

la experiencia deportiva, va mejorando la capacidad de Afrontamiento cognitivo-emocional del Deportista, de manera moderada pero consistente.

Tabla 3.30. Matriz de correlaciones de la Escala de Afrontamiento Cognitivo Emocional del Deportista (EACED) y las variables temporales del estudio (n=1013).

	Resiliencia deportiva	Afrontamiento competitivo	Conciencia emocional	Control cognitivo-emocional	Afrontamiento cognitivo-emocional (total)
Edad	.18*** .000	.20*** .000	.14*** .000	.18*** .000	.23*** .000
Años entrenando	.20*** .000	.19*** .000	.15*** .000	.17*** .000	.24*** .000
Años compitiendo	.20*** .000	.20*** .000	.16*** .000	.17*** .000	.24*** .000

*** Coeficiente significativo: $p < 0,001$ (bilateral).

Los valores- p se presentan en cursiva bajo el coeficiente correspondiente.

4 Discusión

4.1 Introducción

El propósito de la presente tesis doctoral consistía, a nivel global, en conocer de qué manera interactúan las emociones, cogniciones y habilidades de afrontamiento en los deportistas, y cuán capaces son de evaluarlas y regularlas, tanto durante la competición, como a lo largo de temporadas de entrenamiento y los cambios en la vida deportiva. También nos guio la idea, a un nivel más específico, de saber con qué intensidad atletas de distinto nivel competitivo, experimentaban emociones positivas y negativas. Nos proponíamos formular un modelo hipotético integrado de conciencia y control cognitivo-emocional, y afrontamiento-resiliencia (Figura 1.1), y medirlo a través de un instrumento de nueva creación. Así como conocer las relaciones de las dimensiones del modelo entre sí y con otras características que influyen en el rendimiento del deportista (nivel competitivo, experiencia, ...). Todo ello con el fin último de ofrecer un perfil, bien estructurado y fundamentado, sobre el cual enfocar el trabajo psicológico del competidor/a en mayor profundidad, de cara a obtener beneficios estables y duraderos en el tiempo.

A través de la discusión realizaremos un repaso completo a los objetivos e hipótesis previamente establecidos en los dos estudios de investigación empírica. Esto nos permitirá enmarcar el alcance de los resultados y establecer así unas conclusiones que supongan el punto final de la presente investigación, y, a la vez, el punto de partida de posteriores estudios.

Dicho esto, y con el fin de enlazar el contenido anteriormente expuesto, la discusión seguirá el orden en que han sido presentadas las investigaciones y sus resultados. En primer lugar, la discusión del modelo y de las propiedades psicométricas del primer instrumento (mDES), así como sus relaciones con otras variables que caracterizan al deportista. En segundo lugar, pero más relevante,

la discusión del nuevo modelo de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista y las propiedades psicométricas del instrumento de nueva creación (EACED) y sus relaciones con otras variables. Para terminar este apartado, se establecerán unas consideraciones finales.

4.2 Discusión del Estudio 1. Adaptación a la competición deportiva y análisis psicométrico de la Escala Diferencial de Emociones en el Deporte (mDES)

4.2.1 Propiedades psicométricas del mDES

En el primer estudio se ha realizado el análisis psicométrico y la validación trans-cultural del modelo estructural y métrico de la Escala Diferencial de Emociones (mDES), comprobando su ajuste en un ámbito cultural nuevo: población de lengua española y en un contexto de competición deportiva. Además, se ha analizado por primera vez la invarianza de género, lo que supone una aportación novedosa y relevante. Finalmente se han analizado algunas de sus principales propiedades psicométricas, fiabilidad y validez, que permiten la comparación con estudios anteriores de diversos autores.

Una primera apreciación que da sentido al resto de los resultados obtenidos es que la versión española de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) tiene una estructura bidimensional equivalente a la del test original (Fredrickson, 2013; Fredrickson et al., 2003). El AFC realizado con la muestra total de deportistas españoles obtuvo unos índices NNFI y CFI iguales o superiores a .90 y un RMSEA bastante menor que .08. Siguiendo el criterio de Marsh (2007) puede considerarse que el ajuste con el modelo de dos factores negativamente relacionados es satisfactorio. Además los AFC realizados con las submuestras de hombres y mujeres por separado mostraron también un ajuste satisfactorio en ambos casos, puesto que el RMSEA fue muy inferior a .08 y el CFI igual o superior a .90.

Esto es importante, porque la estructura bidimensional del modelo ha sido puesta en cuestión en algunas publicaciones recientes de carácter transcultural (Cortina Guzmán & Berenzón Gom, 2013; Galanakis et al., 2016). En ambos casos los autores obtienen estructuras tridimensionales, utilizando solamente análisis factoriales exploratorios. Ocurre que, también en ambos

casos, se aplicaron procedimientos de análisis (componentes principales, con rotación *varimax*) que no resultan adecuados para analizar factores que tienen una relación elevada, como es el caso del mDES. La aplicación, al menos, de una rotación oblicua hubiera facilitado a estos investigadores una interpretación dimensional más clara y más acorde con la realidad. De hecho, nuestro análisis exploratorio, previo al AFC, en el que se aplicó una rotación oblicua de tipo *promax*, muestra ya una clara estructura bidimensional, que luego fue confirmada. En consecuencia, creemos que debe descartarse el modelo alternativo tridimensional, debido a que se sustenta sobre análisis inadecuados.

El gran tamaño de nuestra muestra general, y de las correspondientes submuestras de género, ha hecho posible la realización de la validación cruzada de género del modelo. El empleo de procedimientos de análisis robustos en los AFC ha facilitado este tipo de trabajo puesto que tienen un rendimiento superior a otros métodos debido a la corrección de los efectos de la no normalidad en muestras grandes. El resultado de esta validación cruzada, realizada mediante AFC multigrupo, fue que el mDES ofrece un modelo estructural y unas medidas equivalentes en los deportistas masculinos y femeninos. Se puede afirmar, en primer lugar, que existe una invarianza de configuración del modelo estructural bifactorial, puesto que en el AFC sin restricciones se obtuvieron índices de bondad de ajuste NNFI y CFI próximos o iguales a .90 y RMSEA muy inferiores a .05. Estos índices de ajuste multigrupo resultan particularmente satisfactorios (Marsh, 2007). En segundo lugar, puede decirse que el ajuste métrico del AFC multigrupo con restricciones (igualdad de pesos factoriales y covarianzas) también puede considerarse satisfactorio, puesto que nuevamente se obtuvieron índices RMSEA muy inferiores a .05. Finalmente, en tercer lugar, puede decirse que el modelo del mDES resulta equivalente en los dos géneros. Si se comparan los índices de bondad de ajuste que se obtuvieron en el AFC sin restricciones y en el AFC con restricciones puede observarse que son muy semejantes y que no se aprecia ninguna

degradación significativa en el modelo con restricciones. En consecuencia, como conclusión general de la validación cruzada de género, el modelo estructural de mDES muestra un conjunto de relaciones (pesos factoriales y covarianzas) muy similar en los dos géneros, por lo que puede considerarse como un instrumento carente de sesgo.

Una vez establecida la validez de constructo del modelo bifactorial de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) es importante discutir la calidad de las medidas de las dos dimensiones. En primer lugar, analizaremos la fiabilidad de las subescalas de Emociones negativas y positivas, desde un doble punto de vista, primero, la consistencia interna y, después, la estabilidad temporal. Este segundo aspecto de la fiabilidad resulta especialmente crítico en la medición de factores emocionales. El análisis de la consistencia interna de las dos subescalas nos ofreció coeficientes α significativamente superiores a .80 (.86 en ambos casos), por lo que pueden considerarse recomendables como test de aplicación general en deportistas (DeVellis, 2003, p. 96; Graupera, 2007, p. 81; Netemeyer et al., 2003, pp. 58-59). En otros estudios transculturales, como en el de Galanakis et al. (2016), los coeficientes obtenidos han sido considerablemente inferiores, de .75. El hecho de que hayamos obtenido coeficientes de consistencia interna mucho más elevados puede deberse a dos aspectos: un método analítico más riguroso que nos ha llevado a trabajar con dos subescalas de 10 ítems, y la adaptación de las instrucciones a un entorno específico de competición deportiva. Cabe la posibilidad de que cuando los deportistas responden a los ítems centrándose en un entorno vital concreto (su vida competitiva) sus valoraciones sean algo más precisas que cuando se piensa en un entorno de vida cotidiana general. Ahora bien, hay que tener en cuenta que los estudios de los autores del test, aplicados en su versión inglesa original, han obtenido coeficientes más elevados y similares a los de nuestro estudio, entre .82 y .94 (Cohn et al., 2009; Fredrickson, 2013; Fredrickson et al., 2008).

Considerados en conjunto, los estudios de estos autores y nuestros propios resultados, nos permiten afirmar que la Escala Diferencial de Emociones (mDES) es un test con una muy buena fiabilidad (consistencia interna). Si añadimos a esto que es un test corto, de sencilla y rápida aplicación, y fácil de responder; podemos decir que es una herramienta útil para incorporarla a la elaboración de perfiles psicológicos de los deportistas. Tengamos en cuenta que otros instrumentos que se emplean para evaluar aspectos emocionales de los deportistas han mostrado una consistencia interna bastante inferior, como el ACSI-28 (Graupera et al., 2011; Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995) o la escala de Inteligencia Emocional (García-Coll et al., 2013; Schutte et al., 1998). La escala mDES, en este sentido, coincide o supera los valores obtenidos en test usados con frecuencia en los últimos años, consolidados, y aplicados al ámbito deportivo, como el PANAS (Crocker, 1997), o el SEQ (Jones et al, 2005).

Un segundo punto de vista desde el que puede enfocarse el análisis de la fiabilidad de un test es el de la estabilidad temporal. Otros estudios transculturales (Cortina-Guzmán & Berenzón-Gom, 2013; Galanakis et al., 2016) no han realizado este tipo de análisis. En nuestro caso, los coeficientes de fiabilidad test-retest han sido particularmente satisfactorios, muy próximos a .80 (.79 en Emociones negativas y .81 en Emociones positivas). Otros instrumentos de evaluación emocional en deportistas tienen más dificultades para obtener medidas estables en el tiempo, como es el caso de la escala de Inteligencia Emocional que solo alcanza un coeficiente de .69 en la puntuación total (García-Coll et al., 2013), con tres veces más ítems que las escalas del mDES.

4.2.2 *Inteligencia Emocional y mDES*

Desde el punto de vista de la validez concurrente se han realizado diversos trabajos dedicados a analizar la relación de las medidas de la Escala

Diferencial de Emociones (mDES) con otras dimensiones del espectro emocional, tales como Felicidad Subjetiva, Satisfacción Vital, Inspiración, Esperanza, Optimismo, Salud Psicológica, Resiliencia, etc. En general los resultados muestran relaciones directas de las Emociones positivas con las dimensiones favorables e inversas con las desfavorables (como estrés o ansiedad), mientras que con las Emociones negativas las relaciones tienen sentido contrario (Galanakis et al., 2016). También se han realizado estudios dirigidos a evaluar la capacidad discriminativa de la Escala Diferencial de Emociones (mDES), antes y después de acontecimientos estresantes (Fredrickson et al., 2003; Páez et al., 2011). Sin embargo, hasta ahora no se han llevado a cabo este tipo de estudios en población deportiva.

En nuestro caso hemos relacionado la Escala Diferencial de Emociones (mDES) con la escala de Inteligencia Emocional (García-Coll et al., 2013; Schutte et al., 1998). Asumimos que, aunque ambos test miden características emocionales, lo hacen con planteamientos claramente diferenciados. La subescala de *Emociones negativas* muestra relaciones inversas significativas, aunque moderadas, con *Percepción emocional* y con la puntuación total de Inteligencia emocional, mientras que la subescala de *Emociones positivas* tiene relación significativa con las mismas medidas del test de Inteligencia emocional, pero directas. En conjunto, esta estructura correlacional contribuye a la validez de mDES, porque es precisamente el componente más evaluativo de la inteligencia emocional (*Percepción emocional*) el más relacionado con sus subescalas. Resultados, además, que concuerdan con los obtenidos en numerosas investigaciones recientes (Laborde et al., 2011; Lane et al., 2010; Lane & Wilson, 2011; Lu et al., 2010) en los cuales existe una relación positiva entre la IE y las emociones positivas.

4.2.3 Emociones en relación al sexo, nivel competitivo, tipo de deporte, edad y años de experiencia:

4.2.3.1 Sexo

Al analizar la capacidad discriminativa de la Escala Diferencial de Emociones (mDES) entre distintos grupos de deportistas, lo primero que destaca es que proporciona medidas equivalentes para hombres y mujeres, y que esta equivalencia se mantiene en todos los niveles de competición deportiva. Por lo tanto, el test no solo tiene una estructura carente de sesgo, sino que tiene el mérito de que sus medidas sean homogéneas en ambos sexos. Estos resultados coinciden con los obtenidos en diversas investigaciones donde no se encontraron diferencias significativas entre sexos, como la de Dias et al. (2014) quienes evaluaron las emociones precompetitivas de 54 jugadores de balonmano, hockey hierba y voleibol, utilizando una escala basada en la TCMR de Lazarus, que incluye siete de las quince emociones propuestas por el autor (ira, ansiedad, vergüenza, culpa, orgullo, felicidad, esperanza y alivio), o la investigación de Kouli et al. (2010) en la cual se utilizó el modelo IZOF de Hanin (2000) para medir a 617 atletas de diferentes deportes, algo que merece la pena destacar dada la escasez de estudios en los cuales se obtienen resultados similares entre sexos.

Existe, por el contrario, gran abundancia de investigaciones que ponen de manifiesto diferencias en la experiencia emocional de hombres y mujeres deportistas, como la investigación de Crocker y Graham (1995) en la cual los hombres experimentaban más emociones positivas que las mujeres; la de Jones y Cale (1989) o Jones, Swain y Cale (1991), quienes en dos estudios similares, midieron la ansiedad precompetitiva y los niveles de autoconfianza, observando diferencias en ambos constructos a medida que se acercaba la competición, en concreto y de manera general, las mujeres experimentaban niveles de ansiedad más elevados que los hombres; otro ejemplo aunque en un

contexto diferente, esta vez con músicos de una banda sinfónica, mostró que hombres y mujeres puntuaban de distinta manera en valores relativos a la intensidad emocional y a la ansiedad. Finalmente, destacar la revisión realizada por Nicholls y Polman (2007) donde se recogen estudios que sustentan la información contradictoria existente en relación a las diferencias entre hombres y mujeres.

4.2.3.2 Nivel competitivo:

En cuanto al nivel competitivo de los deportistas, las *Emociones negativas* son bajas y muy similares en todos los niveles, desde el regional hasta el máximo (Juegos Olímpicos, mundiales, ...). Por su parte, las *Emociones positivas* son bastante elevadas en todos los niveles, aunque son algo más altas en el nivel más bajo y en el máximo. De todos modos, aunque las diferencias resultan significativas, son poco importantes. Nuestros resultados vienen a coincidir con los de otros autores que han aplicado instrumentos del espectro emocional a deportistas (García-Coll et al., 2013; Graupera et al., 2011) y en los cuales las diferencias encontradas en los distintos niveles de rendimiento deportivo son muy ligeras. Una idea que podríamos extraer de nuestros resultados es que cuando un deportista de gran nivel se consolida, se *permite* entonces disfrutar de la competición y de todo lo que eso conlleva.

4.2.3.3 Tipo de deporte, edad y años de experiencia:

Entre los practicantes de distintos tipos de deporte también se encuentra una diferencia significativa, aunque muy ligera, en las *Emociones positivas*, que son algo mayores en los deportistas de equipo que en los individuales. Sin embargo, las *Emociones negativas* son equivalentes en los dos grupos. Esto coincide con los resultados obtenidos en investigaciones como la de Kane (2009) en las que se resalta el papel “contagioso” de las emociones positivas en deportes de equipo (Totterdell, 2000). Si bien aún no existe un claro consenso al

respecto, en lo que sí parecen coincidir los investigadores es tanto en el beneficio que las emociones positivas tienen sobre el rendimiento (Skinner & Brewer, 2004), como en la tendencia que muestran los deportistas que compiten a nivel colectivo al trascender sus propias emociones por el bien del grupo (Tamminen & Crocker, 2013).

En nuestro estudio también se han encontrado relaciones significativas, aunque de intensidad moderada, de la edad y los años de experiencia deportiva (entrenando y compitiendo) con la subescala de *Emociones negativas*, que descienden según avanza la edad y la experiencia. Otros investigadores encuentran resultados similares al evaluar algunas características negativas del espectro emocional (como la ansiedad), que también tienden a disminuir conforme aumenta la edad y la experiencia (Graupera et al., 2011). Las *Emociones positivas* no tienen ninguna relación con estas variables cronológicas, parecen muy estables a lo largo del tiempo. Este mismo efecto de estabilidad, ausencia de correlación, ocurre en trabajos que han relacionado los distintos factores de la Inteligencia emocional con la edad y la experiencia deportiva (García-Coll et al., 2013).

McCarthy, Allen y Jones (2013), en un estudio con jóvenes gimnastas, mostraron que las deportistas más jóvenes experimentaban un mayor número de emociones negativas en comparación con las de más edad. En esta investigación se relacionaba además, las emociones experimentadas con interferencias cognitivas y una alteración en la concentración, mostrándose la importante influencia de las emociones positivas y negativas en relación a ambos aspectos. Resultados similares a los obtenidos en la investigación de Allen, Jones, McCarthy, Sheenan-Mansfield y Sheffield (2013) con mujeres futbolistas y atletas universitarios, o a los obtenidos en la investigación de Bebetos (2015) en la que se pone de relevancia la disminución del estrés negativo en atletas de más edad. De acuerdo a los resultados en estas investigaciones y a los obtenidos en nuestro estudio, podemos especular acerca

de la relevancia de fomentar estados emocionales positivos y disminuir los negativos en edades tempranas; así como destacar la importante influencia de la experiencia como aspecto modulador de la vivencia emocional. Todo ello cobra aún mayor sentido si tomamos en consideración la teoría de Fredrickson (1998, 2001, 2003) presentada en la fundamentación teórica del presente trabajo, la cual sostiene que las emociones positivas generan una serie de repertorios de pensamiento-acción que influyen de manera positiva en la atención, cognición y acción, y construyen recursos personales perdurables en el tiempo, tanto físicos como psicológicos y sociales. O las afirmaciones realizadas por Lazarus, Kanner y Folkman (1980) acerca de la función adaptativa de las emociones positivas, las cuales permiten suavizar las situaciones de estrés y facilitar el afrontamiento en situaciones en las que aumenta la dificultad.

En resumen, la versión española de la Escala Diferencial de Emociones (mDES): (a) mantiene la estructura bifactorial de la versión original en inglés en el contexto de la competición deportiva, (b) su configuración y su medición resulta equivalente en ambos géneros, (c) la fiabilidad es buena en las dos subescalas, tanto la consistencia interna, como la estabilidad temporal, (d) tiene relaciones con la experiencia y el nivel competitivo de los deportistas concordantes con otras investigaciones del espectro emocional, y (e) es un instrumento corto y de muy sencilla aplicación. Por lo tanto, puede resultar aplicable y útil para la evaluación de los deportistas, particularmente los del ámbito cultural de habla hispana.

4.3 Discusión del Estudio 2. El papel de la cognición y la emoción en el afrontamiento deportivo: construcción del modelo teórico y análisis psicométrico de la escala EACED

Construir un test nuevo, para ofrecerlo a la comunidad científica y a los profesionales de la Psicología del Deporte, es un reto que requiere de una gran preparación por parte del investigador, porque ha de abordarse con responsabilidad. Hemos considerado muy importante conocer las teorías de referencia sobre la relación de afrontamiento, cognición y emoción, para sintetizarlas y expresarlas en un modelo que se adecúe a los objetivos e hipótesis de la investigación (Ekkekakis, 2012). Hemos sido muy conscientes, a lo largo de la elaboración de esta tesis, de que, para profundizar en los procesos subyacentes al rendimiento deportivo, es crucial desarrollar instrumentos válidos y fiables que permitan avanzar en la investigación (Jones & Uphill, 2004; Laborde, Dosseville, et al., 2014; Lane, 2004).

Esto nos ha llevado a construir el test EACED, que pretende evaluar el afrontamiento tanto en su vertiente más directa, inmediata y competitiva, *Afrontamiento Competitivo*; como desde una perspectiva de proceso estable y duradero, denominado *Resiliencia deportiva* (Lazarus & Folkman, 1984); así como dos dimensiones internas del deportista, el *Control cognitivo-emocional* y la *Conciencia emocional*, que engranan la dinámica evaluativa y reguladora requerida en el proceso de afrontamiento.

4.3.1 El modelo teórico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista

El modelo hipotético de trabajo que planteamos en el apartado 1.3, como colofón a la explicación del Marco Teórico de esta tesis, era particularmente complejo, porque trataba de aglutinar un conjunto de características del deportista que la Psicología del Deporte ha venido estudiando de manera individual o solo parcialmente relacionada. Nuestro modelo hipotético

consideraba que el pensamiento y la emoción se organizaban en una doble dinámica, la conciencia evaluativa, por un lado, y el manejo y control del pensamiento positivo y la emoción, por otro. Además, entendíamos que el contexto de la experiencia deportiva estaba profundamente implicado con el complejo emoción-cognición. Por lo que incluíamos como elemento clave del modelo la vivencia de la situación fuente del estrés, que podía proceder tanto de la propia competición (afrontamiento inmediato), como de las circunstancias que suponen la superación de dificultades continuadas (resiliencia) (Figura 4.1, izquierda).

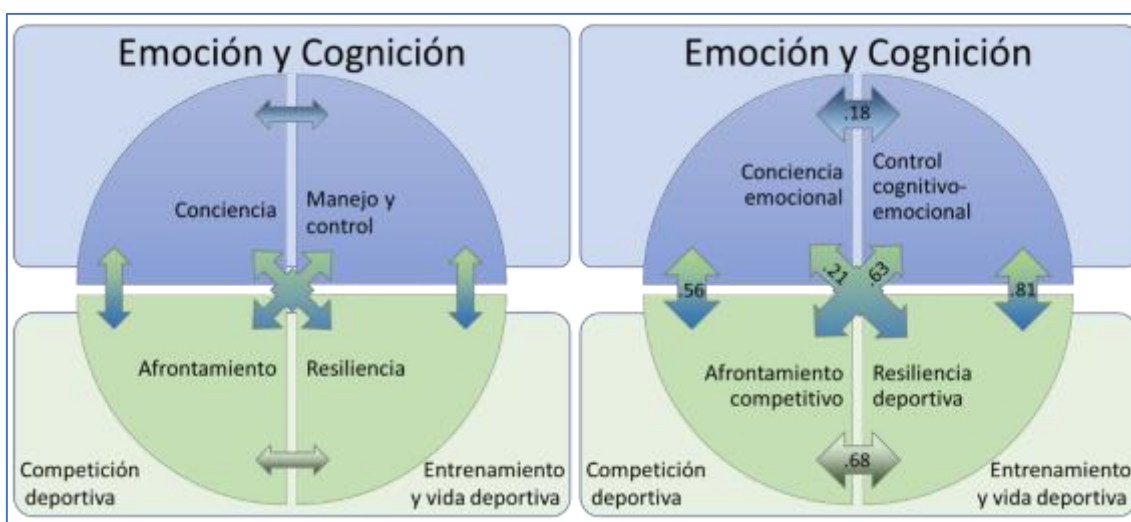


Figura 4.1. Comparación del modelo hipotético (izquierda) y el modelo teórico confirmado (derecha) de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista.

Después de analizar rigurosamente las respuestas de los deportistas al test EACED, hemos podido confirmar un modelo teórico que resulta muy semejante al inicialmente planteado en nuestra propuesta de trabajo (Figura 4.1, derecha). Como uno de los elementos de la dinámica cognitivo-emocional, antes mencionada, hallamos una dimensión denominada *Conciencia emocional*, que se refería a la evaluación emocional de los rivales y del propio deportista, con un propósito de aprovechamiento competitivo. Si nos fijamos en la figura, esta dimensión del modelo no solo se sustenta conceptualmente en su validez de contenido, sino en la gran relación que tiene con la superación del estrés intra competitivo (*Afrontamiento competitivo*). Como segundo elemento de esta

dinámica, encontramos el *Control cognitivo-emocional*, cuyo contenido se refería de manera muy directa al control de las emociones y los pensamientos del deportista. Su carácter de regulador central entre el procesamiento interno del pensamiento y la emoción, y la fuente situacional generadora del estrés, queda claramente expresado por sus intensas relaciones con el *Afrontamiento Competitivo* y, sobre todo, con la *Resiliencia Deportiva*.

En las dimensiones más directamente relacionadas con la superación de las situaciones de estrés, hemos encontrado también la distinción hipotetizada entre el afrontamiento, caracterizado por la rapidez en la respuesta, y la resiliencia, que supone un comportamiento mantenido durante el tiempo. De hecho, el factor de *Resiliencia Deportiva* lo hemos podido definir como la capacidad de superación de la adversidad en contextos deportivos habituales, destacando que es un factor que evalúa un tipo de resistencia cognitivo-emocional ante situaciones de estrés estables y complejas. Pensamos que la gran intensidad de su relación con el *Control cognitivo-emocional*, contribuye, de manera muy refinada, a redondear esta definición. La relación con el *Afrontamiento Competitivo*, también bastante intensa, era más esperable, pero no deja de apoyar la misma idea. El segundo de los factores situacionales fue el *Afrontamiento Competitivo*, que se refiere a características de control proactivo, tales como la superación, el control emocional y el pensamiento positivo, orientadas a las situaciones específicas de competición. Su elevada relación con los otros tres factores del modelo, dan idea de la complejidad de este tipo de afrontamiento intra competitivo.

Como resumen de lo anterior creemos que se puede destacar la calidad conceptual del modelo, tanto por la robusta estructura de las interacciones entre los factores, como por la claridad del contenido de cada uno de ellos. Por ello, este nuevo modelo de *Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista* puede suponer una aportación relevante para la Psicología del Deporte, porque

incluye conceptos ya conocidos y relacionados con el afrontamiento, pero los integra de una manera particularmente completa y elegante.

Téngase en cuenta que las investigaciones que han medido las habilidades de afrontamiento en el deporte han utilizado durante muchos años versiones modificadas de los clásicos instrumentos *Ways of Coping Checklist* (WCCC) (Folkman & Lazarus, 1985) y del COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Sin embargo, ni ha habido un uso sistemático de los mismos ni se han encontrado estructuras factoriales consistentes en estos instrumentos (Kowalski & Crocker, 2001; Morán, Landero, & González, 2009), dificultad señalada de manera habitual por distintos investigadores (Kim, Duda, Tomás y Balaguer, 2003; Márquez, 2006). Es decir, que el estudio del afrontamiento deportivo tenía una barrera para su progreso, que consistía precisamente en la falta de claridad conceptual, sistematicidad y robustez estructural.

4.3.2 *Validez de constructo y carencia de sesgo del test EACED*

En el AFC, después de haber reducido el número de ítems a 32, se confirmó el modelo teórico tetra factorial que hemos comentado más arriba. La bondad de ajuste fue aceptable (CFI=0.90), o excelente (RMSEA=0.043), siguiendo los criterios de Marsh (2007). Incluso, dado que el índice RMSEA era significativamente inferior a 0.05 (IC 90%: 0.040-0.046), el modelo podría considerarse cerrado.

Un aspecto que nos parece particularmente relevante del modelo, es que el buen ajuste encontrado con los datos de la muestra general, se ha obtenido también en los AFC realizados con los hombres y mujeres por separado, con unos índices muy semejantes entre sí y con la muestra total. Además, la validación cruzada, realizada mediante AFC multigrupo, fue que el test EACED ofrece un modelo estructural y unas medidas equivalentes en los deportistas masculinos y femeninos. Se puede afirmar, en primer lugar, que existe una

invarianza de configuración del modelo estructural tetra factorial, puesto que en el AFC sin restricciones se obtuvieron índices de bondad de ajuste NNFI y CFI próximos o iguales a .90 y RMSEA inferior a .05. Estos índices de ajuste multigrupo resultan particularmente satisfactorios (Marsh, 2007). En segundo lugar, puede decirse que el ajuste métrico del AFC multigrupo con restricciones (igualdad de pesos factoriales y covarianzas) también puede considerarse satisfactorio, puesto que nuevamente se obtuvo un índice RMSEA muy inferior a .05. Finalmente, en tercer lugar, puede decirse que el modelo de EACED resulta equivalente en los dos géneros. Si se comparan los índices de bondad de ajuste que se obtuvieron en el AFC sin restricciones y en el AFC con restricciones puede observarse que son muy semejantes y que no se aprecia ninguna degradación significativa en el modelo con restricciones. En consecuencia, como conclusión general de la validación cruzada de género, el modelo estructural de EACED muestra un conjunto de relaciones (pesos factoriales y covarianzas) muy similar en los dos géneros, por lo que puede considerarse como un instrumento carente de sesgo.

Como en el caso del mDES, el gran tamaño de nuestra muestra general, y de las correspondientes submuestras de género, ha hecho posible la realización de la validación cruzada de género del modelo. El empleo de procedimientos de análisis robustos en los AFC ha facilitado este tipo de trabajo puesto que tienen un rendimiento superior a otros métodos debido a la corrección de los efectos de la no normalidad en muestras grandes. Los análisis psicométricos realizados con otros test de afrontamiento, según la revisión de Lidor, Croker y Mosewich (2013), se han llevado a cabo con muestras muy inferiores a la nuestra, y con deportistas de menor nivel, con la excepción de la validación española del ACSI-28 (Graupera et al., 2011), que contó con más de 2000 deportistas de todos los niveles. Según estos revisores los principales test de afrontamiento deportivo, han mostrado dificultades en la confirmación de su estructura factorial, con índices CFI menores de 0.90 como el MCOPE, o índices

RMSEA que llegan a ser peores que 0.080, como en el CFQ, con deportistas femeninas. Los test con mejor ajuste factorial de sus modelos, el ACSI-28 y el ISCCS, han mostrado carencias notables en cuanto a la consistencia interna de sus dimensiones, con varias de ellas inferiores a 0.70.

4.3.3 *Fiabilidad de las medidas del test EACED*

Una vez establecida la validez de constructo del modelo tetra factorial del test EACED, es importante discutir la calidad de las medidas de las distintas dimensiones. Analizaremos la fiabilidad de las cuatro subescalas y la puntuación total desde un doble punto de vista, primero, la consistencia interna y, después, la estabilidad temporal. Como ya destacábamos en el estudio de mDES, este segundo aspecto de la fiabilidad resulta especialmente crítico en la medición de factores del espectro emocional. Los resultados de la escala EACED presentaron una consistencia interna de entre .74 y .86 en las escalas parciales, y de .91 en la puntuación general. En el test-retest, los coeficientes obtenidos con las escalas parciales igualaron o superaron también el valor de .71, alcanzando el test completo un valor de .90.

El análisis de la consistencia interna de las subescalas nos ofreció coeficientes α significativamente superiores a .80, entre .83 y .86 (excepto en Conciencia emocional, .74), y .91 en la puntuación total. Por lo que las medidas del test pueden considerarse recomendables como test de aplicación general en deportistas (DeVellis, 2003, p. 96; Graupera, 2007, p. 81; Netemeyer et al., 2003, pp. 58-59). Estas puntuaciones son similares o en muchos casos superiores a las obtenidas en varios de los instrumentos más utilizados dentro del ámbito deportivo, como el ACSI-28, que presenta unos índices de fiabilidad de entre .52 y .71 (.82 en la escala global) en su versión española adaptada al deporte (Graupera et al., 2011); el CFQ con un α de entre .61 y .80 (Kowalski & Crocker, 2001); el ACSQ (Kim et al., 2003), .64 y .78; el CSKA (Tasaddoghi, 2013), .81; el COPE utilizado por Pensgaard y Ursin (1998), o el Cuestionario de Estrategias

de Afrontamiento en Competición (ISCCS) en su versión original (Gaudreau & Blondin, 2002), con unos coeficientes de entre .67 y .87, y en su versión española (Molinero et al., 2010), .71 y .82.

Un segundo punto de vista desde el que puede enfocarse el análisis de la fiabilidad de un test es el de la estabilidad temporal. Los coeficientes de fiabilidad test-retest han sido particularmente satisfactorios, próximos o superiores a .80, entre .78 y .90. La excepción vuelve a ser la escala de Conciencia emocional, .71, que puede considerarse solo aceptable. Otros instrumentos de evaluación del afrontamiento en deportistas tienen más dificultades para obtener medidas estables en el tiempo, como es el caso del ACSI-28 que solo alcanza un coeficiente de .70 o menores en la mayor parte de sus subescalas y .83 en la puntuación total en la puntuación total (Graupera et al., 2011).

Considerados en conjunto, los estudios de estos autores y nuestros propios resultados, nos permiten afirmar que EACED es un test con una muy buena fiabilidad, tanto en su consistencia interna, como en su estabilidad temporal. Eso sí, la subescala de Conciencia emocional, que es correcta desde este punto de vista, podría ser mejorada en futuras revisiones del test. Si a la precisión de las medidas, le añadimos que es un test bastante corto, de sencilla y rápida aplicación, y fácil de responder; podemos decir que es una herramienta útil para incorporarla a la elaboración de perfiles psicológicos de los deportistas

4.3.4 *Habilidades de Afrontamiento y EACED*

Las correlaciones establecidas entre el Cuestionario de Habilidades de Afrontamiento (ACSI-28) y el EACED son altas, positivas y significativas entre todas las medidas de uno y otro cuestionario, con la única excepción del componente *Entrenabilidad* del ACSI-28, cuya correlación es próxima a 0. Es muy destacable la intensa relación entre las puntuaciones totales de los dos test

(.70), que ha de interpretarse como un indicador relevante de la validez de EACED como instrumento evaluador del afrontamiento deportivo.

Si analizamos los resultados más significativos de manera más pormenorizada, podemos observar cómo el *Afrontamiento a la adversidad* de la escala ACSI-28 muestra una alta relación con las subescalas *Resiliencia deportiva* y *Afrontamiento competitivo* del EACED (.41 y .60 respectivamente), lo cual tiene una sencilla explicación dado el marcado carácter práctico y proactivo de los ítems de ambas subescalas. Esto sucede de manera similar al analizar la puntuación global del ACSI-28 y los componentes de afrontamiento de EACED, *Resiliencia deportiva* y *Afrontamiento competitivo* (.57 y .68 respectivamente).

Cabe señalar también las correlaciones existentes entre el *Control cognitivo-emocional* del EACED y la puntuación general del ACSI-28 (.45), algo que va en sintonía con las afirmaciones realizadas en distintas investigaciones en las que se pone de manifiesto la importancia de sentir control para poder desplegar estrategias de afrontamiento más efectivas (Gaudreau et al., 2010; Ntoumanis & Biddle, 1998).

Finalmente, el que la subescala *Entrenabilidad* del ACSI-28 apenas tenga relación con las puntuaciones del EACED no es problemático desde el punto de vista de la validez de nuestro test. El problema está más bien en la validez de la escala de entrenabilidad, que hace referencia a las reacciones del deportista ante las instrucciones de los entrenadores, dentro de un instrumento como el ACSI-28, que pretende medir el afrontamiento. Baste decir que esta escala, no solo carece de relación con las medidas de EACED, sino que no tiene relación tampoco con algunas de las escalas del propio ACSI-28 (Graupera et al., 2011).

4.3.5 *Inteligencia emocional y EACED*

Para analizar las relaciones existentes entre la escala de Inteligencia Emocional y EACED, es pertinente tratar de estudiarlas dentro de la complejidad

conceptual en que están inmersas. Por un lado, Epstein (1998) establece que a través de la medición del pensamiento constructivo, y de sus correspondientes subfactores, estamos valorando la IE; pero, por otro lado, los principales modelos teóricos de la IE nos muestran que uno de sus componentes esenciales es el de la regulación emocional (e.g., Bar-On, 2006; Goleman, 1996; Mayer & Salovey, 1997); punto de vista que es coincidente con la definición de IE aportada por Salovey y Mayer (1990) (Lane, Thelwell, et al., 2009). A todo ello se añade la afirmación hecha por Cowden (2016) de que la fortaleza mental media entre la IE y las estrategias de afrontamiento, y que la propia IE, podría ser un subproducto de esa fortaleza mental. Todas estas aportaciones teóricas nos llevan a reflexionar acerca de dónde está la línea divisoria entre el afrontamiento y la IE. Y es que aún no está claro si el uso de estrategias mejora la IE o viceversa (Lane, Thelwell, et al., 2009). Ahora bien, distintas investigaciones afirman que la IE está asociada al empleo de estrategias de afrontamiento más adaptativas (Laborde et al., 2012) y más efectivas (Laborde, Dosseville, et al., 2014; Laborde et al., 2015). Gill (2010) afirma además que reconocer la emoción puede permitir una mejor regulación de la misma.

Toda esta información concuerda con los resultados de nuestra investigación, en los que hemos encontrado correlaciones significativas entre la subescala *Percepción emocional* del IED y todas las subescalas de la EACED (entre .37 y .51), siendo la más baja la relación con la *Conciencia Emocional* (.19). El resto de datos obtenidos apuntan en esta misma dirección, ya que existen correlaciones altas y positivas entre los distintos factores de la escala de IED y la escala EACED, destacando la correlación existente entre ambas puntuaciones globales (.45).

Este coeficiente indica una notable asociación entre la IE y el afrontamiento deportivo (medido por EACED), pero no es lo suficientemente elevado como para sugerir que los dos test sean distintas formas de medir una misma dimensión. Así, observamos que la IE correlaciona con las estrategias de

afrontamiento de manera considerable, algo puesto de manifiesto en un gran número de investigaciones tales como las realizadas con jóvenes jugadores de ajedrez (Hernández & Rodríguez, 2006), con jugadores de tenis de mesa (Laborde et al., 2012) o con deportistas universitarios de competición (Lane, Thelwell, et al., 2009), entre otras.

El hecho de que los deportistas emocionalmente más inteligentes tiendan a desplegar estrategias de afrontamiento más efectivas, está ligado a su capacidad para percibir las situaciones estresantes como un reto y no como una amenaza, así como a la sensación de control que tienen sobre la situación y sobre sus emociones (Laborde, Lautenbach, et al., 2014; Lane, Thelwell, et al., 2009). Y es que, sentir que se tiene control, tal y como comentábamos recientemente, lleva a aplicar estrategias de afrontamiento más efectivas (Ntoumanis & Biddle, 1998). De hecho, los atletas con mayor fortaleza mental han mostrado ser capaces de “activar” en ellos estados psicológicos positivos que les benefician, además de ser capaces de reconocer y crear una presencia que afecte a sus oponentes (Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005). No es de extrañar, por tanto, que existan correlaciones positivas entre la subescala de *Control cognitivo-emocional* del EACED y las subescalas *Percepción emocional* (.42) y general de IED (.26); así como entre *Conciencia Emocional* del EACED y *Gestión auto-emocional* (.61) y general de IED (.49).

En resumen, podemos finalizar diciendo que los procesos que median la IE y el afrontamiento forman una red bastante tupida y desentrañarla resulta por el momento imposible, dada la compleja estructura subyacente al proceso de afrontamiento (Gould et al., 1993; Nicholls et al., 2007; Pensgaard & Duda, 2003).

4.3.6 Emociones positivas y negativas, y EACED

En relación a las emociones y al afrontamiento cabe recordar que Fredrickson (1998) afirmaba que las emociones positivas generan una serie de repertorios de

pensamiento-acción que influyen de manera positiva en la atención, cognición y acción y que construyen recursos personales perdurables en el tiempo, tanto físicos como psicológicos y sociales (Folkman, 2008). Además, refuerzan la adherencia a comportamientos positivos (Fredrickson, 2003) y promueven habilidades de afrontamiento en los individuos (Folkman, 2008).

Los datos obtenidos en nuestra investigación muestran cómo existen correlaciones significativas entre la puntuación *Emociones positivas* y todas las variables del EACED, siendo la mayor puntuación la obtenida en la puntuación global (.34), seguida de la subescala de *Afrontamiento competitivo* (.32).

La competición en muchas ocasiones es vivida por los deportistas como un acontecimiento estresante que puede despertar en ellos emociones que les beneficien o les perjudiquen. De los resultados obtenidos se desprende la importancia de fomentar emociones positivas que favorezcan la puesta en marcha de habilidades de afrontamiento (recursos de pensamiento-acción) que les permitan hacer frente a las demandas del entorno de una manera competente y satisfactoria. A lo que hay que añadir que las emociones positivas y los recursos de pensamiento-acción se predicen mutuamente (Fredrickson & Joiner, 2002), por lo que es de suponer que toda intervención orientada en esta dirección beneficiará al deportista. Así lo demostraron McCarthy, Jones, Harwood y Davenport (2010) en cuya investigación experimental mostraron cómo las estrategias de afrontamiento favorecían las emociones positivas en jóvenes deportistas, o los resultados obtenidos en la investigación de Vast et al. (2010), en la que las emociones positivas se relacionaban con una mayor concentración, atención y rendimiento.

Otro dato relevante es el que nos muestra que la subescala de *Emociones negativas* correlaciona inversa y significativamente con todos los factores del EACED (entre -0.17 y -0.48), con puntuaciones incluso mayores que las correlaciones mostradas en las *Emociones positivas*. Ambos resultados pueden encontrar explicación en el efecto de anulación o atenuación que las emociones

positivas tienen sobre las negativas (Fredrickson, 2013) y el consecuente despliegue de los recursos de afrontamiento. La subescala que mayor puntuación obtuvo fue la de *Resiliencia deportiva* (-0.45), este hecho es similar al obtenido en diversas investigaciones en las que se ha afirmado que las personas resilientes usan las emociones positivas para sobreponerse a experiencias emocionales negativas (Fredrickson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004, 2007). Esta relación se refuerza a través de las investigaciones que relacionan el proceso de resiliencia, el uso de estrategias de afrontamiento y el pensamiento positivo (ver García Secades et al., 2014; García Secades et al., 2016).

El hecho de que las correlaciones sean más altas en la subescala de *Emociones negativas* que con la de *Emociones positivas* podría estar relacionado con el potencial efecto perjudicial que tiene experimentar emociones positivas de manera muy intensa (Allen et al., 2013; Gruber & Moskowitz, 2014). Así, a los deportistas participantes en nuestra investigación parece resultarles más beneficioso, en lo que al conjunto afrontamiento-emoción-cognición se refiere, experimentar menos emociones negativas, que no emociones positivas intensamente.

4.3.7 *Afrontamiento en relación al sexo, nivel competitivo, tipo deporte, edad y años de experiencia*

4.3.7.1 *Sexo*

En relación a los resultados entre hombres y mujeres, estos nos muestran que no existen diferencias significativas entre ambos grupos. Estos datos son similares a los obtenidos en el estudio 1 de la presente tesis en el cual, en referencia a las emociones positivas y negativas, no se encontraron diferencias significativas.

A pesar de los muchos estudios que establecen diferencias entre hombres y mujeres (ver meta-análisis de Tamres et al., 2002), no es posible hacer

afirmaciones contundentes al respecto ya que las diferencias suelen darse de manera muy concreta (e.g., Meyers et al., 1999), y se ven condicionadas por el instrumento utilizado o por el tipo de orientación de unos y otros (Nicholls & Polman, 2007; Nicholls et al., 2007). De ahí que numerosos investigadores sean cautelosos al realizar estas afirmaciones y destaquen la ausencia de diferencias significativas (Goss, 1994), la confusión de los resultados (Tamminen & Crocker, 2014) o la mala interpretación de los mismos (Crocker et al., 2015; Kaiseler & Polman, 2010).

Una explicación a ello puede estar relacionada con el contexto en el cual los deportistas están inmersos. Dado que las diferencias situacionales afectan a las estrategias de afrontamiento aplicadas (Laborde et al., 2011), podríamos pensar que los hombres y mujeres de la presente investigación, preguntados en un contexto competitivo, muestran un patrón de afrontamiento similar. Estos resultados se muestran así contradictorios con aquellos modelos de socialización que establecen estereotipos por sexo (Crocker & Graham, 1995), lo que aumenta si cabe el interés por la profundización en su estudio.

Independientemente de la orientación de estas estrategias (i.e., orientadas al problema, a la emoción, afrontamiento trascendental, o de evitación), y de las diferencias encontradas al respecto entre hombres y mujeres (e.g., Anshel, Kang, & Miesner, 2010; Crocker & Graham, 1995; Haney & Long, 1995; Kolt et al., 1995), destacando aquellas que afirman que los hombres muestran una tendencia a enfocarse en los problemas y las mujeres en la emoción (Anshel, Porter, & Quek, 1998; Goyen & Anshel, 1998; Tamres et al., 2002), en la presente investigación, las diferencias en lo que a efectividad se refiere, son inexistentes.

Sucede lo mismo con la información que nos aporta la escala del EACED más relacionada con la IE (*Conciencia emocional*). Esta información es también controvertida dentro de la comunidad científica, encontrando estudios que muestran mayores puntuaciones en hombres o mujeres (e.g., Bekendam, 2013),

y una mayoría de estudios que, como el nuestro, no encuentran diferencias significativas en las puntuaciones globales entre ambos (Berry, 2013; García-Coll et al., 2013; Laborde, Dosseville, et al., 2014).

4.3.7.2 Nivel competitivo

Los resultados entre los grupos de nivel competitivo muestran diferencias significativas en todas las subescalas del EACED (*Resiliencia deportiva*, *Afrontamiento competitivo*, *Conciencia Emocional* y en la puntuación global *Afrontamiento Cognitivo-Emocional*) a excepción de la subescala *Control cognitivo-emocional*, siendo mayores las puntuaciones conforme aumenta el nivel de rendimiento.

Estos datos están en sintonía con numerosas investigaciones que muestran una capacidad de afrontamiento superior en deportistas de élite frente a los de niveles inferiores (e.g., Johnson et al., 2006; Laborde & Raab, 2013; Meyers et al., 1999; Nicholls et al., 2007; Yoo, 2001), contrastan sin embargo con aquellos estudios en los cuales no se han encontrado diferencias entre grupos de nivel, como los obtenidos en tenistas (Meyers, Sterling, Treadwell, Bourgeois, & LeUnes, 1994), o con aquellos en los cuales los sujetos de menor nivel obtienen mayores puntuaciones, como sucede en el caso de los practicantes de ballet (Encarnación, Meyers, Ryan, & Pease, 2000), o de músicos profesionales (Kane, 2009), algo que podría tener su explicación en la relación entre los procesos de afrontamiento efectivos y automáticos que los practicantes de élite llevan a cabo (Gould et al., 1993; Nicholls, Levy, Grice, & Polman, 2009). Lo que da cuenta de la importancia de investigar en mayor profundidad los procesos internos de los deportistas de máximo nivel.

Por otro lado, es relevante destacar la información obtenida acerca de las diferencias entre los grupos de nivel competitivo. Los datos contradictorios obtenidos en nuestros resultados, al incluir o no las covariables edad y años de experiencia, nos hacen pensar que las diferencias encontradas entre los grupos

estarían más determinadas por circunstancias internas del deportista (experiencia, maduración, aprendizaje...), que por las características contextuales o externas propias de cada nivel competitivo (estructurales, sistemas de entrenamiento, medios o posibilidades, dificultad propia de la categoría, ...).

Finalmente, y en relación a las diferencias significativas encontradas en la subescala *Conciencia Emocional*, hemos observado una tendencia lineal positiva a medida que aumenta el nivel competitivo, lo que concuerda con resultados obtenidos habitualmente en las investigaciones propias de nuestro ámbito científico, como las realizadas sobre jugadores de hockey (Perlini & Halverson, 2006) o de críquet (Crombie et al., 2009).

4.3.7.3 Tipo de deporte, edad y años de experiencia

Acerca de los resultados que hacen referencia a los deportistas que compiten a nivel individual y colectivo, hemos observado que la subescala de *Afrontamiento competitivo* es equivalente en ambos grupos, mientras que, en el resto de las medidas, *Resiliencia deportiva*, *Conciencia emocional*, *Control cognitivo-emocional* y *Afrontamiento cognitivo-emocional*, se encontraron diferencias significativas de un tamaño considerable favorables a los deportistas de equipo (entre .25 y .38 puntos más).

Estos datos están en sintonía con el estudio realizado por Yoo (2001) en deportistas coreanos. Este investigador afirma que, a pesar de que los deportistas que practican deporte de manera colectiva son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento más activas, esta información aún no está clara. Lo que se sustenta vistos los resultados contradictorios obtenidos en distintas investigaciones; en muchas de ellas, de hecho, no existen diferencias en relación a las habilidades psicológicas utilizadas y a la IE entre deportistas que practican a nivel individual o colectivo (Batinic, Svaic, & Babic, 2014; Kajbafnezhad et al., 2011; Laborde, Dosseville, et al., 2014). A todo ello hay que

añadir la información que aporta Lazarus (1999) acerca de que el entorno condiciona tanto la fuente del estrés como las estrategias de afrontamiento. El conjunto de nuestras investigaciones parece apoyar este planteamiento de Lazarus en los dos sentidos, pues, por un lado, parece reducirse el estrés en los deportes colectivos, dado que son mayores las emociones positivas (estudio 1 de esta tesis) y, por otro lado, mejora el afrontamiento en ese mismo tipo de deportes.

Finalmente, y en relación a la edad y a los años de experiencia entrenando o compitiendo, se obtuvieron coeficientes positivos y significativos, siempre moderados (entre .14 y .20), en los cuatro factores de la EACED, siendo algo mayores en la puntuación total de *Afrontamiento cognitivo-emocional*, entre .23 y .24. Esto significa que a medida que aumenta la edad y la experiencia deportiva, va mejorando de manera moderada pero consistente la capacidad de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista; resultados coincidentes con los obtenidos en estudios que han valorado la relación entre aspectos que provocan estrés a los deportistas y las estrategias que utilizan para hacerles frente (Goyen & Anshel, 1998), así como con las investigaciones que han medido la IE de deportistas de hockey (Perlini & Halverson, 2006) y de diferentes deportes (Laborde et al., 2011; Laborde, Dosseville, et al., 2014).

Lo que lleva a concluir que, a medida que aumenta la edad, se utilizan estrategias de afrontamiento más adaptativas (Laborde, Dosseville, et al., 2014; Yeung et al., 2011), además de poseer un mayor repertorio y manejo de las mismas fruto de la exposición continuada a situaciones estresantes (Tamminen & Crocker, 2014).

4.4 Consideraciones Finales

Desde hace más de una década el estudio de la experiencia emocional y los numerosos aspectos a los que afecta y por los que se ve afectada ha aumentado de manera considerable. Los investigadores han realizado numerosos esfuerzos por abordar y acotar el concepto con el fin de, entre otros, conocer de qué manera mejorar como deportista y alcanzar el desarrollo de todas las potencialidades.

Partiendo de esta idea, el inicio de esta investigación consistió en analizar la intensidad de las emociones positivas o negativas experimentadas por el deportista en competición; de este estudio extrajimos información relevante que estrechaba las diferencias entre hombres y mujeres, al tiempo que establecía diferencias muy particulares entre grupos de nivel. A continuación, nos adentramos aún más en los procesos internos y elaboramos un modelo teórico que dio origen al cuestionario EACED. En este modelo se partía de tres pilares fundamentales: pensamiento, emoción y afrontamiento, que sustentaban la experiencia emocional del deportista.

A la vista de los resultados, el modelo teórico que hemos obtenido a posteriori ha sufrido ciertas modificaciones que otorgan gran relevancia a la experiencia subjetiva del deportista en competición. Así, el valor de la presente tesis doctoral radica, más allá de la compleja y satisfactoria validación de un cuestionario de nueva creación, en la integración de los aspectos que los atletas han determinado que son importantes dentro de su vivencia emocional.

De manera que, ellos, los deportistas, enmarcados en un contexto competitivo, establecen un modelo teórico cuyo núcleo integrador es la dimensión Control Cognitivo-Emocional. De ese Control derivan a nivel conceptual dos subescalas con un contenido similar, en tanto que valoran aspectos cognitivo-emocionales, pero con un matiz que los hace completamente diferentes entre sí: la resiliencia deportiva, cuyo distintivo es la estabilidad

temporal; y el afrontamiento competitivo, cuyo distintivo es el carácter inmediato en la aplicación de estrategias. Este modelo estructural se ve complementado por la Conciencia Emocional que el deportista tiene de su vivencia afectiva y del entorno, siempre teniendo presente el carácter de aprovechamiento enfocado a la competición.

Así, obtenemos un modelo en el cual el deportista ha establecido que su rendimiento es más que “la suma de las partes”, es una integración de aquellos constructos que condicionan, limitan o potencian su rendimiento, y por tanto, siendo un conjunto indivisible cuando de competición estamos hablando, habrán de abordarse como tal, pudiéndose extraer de ello que lo que principalmente están valorando es su capacidad para hacer frente a las circunstancias que se les presentan en competición. Esto establece, a nuestro juicio, un punto de partida determinante para el desarrollo de posteriores investigaciones que aborden el conjunto afrontamiento, emoción y cognición en el deporte.

5 Conclusiones y Prospectiva de Investigación

5.1 Conclusiones

En la presente tesis se han realizado dos trabajos de investigación empírica, uno sobre la dirección de la vivencia emocional en la competición, positiva o negativa, y otro, más complejo, sobre el afrontamiento cognitivo emocional de los deportistas. Se ha procurado que estos estudios estuvieran bien fundamentados en el conocimiento científico actual y siguieran un procedimiento metodológico de investigación sistemático y riguroso. Considerados en conjunto, pensamos que han aportado conocimientos precisos y específicos que permiten conocer en mayor profundidad cómo el deportista de competición afronta a nivel cognitivo-emocional distintas situaciones en las que se ve inmerso. Expondremos ahora, de manera formal, las principales conclusiones de estos estudios.

5.1.1 Conclusiones del Estudio 1

1. La Escala Diferencial de las Emociones (mDES), adaptada al contexto de la competición deportiva, mantuvo la misma configuración de dos factores negativamente relacionados, que el modelo teórico original en población general (emociones positivas y negativas). Este modelo bidimensional quedó confirmado con una bondad de ajuste aceptable.
2. La fiabilidad de las medidas de los dos factores de la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) fue muy satisfactoria, tanto en sus coeficientes de consistencia interna (.86 en ambas), como en los de estabilidad temporal, por lo que el test es recomendable para su aplicación general en deportistas de competición.
3. Los dos factores de la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) tuvieron relaciones moderadas, y significativas, con la Inteligencia

Emocional, sobre todo con su componente más evaluativo, que es la Percepción Emocional. Dado que estas relaciones fueron inversas con las emociones negativas y directas con las positivas, contribuyeron a dar soporte empírico y conceptual a la validez de la escala.

4. La estructura bidimensional de la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) resultó invariante o carente de sesgo en función del género, tanto en su configuración, como en su métrica. Además, las puntuaciones de los deportistas masculinos y femeninos fueron equivalentes.
5. Las emociones negativas fueron equivalentes en los grupos de nivel deportivo y en las emociones positivas solo se encontraron diferencias muy ligeras, con puntuaciones algo mayores en los deportistas de menor nivel y máximo.
6. Los deportistas practicantes de deportes colectivos tuvieron emociones positivas ligeramente mayores que los de deportes individuales, mientras que en las emociones negativas no hubo diferencia.
7. Las emociones negativas disminuyeron moderadamente al aumentar los años de edad o de experiencia deportiva, entrenando o compitiendo, mientras que las emociones positivas fueron muy estables.

5.1.2 Conclusiones del Estudio 2

1. Se obtuvo un modelo teórico de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista que quedó configurado por cuatro factores positivamente relacionados: conciencia emocional, control cognitivo-emocional, afrontamiento competitivo y resiliencia deportiva.
 - Este modelo fue confirmado con una satisfactoria bondad de ajuste.

- Resultó invariante o carente de sesgo en función del género, tanto en su configuración, como en su métrica, con bondad de ajuste satisfactoria tanto en mujeres como en hombres.
 - Los cuatro factores presentaron una muy consistente validez de contenido.
2. La fiabilidad de la medida total de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista fue excelente ($>.90$), así como la de tres de las subescalas (control cognitivo-emocional, afrontamiento competitivo y resiliencia deportiva), tanto en consistencia interna (coeficientes $>.80$), como en estabilidad temporal. En el factor de conciencia emocional, la fiabilidad fue aceptable ($>.70$).
 3. La validez concurrente fue muy coherente con el modelo teórico, pues se obtuvo una relación positiva elevada con los recursos de afrontamiento (ACSI-28) y muy considerable, pero más moderada, con la inteligencia emocional (IED) y las emociones positivas (mDES), así como una relación inversa con las negativas.
 4. Además de que el modelo resultara carente de sesgo en función del sexo, las puntuaciones en los cuatro factores de EACED, así como en la puntuación total, fueron equivalentes; por lo que el perfil de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista fue casi idéntico en los deportistas masculinos y femeninos.
 5. Se encontró un incremento lineal moderado de todas las medidas de EACED, los cuatro factores y la puntuación total, según aumentaba el nivel competitivo de los deportistas, aunque cuando se controló el efecto de las covariables edad y años de experiencia, las puntuaciones de todos los niveles fueron equivalentes. Por lo que las diferencias entre los grupos de nivel competitivo no pueden atribuirse a las características contextuales de cada nivel (sistemas de entrenamiento, medios materiales, dificultad de la competición, ...), sino a los procesos internos

del deportista relacionados con la maduración, el aprendizaje y la experiencia del propio deportista.

6. Los deportistas de equipo obtuvieron puntuaciones considerablemente más altas en Afrontamiento Cognitivo-Emocional y en las subescalas de Conciencia Emocional, Control Cognitivo-Emocional y Resiliencia Deportiva; a excepción de Afrontamiento Competitivo donde no hubo diferencia con los deportistas individuales.
7. La edad y los años de experiencia entrenando o compitiendo estuvieron moderada y positivamente relacionados con todas las medidas de EACED, de manera coherente con la segunda parte de la conclusión 5, por lo que puede decirse que el Afrontamiento cognitivo-emocional del deportista mejora con la edad y la experiencia.

5.2 Limitaciones y Prospectiva de Investigación

Un trabajo de la envergadura de una tesis doctoral permite dar respuesta a diversas cuestiones planteadas a su inicio, a la vez que presenta ciertos condicionantes que limitan puntualmente su desarrollo y que pueden abrir la puerta a investigaciones futuras. En este apartado se presentan aspectos que consideramos podrían complementar y en algunos casos ampliar los resultados aquí obtenidos.

En primer lugar, el modelo teórico de Afrontamiento Cognitivo Emocional ha sido probado en una muestra española de deportistas, este hecho nos ha permitido obtener conclusiones de gran valor en relación a la vivencia emocional del deportista en competición, no obstante sabemos que el alcance de los resultados sería aún mayor si estos hubiesen incluido además una muestra de deportistas extranjeros. Por lo tanto, consideramos interesante que en un futuro se realice la traducción y el análisis transcultural del cuestionario EACED, de cara a ofrecer este instrumento y su modelo teórico a una comunidad científica más amplia.

En segundo lugar, teniendo en cuenta los excelentes resultados obtenidos en la escala EACED en relación a la consistencia interna, podríamos plantear una revisión de la subescala Conciencia Emocional, de cara al aumento de su fiabilidad (.71) ya que aún siendo aceptable, es susceptible de mejora.

Por otra parte, sería interesante relacionar las variables aquí medidas con comportamientos de rendimiento ante situaciones de estrés prolongadas en el tiempo, de ahí que creamos que plantear diseños (e.g. medidas repetidas) a lo largo de una situación “difícil” para el deportista (procesos de recuperación de lesiones, cambios de categoría, estabilidad de las emociones positivas y negativas), podría enriquecer enormemente la información aquí obtenida.

Otro elemento que consideramos de gran relevancia tendría en cuenta la relación del EACED con un instrumento de inteligencia contextual o de toma de

decisiones, con el fin de analizar la relación del instrumento con un componente puramente cognitivo. Finalmente, creemos interesante investigar de manera más profunda las semejanzas y diferencias obtenidas en las comparaciones por grupos en función del sexo y del tipo de deporte (individual vs colectivo).

6 Referencias Bibliográficas

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.): Guilford Press, New York, NY.
- Allen, M. S., Jones, M. V., McCarthy, P. J., Sheehan-Mansfield, S., & Sheffield, D. (2013). Emotions correlate with perceived mental effort and concentration disruption in adult sport performers. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 697-706.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 396-411.
- Anshel, M. H. (2001). Qualitative validation of a model for coping with acute stress in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223-246.
- Anshel, M. H., Kang, M., & Miesner, M. (2010). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(4), 341-349.
- Anshel, M. H., Porter, A., & Quek, J-J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 363-376.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality. Vol.1: Psychological aspects*. New York: Columbia University Press.

- Arruza, J. A., Arribas, S., Romero, S., González, O., & Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad, 14*, 153-163.
- Arruza, J. A., & Ugalde, D. (2002). Las emociones orientadas hacia la acción en el contexto de la actividad física y el deporte. *Tándem,, 7*, 56-74.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion, 22*(1), 1-32.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363-388). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*(Suppl), 13-25.
- Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South African Journal of Psychology, 40*(1), 54-62.
- Batinic, T. S., Svaic, V., & Babic, J. (2014). *Differences in emotional competence between individual and team sports athletes*. Paper presented at the 7th International Scientific Conference on Kinesiology: Fundamental and Applied Kinesiology - Steps Forward, Opatija, Croatia.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., DeWall, C. N., & Zhang, L. Q. (2007). How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather

- than direct causation. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 167-203.
- Bebetsos, E. (2015). Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 10(2), 623-628.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4).
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19 ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Beck, J. S. (2000). *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- Bekendam, N. (2013). Diferencias en Inteligencia, Inteligencia Emocional y Personalidad entre nadadores y sujetos sedentarios. *Revista Kronos*, 12(2), 96-97.
- Berry, D. O. (2013). *Differences in emotional intelligence and team cohesiveness in men's and women's community college athletic teams*. (Dissertation), Capella University, US.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 38-60.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 343-362). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Byrne, B. M. (2006). *Structural equation modeling with EQS: Basic concepts, applications, and programming* (2^a ed.). Mahwah, NJ: LEA Publishers.
- Cabezas, H., & Lega, L. I. (2006). Relación empírica entre la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) de Ellis y la Terapia Cognitiva (TC) de Beck en una muestra costarricense. *Educación*, 30(2), 101-109.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223-238.

- Cerin, E., & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise, 7*(3), 287-307.
- Checa, I. (2013). Bidimensionalidad de las emociones en deporte. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 9*, 77-79.
- Chico, E. (1999). Evaluación psicométrica de una escala de Inteligencia Emocional. *Boletín de psicología, 62*, 65-78.
- Clore, G. L. (1994). Why emotions require cognition. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 181-191). New York: Oxford University Press.
- Coenders, G., Batista-Foguet, J. M., & Saris, W. E. (2005). *Temas avanzados en modelos de ecuaciones estructurales*. Madrid: La Muralla.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 355-366.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.
- Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior, 26*(4), 433-440.
- Contreras Gutiérrez, O., Chávez Becerra, M., & Aragón Borja, L. E. (2011). Estrategias de pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica, 10*(1), 99-111.

- Cortina Guzmán, L. G., & Berenzón Gom, S. (2013). Traducción al español y propiedades psicométricas del instrumento Positivity Self Test. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), 53-64.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.
- Cotterill, S. T. (2011). Experiences of Developing Pre-performance Routines with Elite Cricket Players. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 81-91.
- Cowden, R. G. (2016). Mental Toughness, Emotional Intelligence, and Coping Effectiveness: An Analysis of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Perceptual & Motor Skills*, 123(3), 737-753.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23(2), 161-175.
- Crocker, P. R. E. (1997). A confirmatory factor analysis of the positive affect negative affect schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(1), 91-97.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
- Crocker, P. R. E., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review*. New York: Routledge.

- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14(1), 17-41.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development: Theory and applications* (2^a ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2014). Pre-competitive emotions in team sports: Differences across gender and perceived importance and difficulty of the competition. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(3), 81-96.
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On emotionally intelligent time travel: Individual differences in affective forecasting ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 85-93.
- Ekkekakis, P. (2012). Affect, Mood, and Emotion. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Elices, M. (2015). Emoción y cognición. In A. Vásquez Echeverría (Ed.), *Manual de Introducción a la Psicología Cognitiva*. Montevideo: Udelar.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1993). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *The Behavior Therapist*, 16, 257-258.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2 ed.). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy* (Vol. 2). New York, NY: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Grieger, R. (2000). *Manual de terapia racional-emotiva* (8ª ed. Vol. 1). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Encarnación, M. L. G., Meyers, M. C., Ryan, N. D., & Pease, D. G. (2000). Pain Coping Styles of Ballet Performers. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 20-32.
- Epicteto. (s.f./1816). *Enchiridion o manual de Epicteto*. Valencia: Benito Monfort.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: The key to emotional intelligence*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Epstein, S. (2001). *CTI. Inventario de pensamiento constructivo. Una medida de la Inteligencia Emocional*. Madrid: TEA.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.

- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36*(2), 209-228.
- Feldman-Barrett, L., Niedenthal, P. M., & Winkielman, P. (2005). *Emotion: conscious and unconscious*. New York: Guildford Press.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P., Martín Díaz, M. D., & Domínguez Sánchez, F. J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, 21*(1), 3-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). *Coping and emotion*. New York, NY: Columbia University Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(3), 571-579.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science, 9*(4), 115-118.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2006). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology*. (pp. 85-103). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47). Burlington: Academic Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion, 19*(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172-175.

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Gaab, J., Blattler, N., Menzi, T., Pabst, B., Stoyer, S., & Ehlert, U. (2003). Randomized controlled evaluation of the effects of cognitive-behavioral stress management on cortisol responses to acute stress in healthy subjects. *Psychoneuroendocrinology*, 28(6), 767-779.
- Galanakis, M., & Stalikas, A. (2007). The role of positive emotions experiencing in team effectiveness. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 14(1), 96-108.
- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, I. (2016). Reliability and Validity of the Modified Differential Emotions Scale (mDES) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(1), 101-113.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruiz-Barquín, R., Salguero, A., de la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.

- García Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruiz-Barquin, R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual & Motor Skills, 122*(1), 336-349.
- García-Coll, V., Graupera, J. L., Ruiz, L. M., & Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*(1), 25-36.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(1), 1-34.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment, and Emotional Adjustment During Sport Competition. *International Journal of Stress Management, 11*(3), 245-269.
- Gaudreau, P., Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2010). The Ups and Downs of Coping and Sport Achievement: An Episodic Process Analysis of Within-Person Associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*(3), 298-311.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken Clubs and Expletives: The Sources of Stress and Coping Responses of Skilled and Moderately Skilled Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 166-182.

- Gill, G. S. (2010). *Examining emotional intelligence in sport*. (Published doctoral thesis), University of Wolverhampton, Wolverhampton, UK.
- Golden, W. L., & Dryden, W. (1986). Cognitive-behavioural therapies: Commonalities, divergences and future development. In W. Dryden & W. L. Golden (Eds.), *Cognitive-behavioural approaches to psychotherapy* (pp. 356-378). London: Harper & Row.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- González, O. (2009). *Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos*. (Tesis Doctoral publicada), Universidad del País Vasco, San Sebastián, España.
- Goss, J. D. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(2), 135-149.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.

- Graupera, J. L. (2007). *Estilos de aprendizaje en la actividad física y el deporte*. (Tesis doctoral no publicada), Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo.
- Graupera, J. L. (2008). *Curso avanzado de análisis estadístico con SPSS aplicado a las Ciencias del Deporte*. Documento no publicado. Universidad de Castilla-La Mancha. Toledo.
- Graupera, J. L., Ruiz, L. M., García-Coll, V., & Smith, R. E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*, 23(3), 495-502.
- Gruber, J., & Moskowitz, J. T. (2014). *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Gucciardi, D. F. (2014). Resilience. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 591-593). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1999). *Análisis multivariante* (5ª ed.). Madrid: Prentice Hall.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726–1746.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heil, J. (2000). The injured athlete. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 245-265). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hernández, P. (2002). *Los moldes de la mente: más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife, La Laguna: Tafor Publicaciones.

Hernández, P., & Rodríguez, H. (2006). Success in chess mediated by mental molds. *Psicothema*, 18(4), 704-710.

Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology & Health*, 30(3), 354-369.

Holt, N. L. (2003). Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5(1), 1-10.

Holt, N. L., & Mandigo, J. L. (2004). Coping with Performance Worries Among Youth Male Cricket Players. *Journal of Sport Behavior*, 27(1), 39-57.

Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 203-253). San Diego, CA: Academic Press.

Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Springer.

Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860.

Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*(4), 358-378.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*(34), 188-205.
- Johnson, M. B., Tenenbaum, G., & Edmonds, W. A. (2006). Adaptation to physically and emotionally demanding conditions: the role of deliberate practice. *High Ability Studies, 17*(1), 117-136.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist, 17*(4), 471-486.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 407-431.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 2*(2), 161-180.
- Jones, M. V., & Uphill, M. A. (2004). Emotion in Sport: Antecedents and Performance Consequences. In J. Thatcher, M. V. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (pp. 9-28). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Kaiseler, M. (2010). *Gender and personality differences in Coping in sport*. University of Hull, United Kingdom.
- Kaiseler, M., & Polman, R. C. J. (2010). Gender and coping in sport: Do male and female athletes cope differently? In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in*

sport: Theory, Methods, and Related Constructs. New York: Nova Science Publishers.

Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences, 47*(7), 728-733.

Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2013). Gender differences in stress, appraisal, and coping during golf putting. *International Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*(3), 258-272.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education & Sport, 11*(3), 249-254.

Kane, K. L. (2009). *An examination into the temporal patterning of emotions, cognitions, and coping strategies in instrumental performers*. Florida State University, Tallahassee, Florida.

Kim, M.-S., Duda, J. L., Tomás, I., & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte, 12*(2), 197-212.

Kleinginna, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion, 5*(4), 345-379.

- Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Kolt, G. S., Kirkby, R. J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3), 1139-1145.
- Kotsch, W. E., Gerbing, D. W., & Schwartz, L. E. (1982). The construct validity of the Differential Emotions Scale as adapted for children and adolescents. In C. E. Izard (Ed.), *Measuring emotions in infants and children* (Vol. 1, pp. 251-278). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Kouli, O., Bebetos, E., Kamperis, I., & Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among Greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001). Development and Validation of the Coping Function Questionnaire for Adolescents in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(2), 136-155.
- Krohne, H. W. (1986). Coping with stress: Dispositions, strategies, and the problem of measurement. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 207-232). New York, NY: Plenum Press.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.

- Laborde, S., Brull, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.
- 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.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490.
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 9-13.
- Laborde, S., Lautenbach, F., & Allen, M. S. (2015). The contribution of coping-related variables and heart rate variability to visual search performance under pressure. *Physiology & Behavior*, 139, 532-540.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C., & Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47.
- Laborde, S., & Raab, M. (2013). The Tale of Hearts and Reason: The Influence of Mood on Decision Making. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(4), 339-357.

- Laborde, S., Raab, M., & Kinrade, N. P. (2014). Is the ability to keep your mind sharp under pressure reflected in your heart? Evidence for the neurophysiological bases of decision reinvestment. *Biological Psychology*, *100*, 34-42.
- Laborde, S., You, M., Dosseville, F., & Salinas, A. (2012). Culture, individual differences, and situation: Influence on coping in French and Chinese table tennis players. *European Journal of Sport Science*, *12*(3), 255-261.
- Lane, A. M. (2004). Emotion, Mood and Coping in Sport: Measurement Issues. In J. Thatcher, M. V. Jones, & D. Lavallee (Eds.), *Coping and emotion in sport*. (pp. 255-271). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *21*(6).
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, *30*(11), 1189-1195.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Friesen, A. P., Beedie, C. J., Fullerton, C. L., & Stanley, D. M. (2016). How should I regulate my emotions if I want to run faster? *European Journal of Sport Science*, *16*(4), 465-472.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, *9*(3), 388-392.

- Lane, A. M., Meyer, B. B., Devonport, T. J., Davies, K. A., Thelwell, R. C., Gill, G. S., . . . Weston, N. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 289-295.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional Intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior & Personality: an International Journal*, 37(2), 195-201.
- Lane, A. M., & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 358-362.
- Lane, A. M., Wilson, M., Whyte, G. P., & Shave, R. (2011). Physiological Correlates of Emotion-Regulation During Prolonged Cycling Performance. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 36(3), 181-184.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Lazarus, R. S., Kanner, A., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of Emotion*. New York: Academic Press.
- Lega, L. I., Manrique, V. E. C., & Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI de España.
- Lidor, R., Crocker, P. R. E., & Mosewich, A. D. (2013). Coping in sport and exercise – Instruments, questionnaires, and pre-performance strategies. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Handbook of measurement in sport and exercise psychology* (pp. 393-407). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lu, F. J., Shu, E. Y., Li, G. G., & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual & Motor Skills*, 110(1), 323-338.
- Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017). Gender and the Relationships Among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 68-86.
- Marañón, G. (1924). Contribution to the study of the emotive action of adrenaline. *Estudios de Psicología*, 6(21), 75-89.
- Marsh, H. W. (2007). Application of confirmatory factor analysis and structural equation modeling in sport and exercise psychology. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of on sport psychology* (3rd ed., pp. 774-798). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 320-342). San Francisco, CA: Jossey-Bass, .
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. S. Sluyter & D (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505-515.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Davenport, L. (2010). Using Goal Setting to Enhance Positive Affect Among Junior Multievent Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 53-68.

- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1992). *Revised Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology, 19*(1), 1-15.
- Meyer, B. B., & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In A. M. Lane (Ed.), *Mood and human performance: Conceptual, measurement and applied issues* (pp. 131-152). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., LeUnes, A., & Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior, 22*(3), 399-409.
- Meyers, M. C., Sterling, J. C., Treadwell, S., Bourgeois, A. E., & LeUnes, A. (1994). Mood and Psychological Skills of World-Ranked Female Tennis Players. *Journal of Sport Behavior, 17*(3), 156.
- Mikolajczak, M. (2009). Going beyond the ability-trait debate: The three-level model of emotional intelligence. *E-Journal of Applied Psychology, 5*(2), 25-31.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N., & Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 9*(3), 455-477.

- Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *Sport Psychologist, 30*(2), 101-112.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema, 22*(4), 975-982.
- Nadal, R. (2015). Rafa Nadal: "Este año mi lesión ha sido mental". Retrieved from <http://lavanguardia.com/deportes/tenis/20151109/54439706359/rafa-nadal-lesion-mental.html>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences, 47*(1), 36-41.
- Netemeyer, R. G., Bearden, W. O., & Sharma, S. (2003). *Scaling procedures: Issues and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nicholls, A. R. (2010). *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*. New York: Nova Science Publishers.
- Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*(2), 346-355.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., & Polman, R. C. J. (2005). A Phenomenological Analysis of Coping Effectiveness in Golf. *The Sport Psychologist, 19*(2), 111-130.

- Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(1), 113-120.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Rengamani, M., & Polman, R. C. J. (2011). An exploration of the two-factor schematization of relation meaning and emotions among professional rugby union players. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 9(1), 78-91.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39.
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive Achievement Goals, Stress Appraisals, Emotions, and Coping Among Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(5), 433-445.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences, 25*(13), 1521-1530.
- Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 135-143.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences, 24*(6), 773-788.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychologist, 14*(4), 360-371.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety Stress and Coping, 12*(3), 299-327.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Scientific.
- Páez, D., Bobowik, M., Carrera, P., & Bosco, S. (2011). Evaluación de la afectividad durante diferentes episodios emocionales. In D. Páez, C. Martín, J. L. González, B. N., & J. de Rivera (Eds.), *Superando la violencia colectiva y construyendo una cultura de paz* (pp. 151-163). Madrid: Editorial Fundamentos.

- Park, J.-K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist, 14*(1), 63-80.
- Pelé (2008). Y el niño negro se convirtió en rey. Retrieved from http://elpais.com/diario/2008/06/15/deportes/1213480815_850215.html
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The Interplay Between Emotions, Coping, and the Performance of Olympic-Level Athletes. *Sport Psychologist, 17*(3), 253-267.
- Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 8*(3), 183.
- Peña, D. (1999). *Estadística. Modelos y métodos* (2ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez, C. (2004). *Técnicas de análisis multivariante de datos*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Pérez, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). Measuring Trait Emotional Intelligence. In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 181-201). Ashland, OH: Hogrefe & Huber Publishers.
- Perlini, A. H., & Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science-Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, 38*(2), 109-119.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29*(2), 313-320.

- Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of Coping Styles With Type of Sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 479-486.
- Poczwadowski, A., & Conroy, D. E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313-329.
- Rae (2014). Diccionario de la lengua española (23 ed.). Retrieved from <http://www.rae.es/>.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Ros, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: Situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Ruiz-Cerezo, M. (2005). La Ira y otros Estados Emocionales en Karatekas de Alto Nivel. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, 43(6). Retrieved from <http://psicologiadeportiva.net/revista/articulo/43.html>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of

- emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Shiota, M. N., & Keltner, D. (2002). *The Differential Positive Emotion Scale: Trait experience of eleven affects*. (Unpublished manuscript), University of California, Berkeley.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 283-305.
- Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 261-283). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Sternberg, R. J. (2000). Intelligence and wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 631-649). New York, NY: Cambridge University Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (3^a ed.). New York: Harper Collins.

- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 737-747.
- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2014). Coping. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 176-181). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2016). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (Vol. 1, pp. 143-162). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2-30.
- Tasaddoghi, Z. (2013). The Styles of Coping with Stress in Team and Individual Athletes Based On Gender and Championship Level. *Annals of Applied Sport Science, 1*(1), 23-27.
- Tenenbaum, G., Lloyd, M., Pretty, G., & Hanin, Y. L. (2002). Congruence of actual and retrospective reports of precompetition emotions in equestrians. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*(3), 271-288.
- Terry, P. C., Lane, A. M., & Fogarty, G. J. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport & Exercise, 4*(2), 125-139.

- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861-872.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V., & Greenlees, L. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 6(2), 224-235.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, L. A. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4), 326-332.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, L. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 219-232.
- Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 848-859.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.

- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences, 38*(3), 689-700.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior, 65*(1), 71-95.
- Vast, R., Young, R., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist, 45*(2), 132-140.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 93-106.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (4a ed.). Barcelona: Editorial Médica Panamericana.

- Wolfe, M. L. (1990). Coping with musical performance anxiety - Problem-focused and Emotion-focused strategies. *Medical Problems of Performing Artists, 5*(1), 33-36.
- Yeung, D. Y., Wong, C. K. M., & Lok, D. P. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health, 15*(3), 414-418.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology, 32*(3), 290-303.
- Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(3), 262-269.

7 Anexos

ANEXO 1: Carta de Presentación



DEPARTAMENTO DE CIENCIAS BIOMÉDICAS
Unidad Docente de Educación Física y Deportiva

Investigación sobre regulación del pensamiento y la emoción en deportistas

Estimado/a compañero/a,

Mi nombre es Lucía Jiménez, actualmente trabajo como investigadora de la Universidad de Alcalá, bajo la dirección del Prof. Dr. José Luis Graupera Sanz. Me dirijo a ti para informarte acerca de la investigación que estamos llevando a cabo desde esta misma universidad, en un proyecto becado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Este estudio pretende analizar la influencia del pensamiento y la emoción en deportistas, y la relación con su nivel de rendimiento. Siendo un tema de creciente interés tanto en el ámbito científico como en el terreno más puramente práctico, existen todavía muchas lagunas a nivel teórico que limitan una aplicación práctica más directa y precisa.

Nos ponemos en contacto contigo para solicitar tu colaboración a través de la aplicación de un sencillo cuestionario que deberán cumplimentar los deportistas de tu escuela deportiva o institución.

Toda la información recopilada será tratada con máxima **confidencialidad**, respetando en todo momento el **anonimato** de los/las deportistas. A saber, ninguno de los cuestionarios reclama la identificación por parte del deportista, siendo su participación voluntaria, y con su consentimiento.

Si deseas más información, puedes ponerte en contacto con cualquiera de los responsables de la investigación en las siguientes direcciones electrónicas: lucia.jimenez@edu.uah.es / jose.graupera@uah.es

Agradeciendo de antemano tu colaboración, atentamente

Lucía Jiménez Almendros

ANEXO 2: Hoja de Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En la Universidad de Alcalá se está llevando a cabo un proyecto de investigación becado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, que pretende analizar la relación entre el pensamiento, la emoción y el rendimiento del deportista.

Es importante señalar que, en cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, toda la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para la consecución de los objetivos de la investigación, garantizándose la **más absoluta CONFIDENCIALIDAD de los datos** de los participantes en el estudio.

Tu participación en esta investigación es **VOLUNTARIA y ANÓNIMA**.

Si tienes cualquier duda, no dudes en realizar las preguntas que estimes oportunas al personal investigador. Si lo prefieres, puedes contactar por correo electrónico con los responsables del estudio en la siguiente dirección electrónica: lucia.jimenez@edu.uah.es / jose.graupera@uah.es

Si estás de acuerdo, por favor, cumplimenta los cuestionarios que te presentamos a continuación conservando, si así lo deseas, esta información por si quisieras ponerte en contacto con nosotros en algún momento.

Gracias por tu colaboración

La entrega del cuestionario a nuestro colaborador/a supone, en tal caso, tu consentimiento para procesar los datos con uso exclusivo para fines de investigación

En caso de ser menor de edad:

D./Dña, _____ con DNI,

Como padre/madre/tutor legal de:

Firma:

ANEXO 3: Escala Diferencial de Emociones (mDES)

mDES
(Fredrickson, 2003)

Por favor, recuerda y señala cómo te has sentido, en **mayor medida**, durante la última **competición**:

Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
0	1	2	3	4

1. ¿Cuán divertido o chistoso te has sentido? _____
2. ¿Cuán enfadado, irritado o molesto te has sentido? _____
3. ¿Cuán avergonzado, humillado o ridiculizado te has sentido? _____
4. ¿Cuán maravillado, asombrado o sorprendido te has sentido? _____
5. ¿Cuán despectivo, despreciativo o desdefioso te has sentido? _____
6. ¿Cuánto asco, repugnancia o repulsión has sentido? _____
7. ¿Cuán cohibido, tímido o ruborizado te has sentido? _____
8. ¿Cuán agradecido te has sentido? _____
9. ¿Cuán culpable o arrepentido te has sentido? _____
10. ¿Cuánto odio, desconfianza o sospecha has sentido? _____
11. ¿Cuán esperanzado, optimista o alentado te has sentido? _____
12. ¿Cuán inspirado, iluminado o entusiasmado te has sentido? _____
13. ¿Cuán interesado, alerta o curioso te has sentido? _____
14. ¿Cuán alegre, contento o feliz te has sentido? _____
15. ¿Cuánto amor, cercanía o confianza has sentido? _____
16. ¿Cuán confiado, seguro de ti mismo u orgulloso te has sentido? _____
17. ¿Cuán triste, desanimado o infeliz te has sentido? _____
18. ¿Cuán asustado, temeroso o miedoso te has sentido? _____
19. ¿Cuán sereno, calmo o apacible te has sentido? _____
20. ¿Cuán estresado, nervioso o abrumado te has sentido? _____

ANEXO 4: Escala preliminar de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED-p)

EACED-p

(Jiménez y Graupera, 2015)

Desde 0 = MUY EN DESACUERDO hasta 9 = MUY DE ACUERDO

1.	Pienso que detrás de cada fracaso deportivo hay una oportunidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Soy un/a deportista que vive intensamente sus emociones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Considero que soy capaz de intuir cómo se sienten los demás, y actúo en consecuencia, de manera que mi rendimiento no se vea afectado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Durante una competición me resulta fácil saber lo que están sintiendo los demás	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Expreso mis emociones aunque esto suponga iniciar una disputa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.	A veces, cuando compito, siento un enfado y rabia tan grandes que soy incapaz de controlarlos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.	Cuando mi rendimiento es bueno durante la competición, siento una sensación de satisfacción que me ayuda a seguir compitiendo al máximo nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8.	Después de una temporada muy mala en la que mi nivel de rendimiento ha sido mucho más bajo del esperado, me siento muy abatido e impotente, sin capacidad para recuperar mi nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9.	Ante un cambio de equipo o de entrenador/a, me adapto a la nueva situación con facilidad y aprovecho las posibilidades de mejorar en las nuevas circunstancias	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	Soy consciente de mis pensamientos cuando compito	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11.	Cuando cometo un error compitiendo, soy incapaz de dejar de pensar en él	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12.	Hay gente que sirve para competir y otros que no	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13.	Me resulta fácil manejar mis emociones durante las competiciones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14.	Trato de esforzarme en cualquier situación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15.	En las competiciones, tengo la necesidad de realizar algunos rituales bastante maniáticos. Cuando no los he realizado mi rendimiento ha sido malo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16.	Las emociones son algo valioso en mi vida deportiva, me ayudan a sacarle partido a mi nivel de juego	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17.	Estoy mucho más irascible o hipersensible durante las semanas que dura la competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18.	Considero que conozco con claridad mis sentimientos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19.	Las competiciones me generan tal tensión que altera negativamente muchas facetas de mi vida (el sueño, las relaciones, mi tranquilidad...)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20.	Por pequeños que sean, me percato de los cambios de ánimo de mis rivales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21.	Si mi entrenador o un compañero muy respetado hace una afirmación con la que no estoy de acuerdo, expreso mis sentimientos antes que callarme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

22. Durante una competición soy capaz de influir sobre las emociones de otros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, enseguida supero el abatimiento o la decepción y continúo compitiendo sin preocuparme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. En los entrenamientos, si el entrenador/a se muestra satisfecho con mi rendimiento, me siento muy confiado/a y me esfuerzo en mejorar aún más	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Después de una lesión grave que me ha apartado de la competición durante semanas o meses, me cuesta mucho superar el miedo a recaer y no logro recuperar la confianza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Pienso que si cambio mis pensamientos, mi trayectoria durante la competición puede cambiar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. La aplicación arbitraria o injusta de la normativa (decisiones de los árbitros-jueces, cambios de horario, cambios de lugar...) puede llegar a afectarme mucho y distraerme mientras compito	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Mi manera de regular mis pensamientos me hace ser un buen competidor/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Cuando algo no me va bien durante la temporada, prefiero seguir entrenando con normalidad, antes que pararme a analizar lo que me sucede	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Me resulta fácil mantenerme ilusionado/a en lo que hago	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Soy capaz de controlar mis pensamientos en competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Tengo claro que los rituales o manías que hago antes de competir mejoran mi rendimiento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Me considero un/una deportista que entiende sus emociones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Después de una temporada muy mala en la que mi nivel de rendimiento ha sido mucho más bajo del esperado, soy capaz de sobreponerme, recuperar el control y esforzarme en preparar la nueva temporada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Frecuentemente, me asusta la competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Me resulta fácil ponerme en el lugar de mis compañeros/as y saber cómo se están sintiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. Como deportista, lucho por mantener mi criterio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Si mi rendimiento es muy bueno en competición, me siento tan eufórico/a y optimista que me cuesta controlarme y seguir concentrado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. Cuando estoy entrenando y el entrenador/a se muestra satisfecho/a con mi rendimiento, me preocupa no ser capaz de mantener el nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Soy capaz de imponerme y tomar la iniciativa cuando la situación en competición lo requiere	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Cuando, entrenando o compitiendo, las cosas no salen como he previsto, busco alternativas para encauzarlas de nuevo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Después de una lesión grave que me ha apartado de la competición durante semanas o meses, tengo miedo a recaer y no consigo entrenar o competir con la misma intensidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

43. Al pasar a una categoría deportiva superior o dar un salto a un mayor nivel de rendimiento (de autonómico a nacional, nacional a internacional, amateur a profesional), la situación me resulta intimidante y puede llegar a ser un obstáculo en mi carrera deportiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. No soy capaz de controlar mis pensamientos cuando compito	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Aunque cometa un error en competición, no me quedo dándole vueltas y rápidamente pienso en la siguiente acción	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
46. Adapto mis pensamientos de manera flexible a las circunstancias de la competición, aunque tenga que modificar las directrices previstas por mi entrenador/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
47. Me cuesta ver mis errores como una ayuda para aprender	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
48. Me resulta difícil mantener la motivación a lo largo de toda la temporada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
49. Soy consciente de cuáles son las emociones que más me ayudan en competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
50. Antes de competir siento una gran tensión que me impide dar lo mejor de mí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
51. Me resulta fácil expresar lo que siento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
52. Quienes me rodean consideran que las competiciones no me afectan, que sigo siendo el mismo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
53. El saber interpretar el lenguaje corporal de los otros/as competidores me proporciona información muy valiosa a la hora de competir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
54. Me gusta preguntar a mi entrenador/a el por qué de sus decisiones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
55. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, no logro sobreponerme y compito por debajo de mi nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
56. Después de una lesión grave que me ha apartado de la competición durante semanas o meses, sé que mi proceso de recuperación será efectivo y que volveré en buena forma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
57. Ante un cambio de equipo o de entrenador/a, me siento muy preocupado por si la nueva situación perjudicará mis posibilidades o mi rendimiento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
58. La manera en que controlo mis pensamientos me impide ser un buen competidor/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
59. Cuando afronto una nueva competición, tiendo a imaginar el peor escenario posible	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60. Tras una competición, me resulta difícil expresar mis emociones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
61. Mi mayor rival en competición es mi mente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
62. Solo con mirarlos, sé lo que los/as rivales están sintiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
63. Trato de contribuir a crear un clima agradable entre mis compañeros/as de equipo, aunque yo no me sienta muy animado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
64. Cuando la situación en competición me es muy favorable, me relajo y tiendo a competir por debajo de mis posibilidades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

65. Pasar a una categoría deportiva superior o dar un salto a un mayor nivel de rendimiento (de autonómico a nacional, nacional a internacional, amateur a profesional), supone un reto atractivo en mi carrera deportiva y confío en mi capacidad para adaptarme y aprovechar la nueva situación	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
66. Durante la competición no suelo ser consciente de mis pensamientos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
67. En una competición, paso mucho tiempo pensando en los errores que acabo de cometer, incluso cuando soy consciente de que ya no puedo hacer nada para corregirlos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
68. Las derrotas o fracasos me frustran o me enfadan, no sé qué hay de positivo en ellas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
69. Aunque no me apetezca entrenar, me doy argumentos para hacerlo al máximo y sacar lo mejor de mí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
70. Mis emociones durante la competición son impredecibles hasta para mí mismo/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
71. Disfruto la competición, me hace sentir bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
72. No puedo evitar expresar el disgusto conmigo mismo/a de manera pública y airada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
73. Si la situación en competición me es desfavorable, me mantengo tranquilo/a y procuro realizar las acciones más apropiadas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
74. Saco lecturas positivas de mis fracasos o errores deportivos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
75. Las emociones que siento durante la competición me impulsan a dar lo mejor de mí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
76. Si mientras compito me noto muy nervioso/a o alterado/a, sé cómo recuperar el control	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
77. Cuando tengo que reclamar una decisión injusta durante la competición, lo hago abiertamente, aunque los/as demás se sientan ofendidos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
78. Puedo manejar los nervios de la competición sin que afecten a mi rendimiento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
79. A menudo me siento atrapado/a por mis pensamientos, sin ningún control sobre ellos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
80. Cuando compito siento que las emociones me superan y no sé cómo manejarlas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
81. Cuando me enfrento a una situación difícil compitiendo, me concentro en pensamientos estimulantes que me ayudan a rendir al máximo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
82. Al recuperarme de una lesión grave que me ha apartado de la competición durante semanas o meses, soy capaz de sobreponerme y recuperar la confianza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
83. Si durante la competición no me está yendo bien, sé cómo modificar mis sentimientos para hacer que las cosas mejoren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
84. Cuando compito, me animo a dar lo mejor de mí aunque en ese momento no tenga ganas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
85. La competición me apasiona	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

86. Cuando estoy compitiendo, sé cómo recuperar el control de mis pensamientos y dirigirlos en una dirección que me beneficie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
87. A menudo me siento atrapado/a por mis emociones, sin ningún control sobre ellas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
88. Modifico mis emociones a conciencia para que me ayuden a competir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
89. En competición me enfoco en el aquí y ahora, sin anticiparme al futuro ni lamentarme por los errores pasados	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- Por favor, comprueba que has respondido a todas las preguntas -

MUCHAS GRACIAS

ANEXO 5: Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED)

EACED

(Jiménez y Graupera, 2017)

Desde 0 = MUY EN DESACUERDO hasta 9 = MUY DE ACUERDO

1. Antes de competir siento una gran tensión que me impide dar lo mejor de mí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, enseguida supero el abatimiento o la decepción y continúo compitiendo sin preocuparme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Durante una competición me resulta fácil saber lo que están sintiendo los demás	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Cuando compito siento que las emociones me superan y no sé cómo manejarlas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. La manera en que controlo mis pensamientos me impide ser un buen competidor/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Puedo manejar los nervios de la competición sin que afecten a mi rendimiento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Por pequeños que sean, me percato de los cambios de ánimo de mis rivales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Frecuentemente, me asusta la competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Si durante la competición no me está yendo bien, sé cómo modificar mis sentimientos para hacer que las cosas mejoren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Solo con mirarlos, sé lo que los/as rivales están sintiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. A menudo me siento atrapado/a por mis pensamientos, sin ningún control sobre ellos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Al pasar a una categoría deportiva superior o dar un salto a un mayor nivel de rendimiento (de autonómico a nacional, nacional a internacional, amateur a profesional), la situación me resulta intimidante y puede llegar a ser un obstáculo en mi carrera deportiva	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Cuando estoy compitiendo, sé cómo recuperar el control de mis pensamientos y dirigirlos en una dirección que me beneficie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Considero que soy capaz de intuir cómo se sienten los demás, y actúo en consecuencia, de manera que mi rendimiento no se vea afectado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Cuando afronto una nueva competición, tiendo a imaginar el peor escenario posible	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Aunque cometa un error en competición, no me quedo dándole vueltas y rápidamente pienso en la siguiente acción	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Me resulta fácil ponerme en el lugar de mis compañeros/as y saber cómo se están sintiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. A menudo me siento atrapado/a por mis emociones, sin ningún control sobre ellas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

19. Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, no logro sobreponerme y compito por debajo de mi nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. En una competición, paso mucho tiempo pensando en los errores que acabo de cometer, incluso cuando soy consciente de que ya no puedo hacer nada para corregirlos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Me considero un/una deportista que entiende sus emociones	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Ante un cambio de equipo o de entrenador/a, me siento muy preocupado por si la nueva situación perjudicará mis posibilidades o mi rendimiento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Si mientras compito me noto muy nervioso/a o alterado/a, sé cómo recuperar el control	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. No soy capaz de controlar mis pensamientos cuando compito	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Me resulta difícil mantener la motivación a lo largo de toda la temporada	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Si la situación en competición me es desfavorable, me mantengo tranquilo/a y procuro realizar las acciones más apropiadas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. En competición me enfoco en el aquí y ahora, sin anticiparme al futuro ni lamentarme por los errores pasados	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Disfruto la competición, me hace sentir bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Soy capaz de controlar mis pensamientos en competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Después de una temporada muy mala en la que mi nivel de rendimiento ha sido mucho más bajo del esperado, me siento muy abatido e impotente, sin capacidad para recuperar mi nivel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. El saber interpretar el lenguaje corporal de los otros/as competidores me proporciona información muy valiosa a la hora de competir	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Cuando cometo un error compitiendo, soy incapaz de dejar de pensar en él	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- Por favor, comprueba que has respondido a todas las preguntas -

MUCHAS GRACIAS

ANEXO 6: Normas de puntuación de la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED)

Tabla A.1. Distribución de los ítems en los cuatro factores.

Numeración		Sentido	Factor / Texto del ítem
Final	Original		
Factor 1 Resiliencia deportiva (10 ítems)			
01	50	negativo	Antes de competir siento una gran tensión que me impide dar lo mejor de mí
05	58	negativo	La manera en que controlo mis pensamientos me impide ser un buen competidor/a
08	35	negativo	Frecuentemente, me asusta la competición
12	43	negativo	Al pasar a una categoría deportiva superior o dar un salto a un mayor nivel de rendimiento (de autonómico a nacional, nacional a internacional, amateur a profesional), la situación me resulta intimidante y puede llegar a ser un obstáculo en mi carrera deportiva
15	59	negativo	Cuando afronto una nueva competición, tiendo a imaginar el peor escenario posible
19	55	negativo	Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, no logro sobreponerme y compito por debajo de mi nivel
22	57	negativo	Ante un cambio de equipo o de entrenador/a, me siento muy preocupado por si la nueva situación perjudicará mis posibilidades o mi rendimiento
25	48	negativo	Me resulta difícil mantener la motivación a lo largo de toda la temporada
28	71	positivo	Disfruto la competición, me hace sentir bien
30	08	negativo	Después de una temporada muy mala en la que mi nivel de rendimiento ha sido mucho más bajo del esperado, me siento muy abatido e impotente, sin capacidad para recuperar mi nivel
Factor 2 Afrontamiento competitivo (11 ítems)			
02	23	positivo	Cuando mi rendimiento es bajo o cometo errores grandes en competición, enseguida supero el abatimiento o la decepción y continúo compitiendo sin preocuparme
06	78	positivo	Puedo manejar los nervios de la competición sin que afecten a mi rendimiento
09	83	positivo	Si durante la competición no me está yendo bien, sé cómo modificar mis sentimientos para hacer que las cosas mejoren
13	86	positivo	Cuando estoy compitiendo, sé cómo recuperar el control de mis pensamientos y dirigirlos en una dirección que me beneficie
16	45	positivo	Aunque cometa un error en competición, no me quedo dándole vueltas y rápidamente pienso en la siguiente acción
20	67	negativo	En una competición, paso mucho tiempo pensando en los errores que acabo de cometer, incluso cuando soy consciente de que ya no puedo hacer nada para corregirlos
23	76	positivo	Si mientras compito me noto muy nervioso/a o alterado/a, sé cómo recuperar el control
26	73	positivo	Si la situación en competición me es desfavorable, me mantengo tranquilo/a y procuro realizar las acciones más apropiadas
29	31	positivo	Soy capaz de controlar mis pensamientos en competición
27	89	positivo	En competición me enfoco en el aquí y ahora, sin anticiparme al futuro ni lamentarme por los errores pasados
32	11	positivo	Cuando cometo un error compitiendo, soy incapaz de dejar de pensar en él
Factor 3 Conciencia emocional (7 ítems)			
03	04	positivo	Durante una competición me resulta fácil saber lo que están sintiendo los demás
07	20	positivo	Por pequeños que sean, me percato de los cambios de ánimo de mis rivales
10	62	positivo	Solo con mirarlos, sé lo que los/as rivales están sintiendo
14	03	positivo	Considero que soy capaz de intuir cómo se sienten los demás, y actúo en consecuencia, de manera que mi rendimiento no se vea afectado
17	36	positivo	Me resulta fácil ponerme en el lugar de mis compañeros/as y saber cómo se están sintiendo
21	33	positivo	Me considero un/una deportista que entiende sus emociones
31	53	positivo	El saber interpretar el lenguaje corporal de los otros/as competidores me proporciona información muy valiosa a la hora de competir
Factor 4 Control cognitivo-emocional (4 ítems)			
04	80	negativo	Cuando compito siento que las emociones me superan y no sé cómo manejarlas
11	79	negativo	A menudo me siento atrapado/a por mis pensamientos, sin ningún control sobre ellos
18	87	negativo	A menudo me siento atrapado/a por mis emociones, sin ningún control sobre ellas
24	44	negativo	No soy capaz de controlar mis pensamientos cuando compito
Puntuación general: Afrontamiento cognitivo-emocional (32 ítems)			

Las puntuaciones de cada factor se calculan mediante el promedio de las puntuaciones de los distintos ítems. A tener en cuenta: se ha de invertir la puntuación de los ítems redactados en sentido negativo.