

**Tesiak bilduma
Serie Tesis**

2

**Aplicación de un programa
de intervención psicosocial orientado
hacia la formación y optimización de las
capacidades de rendimiento en deportistas**

Saioa Telletxea Artzamendi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Tesiak bilduma
Serie Tesis

2

**Aplicación de un programa
de intervención psicosocial orientado
hacia la formación y optimización de las
capacidades de rendimiento en deportistas**

Saioa Telletxea Artzamendi

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2009

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco: <http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Edición: 1.ª febrero 2009

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
Departamento de Cultura

Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastian, 1 - 01010 Vitoria.Gasteiz

Internet: www.euskadi.net

Fotocomposición: Composiciones RALI, S. A.
Particular de Costa, 8-10 - 7.ª - 48010 BILBAO

Depósito Legal: VI 97/2009

ESKER ONA

Hasteko, mila esker bide honetan lagundu nauten guztiei. Asko izan dira eguneroko lanean lagundu nautenak; nahiz eta bakoitzaren laguntza era desberdinekoa izan den, aurrera egiteko oso baliagarria izan zait.

Lehenik, nire eskerrik bereziena eman nahi diet tesi honen zuzendari izandakoei, Josean Arruzari eta Jose Valenciari, haien laguntza eta eza-gutzak oso beharrezkoak izan baitzaizkit. Elkarrekin lanean pasatutako momentu atseginak gogotsu oroitzen ditut.

Izan dudan zortetik handienetarikoa kirol psikologia arloan aditua den Gloria Balague ezagutzea izan da, bere lanaren berri izatea eta bere-ekin batera hainbat lan egitea eta hainbat une igarotzea.

Lan hau aurrera eraman ahal izateko Kirolgi Fundazioko kirolarien parte hartzea funtsezkoa izan da, haiekin egindako lanari eta jasotako da-tuei esker izan baita posible tesia egitea.

Eusko Jaurlaritzak emandako doktoratu aurreko beka ere ezinbeste-koa izan da lan hau osatzeko eta errealitate bihurtzeko.

Bestalde, Grupo Icebergeko eta Unibertsitateko lankideei ere eske-rrak eman nahi dizkiet, uneoro laguntzeko prest izan baititut eta benetan eskertzekoa baita hori. Batetik, Oscar egunero nire alboan egon da azal-pen interesgarriak emanez, eta baita Lorena ere, laguntza ikaragarria es-kainiz musu-truk. Mariari ere eskerrak eman nahi dizkiot bere adiskideta-sunagatik eta ezagupen teknologikoengatik eta, nola ez, baita IKERKI 05/30 ikerketa taldeko guztiei ere.

Zelesi eta Milari ere eskerrak eman nahi dizkiet egindako edizio la-nengatik.

Nire koadrilak ere badu tesi honetan lekua, haiei esker urte hauek oso alaiak izan baititut eta tesiaren prozesuan oso lagungarri izan baitira elkarrekin bizitako uneak.

Bukatzeko, etxekoei eskaini nahi diet nire eskerrik beroena beti al-boan izan baititut pazientzia osoz; bai une gogorretan, bai une atsegine-tan ere. Ama, aita, amona, Miren, Maider, Roberto, Lide, Malen eta gure-kin ez dagoenari, osaba Iñakiri, guztiei eskertzen dizuet eta, azkenik, Dabidi, bere maitasunagatik.

ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN – CONTEXTUALIZACIÓN	15
II. MARCO TEÓRICO	21
CAPÍTULO 1. PERSPECTIVA COGNITIVA SOCIAL	23
1.1. Introducción	23
CAPÍTULO 2. MODELO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	25
2.1. Generalidades	25
2.2. Estrés	26
2.2.1. Estresores potenciales y consecuencias del estrés	27
2.2.2. La evaluación primaria y la evaluación secundaria	28
2.3. Afrontamiento	28
2.3.1. Etapas y modos del proceso de afrontamiento	29
2.3.2. Recursos para el afrontamiento	30
2.3.3. Estilos de afrontamiento y limitaciones	31
2.3.4. Concepto control-evaluación y control-afrontamiento	33
2.3.5. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas	34
CAPÍTULO 3. MOTIVACIÓN DE LOGRO – TEORÍA DE METAS	37
3.1. Motivación de logro	37
3.1.1. Introducción	37
3.2. Perspectiva de meta	39
3.2.1. Introducción	39
3.2.2. Implicación ego-tarea	40
3.2.3. Diferencias individuales en la perspectiva de meta	43
3.2.4. Perspectiva de meta y procesos de motivación en el deporte. . . .	44
3.2.5. Perspectiva de meta y conducta deportiva	46
3.2.6. Perspectiva de meta, visiones sobre el deporte y ejercicio	47
CAPÍTULO 4. CONFIANZA-AUTOEFICACIA-SISTEMA DE AUTORREGULACIÓN	51
4.1. Confianza	51
4.1.1. Generalidades	51
4.2. Autoeficacia	52
4.2.1. Introducción	52
4.2.2. Autoeficacia y acción personal.	53
4.2.3. Fuentes de información de la autoeficacia	56
4.2.4. Conceptos relacionados con la teoría de la autoeficacia	62
4.2.5. Papel de la autoeficacia en el rendimiento deportivo	64
4.3. Sistema de autorregulación	65
4.3.1. Subfunciones de la autorregulación	65
4.3.1.1. La auto-observación	66
4.3.1.2. La auto-evaluación	66
4.3.1.3. Las auto-acciones	67
4.3.2. Desarrollo de técnicas autorreguladoras	68

CAPÍTULO 5. ESTADO DE ÁNIMO – ANSIEDAD	69
5.1. Estado de ánimo	69
5.1.1. Introducción	69
5.1.2. Revisión de las investigaciones	70
5.1.3. Fiabilidad y validez del POMS	73
5.1.4. Interpretación de las dimensiones del POMS.	74
5.1.5. El POMS y rendimiento deportivo	75
5.2. Ansiedad.	78
5.2.1. Definiciones y teorías	78
5.2.2. Generalidades, antecedentes y revisión de estudios	80
5.2.3. Evolución de los instrumentos de evaluación de la ansiedad	84
5.2.4. Función adaptativa de la ansiedad.	86
CAPÍTULO 6. PLAN INTEGRAL DE COMPETICIÓN (PIC)	87
6.1. Plan de acción	87
6.1.1. El plan de juego	87
6.1.2. Apoyo ergogénico	87
6.1.3. Periodos transicionales.	88
6.2. Reevaluación situacional.	88
6.2.1. Valoración, aceptación y racionalización emocional	88
6.2.2. Análisis contextual-comportamental.	89
6.2.3. Cambios en el grado de importancia (CGI)	89
6.3. Autoeficacia	90
6.3.1. Dificultad estimada-expectativas de resultado.	90
6.3.2. El grado de confianza.	90
6.3.3. Rango de esfuerzo percibido	91
6.4. Estabilizadores personales	91
6.4.1. Las creencias	91
6.4.2. Los valores	91
6.5. Técnicas trabajadas en el plan integral de competición (PIC)	91
6.5.1. La visualización	91
6.5.2. El autocontrol	92
6.5.3. El autodiálogo	93
6.6. Aplicación del plan	94
III. MARCO EMPÍRICO	95
CAPÍTULO 7. MÉTODO	97
7.1. Introducción	97
7.2. Objetivos generales del estudio	97
7.3. Muestra	98
7.4. Diseño.	98
7.5. Variables	98
7.6. Instrumentos y procedimiento de medida.	99
7.7. Hipótesis	103

CAPÍTULO 8. ESTUDIO 1	105
8.1. Introducción	105
8.2. Resultados	105
8.3. Discusión	109
8.4. Verificación de las hipótesis	111
CAPÍTULO 9. ESTUDIO 2	113
9.1. Introducción	113
9.2. Resultados	114
9.2.1. Análisis preliminares	114
9.2.2. Análisis correlacionales	122
9.2.3. Análisis mediacionales	123
9.3. Discusión	124
9.4. Verificación de las hipótesis	127
CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES GENERALES	129
CAPÍTULO 11. APORTACIONES Y LÍNEAS FUTURAS	131
IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	133
V. ANEXOS	153
Anexo 1. Cuestionario inicio de la temporada	155
Anexo 2. Cuestionario preparación a la competición	157
Anexo 3. Cuestionario de valoración de la competición	159
Anexo 4. Cuestionario de valoración de la competición (2007)	160

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Dimensiones causales de las atribuciones, basado en Weiner (1972)	38
Tabla 2.	Tres factores clave en el enfoque de las metas de logro. Teoría de metas de logro, en Weinberg y Gould	39
Tabla 3.	Ítems contenidos en las subescalas de orientación a la tarea y orientación al yo en el deporte (Roberts y Balagué, 1989,1991)	43
Tabla 4.	Matriz de componentes rotados	101
Tabla 5.	Secuencia del estudio	103
Tabla 6.	Secuencia del estudio 1.	105
Tabla 7.	Representación del diseño de la primera parte.	106
Tabla 8.	Valores medios y desviación típica del estado de ánimo	106
Tabla 9.	Valores medios y desviación típica de la ansiedad competitiva estado	107
Tabla 10.	Valores medios, desviación típica y las diferencias de la autoeficacia	108
Tabla 11.	Puntuaciones de los porcentajes de la consecución de los objetivos de competición	109
Tabla 12.	Secuencia del estudio 2.	113
Tabla 13.	Representación del diseño del estudio	114
Tabla 14.	Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias del estado de ánimo	114
Tabla 15.	Puntuaciones de los valores medios y la desviación de la ansiedad competitiva estado.	115
Tabla 16.	Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias de la autoeficacia.	116
Tabla 17.	Puntuación del valor medio y la desviación típica de la percepción del nivel de elaboración del plan de competición	117
Tabla 18.	Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias de la autovaloración integral de la actuación.	117
Tabla 19.	Puntuaciones de los valores medios, desviación típica y las diferencias de los aspectos que engloban la autovaloración integral de la actuación	118
Tabla 20.	Valores medios, desviación típica y las diferencias del estado de ánimo durante la competición.	119
Tabla 21.	Valores medios, desviación típica y las diferencias de los aspectos cognitivos y comportamentales	120
Tabla 22.	Valores medios, desviación típica y las diferencias de la capacidad de rendimiento	121
Tabla 23.	Puntuaciones de los valores de las frecuencias, porcentajes y las medias de la consecución de los objetivos de competición	122
Tabla 24.	Valores del grado de correlación entre la percepción del nivel de elaboración del plan de competición y la autovaloración integral de la actuación con las dimensiones del estado de ánimo, la ansiedad, la autoconfianza y de las variables de autoeficacia, así como su significación . . .	132

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Representación esquemática de la implicación Tarea-Ego (Roberts, 1984).	41
Figura 2. Fuentes de la autoeficacia percibida y ejecución deportiva. Arruza y Telletxea (2002), adaptado de Bandura (1986).	62
Figura 3. Representación gráfica del Perfil Iceberg..	70
Figura 4. Representación gráfica del estado de ánimo.	107
Figura 5. Representación gráfica de la ansiedad competitiva estado.	108
Figura 6. Representación gráfica del estado de ánimo.	115
Figura 7. Representación gráfica de la ansiedad competitiva estado.	116
Figura 8. Representación gráfica de los aspectos que engloban la autovaloración integral de la actuación.	118
Figura 9. Representación gráfica del estado de ánimo.	119
Figura 10. Representación gráfica de la capacidad de rendimiento.	121
Figura 11. Representación gráfica de las relaciones de la variable independiente con el resto de las variables estudiadas.	122
Figura 12. Representación gráfica del efecto de la percepción del nivel de elaboración del plan de competición sobre la autovaloración integral de la actuación, mediada por la depresión (a) y la autoeficacia (grado de confianza) (b)	124

I. PRESENTACIÓN CONTEXTUALIZACIÓN

Esta Tesis se sitúa dentro del área de la actividad física y deporte y sobre todo en el terreno de la alta competición, es de todos conocido el trabajo tanto físico, técnico, táctico y fisiológico que se realiza y se lleva realizando desde hace mucho tiempo (desde los 60), en cambio es muy escasa la atención que se le presta a la condición psicológica siendo muchas veces las razones que dan los agentes deportivos ante los errores o pérdidas de partidos etc, como «la falta de confianza», «la alta tensión», «poca activación», «inestabilidad emocional»...

La propuesta de intervención que aquí se presenta se sitúa en el ámbito del alto rendimiento deportivo. Y surge de la carencia manifiesta del trabajo psicológico en este contexto, ya que, en muchas ocasiones, después de una actuación deportiva se hace mención a la falta de recursos psicológicos para hacer frente a la competición y a sus propias necesidades. La manera de hacer frente a dicha necesidad reflejada en los propios deportistas y entrenadores nos hace ver la posibilidad de indagar en esta línea de trabajo hasta ahora muy poco desarrollada.

En este tema, es decir, en el de intervenciones psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo no existen grandes antecedentes. Se trata de un aspecto del entrenamiento poco utilizado y trabajado, sobre todo en el tema de afrontamiento ante situaciones de carga emocional o estrés.

En el terreno de la formación de deportistas de élite, existen numerosas y variadas actuaciones. El programa A.D.O. del Comité Olímpico Español, en el que están encuadrados los deportistas situados entre los 10 mejores del ranking mundial de su especialidad es un buen ejemplo de ello. Además de esto, las propias federaciones nacionales poseen programas de apoyo a los deportistas de inferior categoría, es decir, en periodo de formación, con el propósito de que un día puedan también pertenecer a la élite mundial. Esto existe prácticamente en todos los países del mundo occidental.

Estas actuaciones son muy diferentes en la mayoría de los países, además es muy difícil el acceso a los programas de formación que utilizan en cada caso. Se sabe que existen actuaciones específicas para la mejora puntual de determinadas técnicas, sean motrices o psicológicas, en golf, tenis, atletismo, remo, judo, baloncesto, fútbol etc..., pero lo que es más difícil de encontrar son actuaciones longitudinales que englobe el ámbito psicológico que se explicita en esta intervención.

Por otra parte, también existen centros o residencias para deportistas en periodo de formación, en las que se supone que se realizan programas para el desarrollo de las capacidades de los deportistas así como de un seguimiento adecuado. Se tiene conocimiento por entrevistas a expertos entrenadores que en estos centros no existe un programa multidisciplinar que aborde de forma globalizada la intervención hacia el deportista. Se realiza un planteamiento atomizado y molecular, lo que se traduce en una poca o nula mejora en determinados ámbitos, como por ejemplo el psicológico. Por el contrario, se pretende valorar la incidencia que el deporte de alto rendimiento y el estrés que produce este afecta a aspectos como la condición motriz, fisiológica, morfológica y psicológica, ya que los sujetos en estas ocasiones son inducidos a forzar al límite los recursos de los que disponen en los ámbitos señalados.

Se conocen grandes programas de mejora a largo plazo de la condición física y muchos métodos de planificación e intervención en dichas cualidades. Es de todos conocida la rigurosidad en el empleo de dichos métodos para la organización y planificación del entrenamiento. También son conocidos y muy divulgados los medios para la valoración del resultado de dichas intervenciones a través de pruebas de esfuerzo en laboratorio y/o test de campo, en los cuales se refleja el estado físico del deportista. Sin embargo, ni el entrenamiento, ni la valoración van asociados a una intervención individualizada desde el punto de vista psicológico.

Existen planes a largo plazo, realizados por federaciones nacionales en los cuales y sólo en momentos puntuales de la temporada se realizan en deportistas promesas valoraciones y pequeñas intervenciones a nivel físico-técnico y psicológico pero sin que tengan una sistematización y continuidad a lo largo del tiempo (Plan de detección y perfeccionamiento de talentos RFEA/CSD. 1995). Así como planes a medio largo plazo de menores dimensiones como el proyecto de colaboración entre Federación Gipuzkoana de Fútbol, Diputación de Gipuzkoa y Real Sociedad de Fútbol S.A. (1999) para la captación y detección de talentos para el fútbol.

A pesar de la importancia que tiene mantener una estabilidad tanto física como psíquica para el desarrollo al máximo del potencial de un deportista o grupo de deportistas, los planes de intervención están centrados casi exclusivamente en la aplicación de los métodos de desarrollo físico y valoración fisiológica de los deportistas.

Esta continua exigencia límite a la que son sometidos estos deportistas conlleva el forzamiento orgánico generalizado cuyas consecuencias no son analizadas ni valoradas en su medida. Riesgos de salud, anomalías funcionales morfológicas, limitación de sus propias capacidades por una inadecuada especialización temprana o deficiente desarrollo de sus capacidades psicológicas con posibles futuras secuelas, son algunos de los hechos que provocan los programas no sistematizados y desintegrados de formación en el alto rendimiento. Esta propuesta trata de evitar que sucedan este tipo de hechos e intenta construir una herramienta de calidad para que sea utilizada por los centros, organismos, asociaciones, empresas o clubs deportivos que se dedican a la preparación de deportistas de élite.

Cuando se les pregunta a los entrenadores lo que esperan de la preparación psicológica, la mayoría responden de la misma manera: «Lo que me importa es que el deportista rinda en la competición lo que vale», «Lo que me interesa es que dé lo que tiene dentro», «Que rinda al límite de su capacidad, que dé el 100%». En realidad, éste es uno de los objetivos más importantes que se pretende alcanzar con aquellos deportistas que desarrollen el programa.

Hoy día, se acepta universalmente que la preparación psicológica debe estar presente en el entrenamiento de alto rendimiento. Sentir, pensar, y actuar son tres actividades interdependientes e íntimamente relacionadas. Es uno de los aspectos que justifica la intervención integral y personalizada.

Es evidente que las necesidades de entrenamiento psicológico en deportes individuales y colectivos es bien diferente. Así mismo también es conveniente señalar que no sólo los deportistas necesitan de la preparación psicológica, sino también los entrenadores. El entrenador con su comportamiento ejerce una influencia determinada en el estrés precompetitivo, en la confianza, en la motivación y en la capacidad de entrega de los deportistas durante la competición.

Este plan integral de competición (PIC) es una adaptación del estudio realizado por la profesora Folkman (congreso Caracas, 1999) sobre el afrontamiento del estrés en el Hospital de San Francisco (California), el cual está relacionado con planes de intervención que realizan con las personas que atienden a los enfermos en dicho hospital. Se considera como un proceso de toma de decisiones basado en el autocontrol y en la autoeficacia (Arruza, 1993; Ruiz y Arruza, 2005), y surge de la experiencia acumulada durante más de 14 años, desde los JJOO de Barcelona hasta la actualidad. El modelo se terminó de configurar en el año 2000 después de la olimpiada de Sydney y tanto los prodecimientos, como los contenidos, y la metodología utilizada, se han ido aplicando con posterioridad a otros deportistas. Por lo tanto, se plantea que el entrenar y disponer de un plan integral de competición, supondrá una mejora de los recursos psicológicos del deportista, y contribuirá eficientemente a alcanzar los objetivos deportivos propuestos.

Este programa, basado en la experiencia con deportistas de élite para los JJOO de Barcelona 92, Atlanta 96, Sydney 2000 y Atenas 2004 por J. A. Arruza, no sólo tiene un valor importante en sí mismo, sino que requiere además, de unas condiciones previas que garantizan la calidad del proceso de entrenamiento y de la competición.

Desde un punto de vista metodológico, hay que señalar que tanto el deportista como el entrenador, deben implicarse en el mismo ya que se trata de formar a ambos para poder llevar a cabo con las suficientes garantías y poder dotar de un modelo de afrontamiento para que utilicen los entrenadores en su práctica deportiva.

El objetivo general de este programa es poner a disposición de los deportistas y entrenadores un plan de afrontamiento competitivo individualizado de carácter emocional, cognitivo y comportamental a fin de desarrollar la capacidad de autocontrol cognitivo y emocional así como la autoeficacia, dicho plan está orientado hacia la mejora de los recursos psicológicos de los deportistas que le permitan optimizar su capacidad de rendimiento y alcanzar los objetivos deportivos propuestos, tanto desde el punto de vista de resultado como de mejoría personal.

Para el desarrollo y elaboración de dicho programa de intervención han sido claves los aspectos estudiados e investigados por diferentes autores de la perspectiva cognitiva social.

El plan integral de competición diseñado en el programa de intervención que aquí se presenta toma su base teórica en la psicología cognitiva y social, concretamente de los planteamientos teóricos de Lázarus y Folkman (1986), relacionados con el estrés y el afrontamiento; la motivación de logro, la teoría de metas de Nicholls (1984), y el clima motivacional, Roberts y Balagué (1989); las concepciones presentadas por Bandura (1986) sobre la confianza, la autoeficacia y el sistema de autorregulación, y por último el estado de ánimo y la ansiedad.

Este marco teórico, sobradamente contrastado en otros ámbitos del comportamiento humano, es la base sobre la que se desarrolla el modelo diseñado en el programa de intervención denominado PIC (Plan integral de competición). La lectura y comprensión de estas teorías han hecho posible la construcción del plan integral de competición (PIC).

II. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1. PERSPECTIVA COGNITIVA SOCIAL

1.1. INTRODUCCIÓN

En la concepción cognitiva social, el funcionamiento humano se explica como un modelo de reciprocidad triádica en el que la conducta, los factores personales (cognitivos y de otro tipo), y los acontecimientos ambientales actúan entre sí como determinantes interactivos.

Según la perspectiva cognitiva social, la naturaleza humana se caracteriza por un extenso número de potencialidades que mediante la acción de la experiencia directa o la experiencia observada pueden transformarse en formas diversas, dentro de unos límites biológicos.

Entre los rasgos distintivos de la teoría cognitiva social se encuentran:

Capacidad simbolizadora: los individuos ensayan de forma simbólica soluciones y las rechazan o las aceptan en función de los resultados estimados antes de ponerlos en práctica.

Capacidad de previsión: La mayor parte de la conducta está regulada por las previsiones. Las personas predicen las consecuencias más probables de sus acciones futuras, se ponen metas a sí mismas y planifican cursos de acción para ocasiones futuras previstas. Por medio de la previsión, los individuos se motivan y dirigen sus actos de forma anticipada. Al representar simbólicamente los resultados deseados, el sujeto puede convertir las consecuencias futuras en motivadores y reguladores actuales de la conducta previsoras.

Capacidad vicaria: la capacidad de aprender por medio de la observación permite al individuo adquirir las reglas necesarias para generar y regular patrones de conducta sin tener que ir formándose gradualmente mediante ensayo y error.

Capacidad autorreguladora: Gran parte de la conducta de los individuos está motivada y regulada por criterios internos y reacciones autoevaluadoras ante sus propios actos.

Capacidad de autorreflexión: La capacidad de autoconocimiento es una de las características del ser humano, esto permite analizar las experiencias y reflexionar sobre los procesos mentales. Al examinar el pensamiento por medio de la autorreflexión, el individuo puede observar sus ideas, actuar sobre ellas o predecir los acontecimientos a partir de las mismas, juzgar si son adecuadas o no a partir de los resultados y modificarlas en base a estos últimos.

Albert Bandura (1986), plantea su teoría cognitiva social, y sostiene que conducta, persona y medio están entrelazados determinándose recíprocamente, pudiendo alguno de ellos predominar. Según esta teoría, las personas no están ni impulsadas por fuerzas internas, ni a merced de los estímulos del medio: el funcionamiento psicológico se explica en términos de una interacción recíproca y continua entre determinantes personales y ambientales. En este enfoque resultan importantes los procesos vicarios, simbólicos y autorregulatorios.

Esta teoría se preocupa de los procesos psicológicos, tales como, la motivación o la autorregulación que van más allá del aprendizaje. En este caso, se concibe el aprendizaje como la adquisición de conocimientos a través de los procesos cognitivos de la información. La parte social del título de la teoría reconoce el origen del pensamiento humano en el entorno. La parte cognitiva reconoce la importante contribución cognitiva de los procesos de pensamiento.

La teoría Cognitiva social se basa en dos principios clave:

- 1) La *interacción recíproca* entre factores personales (procesos cognitivos, afectivos y fisiológicos), la conducta y el ambiente.
- 2) La existencia en las personas de una serie de *capacidades básicas*, que no se limitan tan sólo a permitir el aprendizaje de habilidades y competencias, sino que también se utilizan para evaluar, guiar y motivar la conducta.

El *principio del determinismo* recíproco plantea que los factores personales (cognitivos, afectivos y fisiológicos), la conducta social y las influencias ambientales se relacionan de tal forma que actúan entre sí como determinantes recíprocos. En esta teoría el término «recíproco» hace referencia a la acción mutua desarrollada entre los distintos factores. El término «determinismo» se refiere a que la producción de efectos de unos factores sobre otros se encuentra en términos de probabilidad más que en términos de fatalidad. Las influencias bidireccionales no son simétricas, ya que la fuerza con que cada factor influye en los otros variará de acuerdo con la actividad, el individuo y la situación. Aunque estos tres factores se determinan entre ellos recíprocamente, no lo hacen simultáneamente sino de una forma secuencial en el tiempo, ya que un factor causal requiere tiempo para ejercer su influencia.

Las *capacidades humanas* básicas anteriormente señaladas constituyen el modelo de naturaleza humana expresado en la Teoría Cognitiva Social. Este estudio de los factores personales parte del examen de los procesos a través de los cuales las personas aprenden sobre ellas mismas y sobre el ambiente y planifican cursos de acción.

La autoeficacia se encuentra dentro de la capacidad de autorreflexión. De los varios aspectos del pensamiento autorreferente, los juicios de autoeficacia son los juicios que se realizan las personas acerca de las capacidades para hacer frente efectivamente a las demandas que nos plantean las distintas situaciones de la vida. Las personas continuamente deben tomar decisiones acerca de los cursos de acción a seguir. Las percepciones de autoeficacia de los sujetos acerca del nivel o tipo de rendimiento que uno es capaz de alcanzar en una determinada situación, juegan una función crítica en la motivación.

Para un funcionamiento adaptativo es necesaria una estimación precisa de las capacidades físicas y mentales. Si alguien cree que puede realizar una tarea, aunque ésta esté por encima de sus capacidades y sea inútil e incluso peligrosa, la llevará a cabo y la mantendrá en el tiempo. Por el contrario, cuando uno mismo se juzga incapaz de realizar actividades potencialmente recompensantes está limitando sus posibilidades de desarrollo personal. Por lo tanto, sobreestimar ligeramente lo que uno puede realizar es algunas veces adaptativo, pues puede inducir a los sujetos a realizar mayores esfuerzos hacia el autodesarrollo.

La Teoría Cognitiva Social postula que los juicios de autoeficacia influyen no sólo en la elección de conductas, sino también en el esfuerzo que la gente emplea, y cuanto persiste ante las dificultades, fracasos y experiencias aversivas. Las personas con mayor confianza en sus capacidades de ejecución realizan más esfuerzo y persisten más ante los cambios y las dificultades. La autoeficacia percibida, también afecta a los patrones de pensamiento y reacciones emocionales. La inseguridad en las propias capacidades produce previsión de calamidades, sentimientos de miedo y estrés psicológico y finalmente puede llevar a la depresión.

Esta teoría otorga un lugar de privilegio a las metas personales, visualizándolas como motivadores claves del comportamiento.

Por lo tanto, el marco conceptual Cognitivo Social, enfatiza varias variables de agencia personal, como son, la autoeficacia, las metas, la motivación, la confianza, la autorregulación, y la interacción de las mismas con otras importantes variables personales y ambientales, por ejemplo, obstáculos o adversidades sociales y emocionales: estrés, ansiedad, estado de ánimo, etc.

CAPÍTULO 2. MODELO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

2.1. GENERALIDADES

Los planteamientos tradicionales sobre afrontamiento derivan de dos corrientes distintas: la experimentación animal y la psicología psicoanalítica del yo. El modelo animal se centra en el concepto de drive (o arousal o activación) y generalmente define el afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas y por tanto, que disminuyen el grado de drive o de activación. Se insiste principalmente en la conducta de evitación y huida.

Cuando el concepto de afrontamiento se formula dentro de la tradición psicoanalítica del yo, se relaciona sobre todo con la cognición, distinguiendo entre varios procesos utilizados por el individuo para dominar las situaciones conflictivas. Los sistemas de afrontamiento basados en el modelo de la psicología del yo, generalmente conciben una jerarquía de estrategias que van desde mecanismos inmaduros o primitivos, que producen una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados.

En el modelo psicoanalítico los rasgos de afrontamiento se refieren a las características de individuo que le predisponen a reaccionar de una forma determinada. El concepto de estilo es similar al de rasgo, difiriendo de éste principalmente en una cuestión de grado: el estilo hace referencia a formas más amplias de designar individuos o situaciones.

El patrón A de conducta se considera un estilo de afrontamiento que incluye características conductuales, motivacionales y cognitivas.

Según Lazarus y Folkman, este planteamiento de rasgos y estilos de afrontamiento es incompleto; las mediciones de tales parámetros no son buenos predictores de los procesos reales y subestiman tanto la complejidad como la variabilidad de las formas con que el individuo afronta realmente las situaciones.

La actividad de afrontamiento también debe diferenciarse de la conducta adaptativa automatizada. La primera implica esfuerzo y la segunda no, como se infiere de su adjetivación. En principio, muchas conductas son producto de un esfuerzo, pero más tarde se convierten en automáticas, cuando actúan los procesos de aprendizaje.

Como concepto, el afrontamiento se identifica típicamente con el éxito adaptativo. Y debe considerarse el afrontamiento como aquellos esfuerzos encaminados a manipular las demandas del entorno, independientemente de cuál sea su resultado. Las consideraciones sobre la adaptatividad de una estrategia debe hacerse de acuerdo con el contexto en el que se da, en el que se hacen necesarios principios que guíen la evaluación de la adaptatividad de las estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento no debería confundirse con el dominio sobre el entorno, muchas fuentes de estrés no pueden dominarse y en tales condiciones el afrontamiento eficaz incluiría todo aquello que permita al individuo tolerar, minimizar, aceptar o incluso ignorar aquello que no puede dominar.

2.2. ESTRÉS

La manera más popular y de sentido común de definir el estrés es como un estímulo. Holmes (1979) definió el estrés como un acontecimiento estímulo que requiere una adaptación por parte del individuo. El estrés es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo su vida habitual (Holmes y Rahe, 1967).

Esto se debe a que el individuo realiza conductas de ajuste para afrontar lo que exige la situación y por que el bienestar del individuo está amenazado por las contingencias ambientales. Por ser difícil y potencialmente peligroso ajustarse a estos acontecimientos, las personas sufren estrés, por lo tanto, la reacción de estrés implica no sólo cambios fisiológicos sino también reacciones motoras y conductuales inquietantes (temblores de manos, alteraciones del habla), informes de emoción alterada (ansiedad) y disfunciones cognitivas (fallos de memoria) (Lazarus, 1966), no siendo tan importante el tipo de situación que provoca la reacción fisiológica que se produce como su consecuencia.

En los últimos años, el estrés no se viene definiendo ni como acontecimiento estímulo ni como respuesta fisiológica sino como proceso (Folkman y Lazarus, 1985; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, De Longis, y Gruen, 1986; Lazarus y Folkman, 1984). Lazarus y Folkman (1984) se manifiestan en contra de una conceptualización del estrés como estímulo porque las personas difieren mucho en cuanto a las reacciones que tienen ante estresores potenciales.

Las personas pueden vivir la misma situación potencialmente estresante de formas distintas porque difieren en cuanto a factores individuales como por ejemplo la percepción, el aprendizaje, la memoria y el juicio. Lazarus se interesa en los procesos cognitivos que intervienen entre las condiciones ambientales y la reactividad fisiológica que estas condiciones producen en última instancia. Las variables más importantes se encuentran en la actividad mental del individuo. La importancia que tiene hablar de esta perspectiva del estrés como proceso es la de recalcar el hecho de que hay una gran cantidad de actividad cognitiva que media entre la exposición y reacciones de la persona al desenlace exitoso o al fracaso de su respuesta de afrontamiento.

Este autor enfatiza dos conceptos principales: la evaluación cognitiva y las respuestas de afrontamiento. La evaluación cognitiva es el proceso de pensamiento en el que la persona evalúa si un estresor potencial es relevante o no para su bienestar y en caso de que sí lo sea, si un estresor potencial es relevante o se da por sentado que la persona hace dos tipos de evaluación, una primaria y otra secundaria. La evaluación primaria es la evaluación cognitiva espontánea de un acontecimiento/estímulo que implica la evaluación de si se arriesga algo en el encuentro o no, es decir la «Significación del acontecimiento». (Folkman et al., 1986).

La evaluación secundaria, que se da después de esta reflexión, implica la evolución de la persona de si puede o no hacer algo por adaptarse a/o dominar el estresor, es decir si tiene recursos para afrontarlo (Folkman et al., 1986).

Así pues, el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo, emocional y conductual que hace la persona para manejar las exigencias específicas tanto internas como externas que le retan o amenazan. El afrontamiento es el intento de la persona de manejar el estresor. El afrontamiento tiene dos funciones principales. Primero, cuando las personas se enfrentan, intentan librarse de las consecuencias negativas de los estresores, como por ejemplo la ansiedad o la depresión. Segundo, cuando las personas se enfrentan intentan cambiar la situación potencialmente estresante mediante la resolución de problemas y la confrontación conductual.

El estrés empieza con la percepción de un acontecimiento estímulo que se puede manifestar de diversas formas. Tras percibir el estímulo, el individuo hace una evaluación primaria del

sentido y el significado personal del acontecimiento. Los acontecimientos estímulo personalmente significativos son evaluados o bien como reto o como amenaza.

Por su parte, la activación, provoca una evaluación secundaria. Esta evaluación plantea la cuestión de si la persona dispone de las estrategias, recursos y habilidades para afrontar exitosamente al reto o la amenaza. Las evaluaciones secundarias son seguidas de respuesta de afrontamiento voluntarias y estratégicas.

2.2.1. Estresores potenciales y consecuencias del estrés

Entre los estresores potenciales se pueden encontrar:

— *Acontecimientos vitales importantes:*

Representan situaciones surgidas de acontecimientos familiares, personales y económicos que requieren ajustes importantes. Los acontecimientos vitales mayores tienen un efecto potencialmente negativo sobre el bienestar personal.

— *Molestias y alegrías diarias:*

Estas son «exigencias irritantes, frustrantes y angustiantes y relaciones problemáticas que nos preocupan habitualmente» (Lazarus y DeLongis, 1983). Las molestias diarias pueden ser por lo menos tan estresantes como los acontecimientos vitales (De Longis, Folkman, y Lazarus, 1989) este tipo de acontecimientos tienen un impacto muy importante ya que probablemente se debe a que ocurren con tanta frecuencia y suelen ser incrementales.

— *Circunstancias crónicas:*

Son situaciones persistentes y aversivas que se mantienen. Como un nivel de ingresos bajo, malas condiciones de vivienda, paro prolongado. Tales circunstancias exigen respuestas de afrontamiento y por lo tanto constituyen estresores en potencia (De Longis, Coiné, Dakof, Folkman y Lazarus, 1982; Eckenrode, 1984).

El análisis de Eckenrode (1984), es particularmente importante porque nos muestra que las tres variables «acontecimientos vitales, estresores crónicos y molestias diarias» afectan el bienestar pero cada una de manera distinta.

En cuanto a las consecuencias, el estrés, altera el estado emocional, deteriora la actividad cognitiva y altera la homeostasis corporal. Las alteraciones que puede provocar un estresor son, emocionales, cognitivas y fisiológicas.

— *Alteración emocional:* La alteración emocional se manifiesta a través de sensaciones de ansiedad, irritabilidad, rabia, depresión y culpabilidad (Horowitz, Wilner, Kaltreid y Alveraz, 1980). La ansiedad y la depresión son las alteraciones emocionales más prevalentes, siendo la ansiedad una emoción anticipatoria y la depresión una emoción que se produce después del esfuerzo de afrontamiento.

— *Alteración cognitiva:* Cuando se está bajo los efectos del estrés, el pensamiento es muchas veces confuso, la memoria es a veces olvidadiza y la concentración sufre deterioros (Broadbent, Cooper, FitzGerald y Parkes, 1982). El estrés tiene el potencial de añadir a nuestro patrón de pensamiento normalmente organizado elementos de preocupación y auto-evaluaciones negativas (Sarason, 1977). El estrés deteriora el funcionamiento cognitivo, limita el foco de atención del individuo (Easterbrook, 1959; Mandler, 1982) a medida que el estrés va en aumento, autodirigido y dirigida a aspectos del ambiente no relacionados con la tarea. Pensamientos de fracaso, preocupación y duda, por ejemplo, ocupan la mente de la persona y compiten por la atención con los pensamientos sobre la tarea (Sarason, 1977).

— *Alteración fisiológica:* El estrés provoca la hiperactividad del sistema nervioso.

2.2.2. La evaluación primaria y la evaluación secundaria

La *evaluación primaria* es una evaluación personal a propósito del riesgo que se asume en una situación particular. Los siguientes cinco resultados se ponen en juego con la evaluación primaria (Folkman, 1976): 1) el bienestar físico, 2) la autoestima, 3) las metas de trabajo, 4) la condición económica y 5) el bienestar de un ser amado. Las evaluaciones primarias plantean la pregunta de si el bienestar psicológico, el estatus laboral y económico o las relaciones interpersonales están en juego.

Esta evaluación primaria tiene tres consecuencias: los estresores potenciales son evaluados como desafiantes, amenazantes o irrelevantes.

Los acontecimientos evaluados como irrelevantes no son estresantes. Hay muchos estresores potenciales que pueden ser percibidos como un reto o como una amenaza. Los estresores potenciales son vistos en muchas ocasiones como un tipo de navaja de doble filo, que supone a la vez una oportunidad de crecimiento y una amenaza al bienestar.

Después de una evaluación de reto, las personas participan en la actividad con una sensación de seguridad, esperanza y con ganas. Al percibir una amenaza, sin embargo, las personas sufren preocupación, miedo y ansiedad.

La *evaluación secundaria* es lo que la persona estima que puede hacer, si es que puede hacer algo, para ajustarse o manejar, de otro modo controlar el estresor potencial personalmente significativo. Es la descarga del SNA provocado por el desafío o la amenaza de la primaria lo que funciona como una señal corporal de que hacen falta respuestas de enfrentamiento. Tras la descarga del SNA (pero antes de la repuesta de afrontamiento en sí) se hace la evaluación secundaria. Una evaluación secundaria implica: 1) una búsqueda cognitiva de las opciones de enfrentamiento disponibles y 2) un pronóstico de si cada opción tendrá o no tendrá éxito a la hora de abordar el estresor.

Cuando una persona evalúa lo adecuados que son sus recursos de afrontamiento suelen consultar sus estrategias personales, habilidades y capacidades. Con la evaluación secundaria, la persona toma consciencia de las discrepancias que existen entre sus estrategias personales, habilidades y capacidad de afrontamiento y las estrategias, habilidades y capacidades que exige la situación. Cuanto mayor es la discrepancia percibida, mayor será la ansiedad sentida.

2.3. **AFRONTAMIENTO**

Como bien se ha citado anteriormente, Lazarus y Folkman, (1984) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esta definición obvia las limitaciones de los planteamientos tradicionales.

El planteamiento del afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales:

1. Las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones.
2. Lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico.
3. Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

El afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros, con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento como proceso no es fruto del azar. Los cambios acompañantes son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo entorno.

2.3.1. Etapas y modos del proceso de afrontamiento

Los aspectos temporales del afrontamiento han sido estudiados por muchos autores. Klinger (1977) sugiere que la pérdida o la amenaza de un compromiso origina un aumento del esfuerzo y de concentración. Si la contrariedad continua, la frustración y el enfado también aumentan la probabilidad inmediata de responder primitivamente con protestas y actos estereotipados del modelo ilustrado por Barker, Dembo y Lewin (1941). Por consiguiente, no conseguir el objetivo deseado o no lograr acercarse a él, conduce a la depresión, caracterizada por pesimismo y apatía. Esta consecuencia es considerada como la normal dentro de las etapas de afrontamiento; la desvinculación y la depresión, en principio son formas adaptativas de afrontamiento.

La función central del afrontamiento es la de reducir la tensión, devolver el equilibrio y regular la respuesta emocional a que el problema da lugar.

— *Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción*

En la literatura se pueden encontrar una amplia gama de formas de afrontamiento dirigidas a la emoción. Un grupo importante está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

En cambio, en otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de trastorno emocional para precipitarse a sí mismo a la acción como cuando los atletas se autodesafían para competir.

Algunas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción, modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la reevaluación.

Los procesos dirigidos a la emoción pueden cambiar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, en cambio se debe tener en cuenta la cuestión de la autodecepción, fenómeno siempre posible en este tipo de afrontamiento. Se utiliza el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptar lo peor, para actuar como si lo ocurrido no importara etc. Estos procesos conducen por sí mismos a una interpretación de autodecepción o de distorsión de la realidad.

— *Modos de afrontamiento dirigidos al problema*

Estas estrategias son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; como ellas, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas basándose en su costo y en su beneficio y a su elección y aplicación, pero además estas estrategias, hacen referencia al interior del sujeto.

Khan y sus colaboradores (1964), hablan de dos grupos principales de estrategias dirigidas al problema: las que hacen referencia al entorno y las que se refieren al sujeto. En el primer grupo, se encuentran las estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos etc., y en el segundo grupo se incluyen las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como la variación del nivel de aspiraciones, la búsqueda de canales distintos de gratificación, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos. Se pueden llamar a las estrategias que Kahn y sus colaboradores consideran dirigidas al interior del sujeto, *reevaluaciones cognitivas* dirigidas al problema.

Teóricamente, tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

2.3.2. Recursos para el afrontamiento

Al decir que una persona tiene muchos recursos no sólo significa que dispone de un gran número de ellos, sino que también tiene habilidad para aplicarlos ante las distintas demandas del entorno. Estos significados comparten la idea de que los recursos son algo extraíble de uno mismo, tanto si son realmente útiles como si constituyen un medio para hallar otros recursos necesarios pero no disponibles.

Antonovsky (1979), ve los recursos como neutralizadores del estrés y Lazarus y Folkman como factores que preceden e influyen en el afrontamiento, lo que a su vez interviene en el estrés.

— *Salud y energía*

El papel desempeñado por el bienestar físico se hace particularmente evidente cuando hay que resistir problemas e interacciones estresantes que exigen una movilización importante. Es más fácil afrontar una situación cuando uno se encuentra bien que cuando uno se encuentra mal.

— *Creencias positivas*

Como recurso psicológico de afrontamiento es relevante verse a uno mismo positivamente. La esperanza existirá sólo cuando tales creencias hagan posible un resultado positivo, o por lo menos probable. Es posible que aquel que más necesita recurrir a la creencia positiva sea el menos hábil para conseguirlo. De forma similar, una creencia negativa sobre la propia capacidad para ejercer control sobre una situación o sobre la eficacia de una determinada estrategia puede disminuir la capacidad de afrontar los problemas.

Una creencia general sobre un locus de control interno produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento que la creencia en un locus externo. De igual forma, las evaluaciones positivas de control en una situación especifican, lo que Bandura (1977a) llama expectativas de eficacia, determinan también los esfuerzos de afrontamiento y su persistencia.

Si el locus de control es interno, predominan las estrategias dirigidas al problema y si el locus es externo, predominan las estrategias dirigidas a la emoción. Las situaciones evaluadas como susceptibles de cambio se asociaban con más frecuencia a estrategias dirigidas al problema. Por el contrario, las situaciones que tenían que aceptarse sin posibilidad de cambio se asociaron con estrategias dirigidas a la emoción.

Cuanto más profundamente se ha establecido un compromiso más vulnerable resulta el individuo a la amenaza y más motivado está para protegerse. La capacidad motivadora de los compromisos es un recurso importante ya que el individuo se ve impulsado hacia el afrontamiento activo y, a la vez, resulta más apto para ponerlo en práctica. Por tanto, la calidad motivacional de los compromisos tiene un efecto similar al de las creencias positivas que generan esperanza y ambas ayudan al afrontamiento activo de los obstáculos.

— *Técnicas para la resolución del problema*

Las técnicas para la resolución de problemas incluyen la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar posibilidades alternativas predecir opciones útiles para obtener los resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado (Janis, 1974; Janis y Mann, 1977).

— *Habilidades sociales*

Estas constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al importante papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma socialmente adecuada y efectiva.

— *Apoyo social*

El tener de quién recibir apoyo emocional, informativo y/o tangible ha recabado mucha información como recurso de afrontamiento en las experimentaciones realizadas sobre estrés.

2.3.3. Estilos de afrontamiento y limitaciones

Es sabido cómo los acontecimientos estresantes afectan a las personas emocional, cognitiva y fisiológicamente, pero existen maneras de afrontar los estresores y sus efectos. Las personas moderan los efectos perjudiciales de los estresores mediante estrategias de afrontamiento. El afrontamiento incluye cualquier esfuerzo, sea sano, o no, consciente o inconsciente que prevenga contra, elimine o debilite los estresores o que permita tolerar sus efectos de la manera menos dañina (Matheny, Ayock, Pugh, Curlette y Canella, 1986).

Hay dos maneras de afrontar el estrés directa o defensivamente. Los «métodos de afrontamiento directos» implican dedicar toda la atención a un acontecimiento estresante una vez que ha ocurrido o bien la supresión de la respuesta emocional, cognitiva y fisiológica ante él, con la consiguiente reducción de su impacto.

— *Estilos de afrontamiento directos*

Lo primero para un afrontamiento exitoso es la correcta evaluación del problema. Esta evaluación implica la identificación de la fuente del estrés y la verificación de los efectos que tiene. El afrontamiento directo implica a) identificar la fuente del estrés, b) desarrollar e implementar una estrategia de lucha para aliviar el estresor. La esencia es la confrontación física o mental de la fuente del estrés.

a) Resolución planificada de problemas:

Es la evaluación de las medidas que se deben tomar para reducir o eliminar un estresor, seguido del esfuerzo necesario para aplicarlas. La resolución planificada de problemas es una forma de afrontamiento efectivo por dos razones. 1) Mejora la relación persona-situación, produce un cambio positivo en la situación, la persona o en ambos. 2) Hace que la persona se pueda sentir mejor. Mejora el estado emocional, produce menos emoción negativa y más emoción positiva (Folkman y Lazarus, 1985) al parecer porque promueve un cambio del foco de atención de los efectos y consecuencias negativas del estresor hacia la esperanza y mayores posibilidades de que las cosas vayan mejor (Folkman et al., 1986).

b) Afrontamiento confrontativo:

Un método menos exitoso implica directamente a la fuente del estrés e intentar cambiarlo al instante. El afrontamiento confrontativo, antes de producir cambios beneficiosos suele tener consecuencias desfavorables (Folkman et al., 1986) y lleva a estados emocionales negativos (Folkman y Lazarus, 1985). El afrontamiento confrontativo si puede, en ciertas circunstancias ser una estrategia de afrontamiento efectiva. Aldwin y Revenson (1987) encontraron que la negociación deberá mejorar la situación problemática sin provocar malestar emocional.

c) Apoyo social:

Como tercer método de afrontamiento se encuentra la búsqueda de apoyo social. Se refiere al grupo de amistades o personas que tiene una persona, a las que puede acudir en momentos de necesidad o malestar emocional. El apoyo social es el proceso mediante el que los otros aportan sus recursos afectivos y prácticos para incidir en la necesidad de la persona que sufre una crisis.

Las personas buscan el apoyo de los demás por una serie de razones prácticas (House, 1981) ya que las redes sociales aportan consejo, compañía, ayuda con las molestias diarias, asistencia económica y acceso a recursos (Barrera y Ainlay, 1983; Jahoda, 1979).

El apoyo social aporta por un lado información, consejos y ayuda práctica y por otro ofrece apoyo y ánimos en el sentido de que todo irá bien (Cohen y Willis, 1985; House, 1981).

El apoyo social reduce el impacto perjudicial de los estresores de dos maneras (Cohen y Willis, 1985). Primero, el apoyo social reduce el estrés debido a que vacuna a las personas contra los estresores antes de que se produzcan. Segundo, las redes de apoyo social actúan como cojín contra el estrés (Power, 1988).

— *Estilos de afrontamiento defensivos*

Estos se orientan hacia la supresión de los efectos negativos del estrés. Cuando las personas intentan huir de una situación estresante de forma mental o física o de los síntomas que les provoca la situación estresante, están haciendo uso de métodos de afrontamiento defensivo.

a) Mecanismos de defensa:

El afrontamiento defensivo se manifiesta a menudo a través del uso de mecanismos de defensa. Con el uso de la negociación, la regresión, la proyección o la formación reactiva, las personas intentan distorsionar la realidad del estresor y evaluarlo como un acontecimiento no perjudicial y no amenazador.

b) Reductores químicos del estrés:

Se refiere al uso de las drogas que alivian la tensión. Las drogas tienen efectos de todo tipo parasimpático sobre el sistema nervioso en la medida en que provocan relajación y sueño. Las drogas sedantes son un método de afrontamiento defensivo porque se dirigen a los síntomas y no a las causas del estrés.

c) Biofeedback:

La meditación, el biofeedback y la relajación progresiva como técnicas de manejo del estrés funcionan como las drogas sedantes en el sentido de que reducen la tensión física. Estas técnicas de manejo de estrés son positivas en la medida en que no tienen la gran desventaja de las drogas sedantes, principalmente la adicción con dependencia fisiológica y psicológica.

d) El ejercicio:

En un estudio del ejercicio, McCann y Holmes (1984), encontraron que la práctica del ejercicio redujo la depresión y el estrés de forma significativa.

La diferencia entre el arousal producido por el ejercicio y el arousal producto del estrés es que el primero es voluntario mientras que el segundo es involuntario. Parece ser que cuando una persona tiene control voluntario sobre su arousal entonces tiene la oportunidad de superar y controlar su sensibilidad fisiológica.

En cuanto a las limitaciones, los factores que restringen el afrontamiento del entorno pueden llamarse coactores y algunos derivan de factores personales en tanto que dependen del entorno.

— *Factores personales*

Los factores personales hacen referencia a los valores y creencias internalizadas que proscriben ciertas formas de acción y de sentimientos y a los déficit psicológicos que son producto del desarrollo del individuo. Los valores, las creencias y las normas derivadas de la cultura pueden actuar como agentes de coacción. Otro ejemplo de factor coactivo personal es la tolerancia a la ambigüedad que incluye el miedo al fracaso y el miedo al éxito, que pueden interferir con el afrontamiento en aquellas situaciones donde las consecuencias pueden preverse.

— *Factores ambientales*

Los factores ambientales existen tanto en el ambiente como en el individuo. El entorno puede responder a los esfuerzos de afrontamiento del individuo de un modo tal que acabe anulando sus estrategias.

— *Grado de amenaza*

La amenaza puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta escasa sensación de estrés, o como máxima cuando provoca emociones negativas intensas como el miedo.

Cuanto mayor es la amenaza, más primitivos, desesperados o regresivos tienden a ser los modos de afrontamientos dirigidos a la emoción y más limitado las posibilidades de los modos de afrontamiento dirigidos al problema.

La amenaza extrema interfiere con los modos de afrontamiento dirigidos al problema mediante sus efectos sobre el funcionamiento cognitivo y la capacidad de procesamiento de la información. Esta cuestión se hace principal en el modelo de conflicto de Janis y Mann (1977) sobre la toma de decisiones, en el que la amenaza extrema conduce a una acumulación inefectiva de la información y una evaluación incorrecta, debido a lo que ellos llaman hipervigilancia. La hipervigilancia se caracteriza por fantasías obsesivas, funcionamiento cognitivo limitado y establecimiento prematuro de conclusiones.

Anderson (1977) «la ansiedad asociada a grados de estrés conduce a la sobreutilización de mecanismos de afrontamiento emocionales y defensivos y a una insuficiente atención a los dirigidos a la resolución del problema, dando todo ello como resultado una disminución en los niveles de rendimiento».

Por lo tanto, conocer los recursos del individuo no es suficiente para predecir su modo de afrontamiento. La presencia de un recurso dado en un momento dado no significa que este será igualmente útil para el mismo individuo en otro momento. Al contrario, se cree que la información que se obtenga sobre ellos puede ayudar a entender por que algunos individuos parecen resultar más desafiados que amenazados, y por que se encuentran mejor que otros en el curso de numerosas situaciones estresantes.

Lazarus y Folkman abogan por una mayor atención a los procesos reales de afrontamiento mediante los que el individuo maneja las demandas de la situación. Al dirigirse a los procesos en lugar de a los recursos se pueden identificar más fácilmente los mecanismos que influyen en la relación estrés-resultado.

2.3.4. Concepto control-evaluación y control-afrontamiento

Podría pensarse que afrontar una situación es intentar controlarla. Realmente, cuando el control se refiere a los esfuerzos cognitivos o conductuales desarrollados para enfrentarse a una situación estresante, se consideran afrontamiento y control, como sinónimos y se distinguen de las creencias generales y/o situacionales sobre el control, que influye en la evaluación y control como afrontamiento es sutil, pero importante para aclarar la forma en que el control opera en los procesos de estrés y afrontamiento.

Rothbaum, Weisz y Snyder (1982) sugieren una taxonomía del control de dos categorías: control primario, que intenta cambiar el entorno y control secundario, que intenta adaptarse a éste o «ir a favor de la corriente». Aquí, la palabra clave es intentar, ya que con ello se habla más de afrontamiento que de creencia o de evaluación. Cuatro formas subordinadas de control secundario: control predictivo, control ilusorio, control vicario y control interpretativo. Averill (1973), identifica un control de la conducta, control cognitivo refiriéndose con ello a la forma en que es interpretado un acontecimiento potencialmente perjudicial, y control de decisión, que representa el grado de elección o número de opciones de que dispone el individuo. Las últimas formas de control sugieren esfuerzo aunque también pueden actuar como creencias.

Thompson (1981), también habla de control conductual, cognitivo, informacional y retrospectivo. Sin embargo, estas formas de control se describen como creencias y no como esfuerzos. Por ejemplo, el control ejercido sobre la conducta es una «creencia de que uno dispone de una conducta útil con la que se puede modificar el potencial nocivo de un acontecimiento».

Para no crear confusión con respecto a las definiciones, Lazarus y Folkam utilizan el término de afrontamiento en lugar del de control cuando éste implique esfuerzo, aún cuando ambos términos puedan ser sinónimos.

Por lo tanto, el afrontamiento se puede definir como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes, desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y /o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos. Esta definición se orienta hacia el planteamiento de un proceso y no de un rasgo, por cuanto se refiere a lo que el individuo realmente piensa o hace en un contexto determinado y a los cambios que se operan cuando el contexto cambia.

El afrontamiento sirve para dos funciones primordiales: manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema), y regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción). El afrontamiento dirigido al problema y el dirigido a la emoción se influyen el uno al otro y ambos pueden potenciarse o interferirse.

El modo de afrontamiento de un individuo viene determinado por los recursos de que dispone, las creencias existenciales, las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen una propiedad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales.

Los esfuerzos para ejercer control sobre las situaciones son sinónimos de afrontamiento. Por otro lado, el control en el sentido de creencias generales y/o situacionales actúa influyendo en los procesos de evaluación.

2.3.5. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas

Lazarus y Folkman insisten en no considerar el estrés como algo intrínsecamente desadaptativo y perjudicial. El estrés mayor algunas veces hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos que nunca había supuesto tener. Tales personas pueden ganar en firmeza, que podrán utilizar en posteriores crisis; parece pues que crezcan como consecuencia del estrés.

La vida sin estrés resultaría aburrida, lo que acarrearía determinadas consecuencias somáticas. De hecho, muchas veces los individuos buscan el estrés; sin embargo se sabe muy poco sobre este tema. Se sabe que se corren importantes riesgos voluntariamente, como saltar desde un avión, enfrentarse a los elementos y realizar una serie de actividades que contradicen una visión de la actividad humana estrictamente orientada hacia las tareas que reducen la tensión. Por tanto, la cuestión no es que el estrés sea bueno o malo, sino más bien, en qué cantidad, de qué clase, en qué momentos de la vida y bajo qué circunstancias sociales y personales resulta perjudicial o beneficioso.

En las personas bien adaptadas, el fracaso es considerado como una señal de que hay que cambiar las estrategias de afrontamiento, en lugar de un síntoma de incompetencia o incapacidad. Los sujetos con locus interno funcionan de una forma más positiva, efectiva y adaptativa tanto en situaciones de éxito como en las de fracaso que los sujetos con locus de control externo.

La moral según Lazarus y Folkman se define como el conjunto de lo que sienten las personas sobre ellas mismas y sobre sus condiciones de vida y en un cierto sentido, guarda relación con la felicidad manifiesta, la satisfacción y el bienestar subjetivo.

Las emociones positivas que se experimentan durante los acontecimientos estresantes son reflejo de una evaluación momentánea del individuo.

— La emoción y el bienestar a corto plazo

En principio, una persona puede experimentar varias emociones positivas y negativas aparentemente contradictorias. Una evaluación de desafío podrá tener un tono positivo pero también contiene alguna emoción de amenaza: la impaciencia puede mezclarse con el miedo y la confianza con la duda. A la inversa, una evaluación de amenaza puede incluir algunas emociones positivas: el miedo puede suavizarse con cierta sensación de esperanza y la tristeza con la sensación de seguridad.

A medida que la interacción estresante se desarrolla, la importancia del afrontamiento se va haciendo cada vez mayor y lo mismo ocurre con los mecanismos que mantienen una sensación positiva de bienestar frente a las condiciones de adversidad.

Las evaluaciones de los resultados de una interacción estresante incluyen los juicios sobre el grado de éxito en la consecución de los objetivos deseados y el grado de satisfacción del individuo con su rendimiento. En lo que respecta al bienestar, la cuestión principal es la relación entre las expectativas y los resultados.

Afirman que aunque el rendimiento correcto es generalmente más satisfactorio que el incorrecto, cuantas menos sean las expectativas del individuo, más satisfecho resultará. En una palabra, sugieren que el individuo se hallará satisfecho consigo mismo y con sus logros en la medida que estos excedan de lo que pensaba lograr y se sentirá frustrado cuando tales logros no alcancen lo esperado.

Las personas que se subestiman pueden verse continuamente sorprendidos por el éxito, mientras que aquellas que se sobreestiman pueden verse sorprendidas por el fracaso. La primera forma de sorpresa resultará placentera, la segunda no.

La satisfacción depende de más factores que el resultado del comportamiento. Depende también de las expectativas sobre el resultado. Las personas con pocas expectativas tienen más posibilidades de observar su comportamiento con satisfacción que las que tienen grandes expectativas al respecto. Unas expectativas demasiado altas pueden empeorar la evaluación que haga el individuo de su propia conducta e interrumpir las sensaciones positivas que podía obtener de ella.

— *La indefensión aprendida*

Esta teoría tiene sus orígenes en el trabajo realizado en el laboratorio con perros y otros animales por Overmeier y Seligman, (1967); Seligman y Maier, (1967).

Parece que, en psicología todos los intentos de elegancia, simplicidad y positivismo se estrellan contra la complejidad humana y todos requieren modificaciones para adaptarse a los múltiples determinantes de ésta. Esto es precisamente lo que ocurrió con la teoría de la indefensión aprendida; las reformulaciones actuales de la teoría guardan poco parecido con la original. (p. e., Abramson et al. 1978; Garber et al., 1980; Hollon y Garber, 1980).

Estas reformulaciones se apoyan profundamente en la teoría de la atribución, abiertamente cognitiva, y edificada sobre la premisa de que un individuo elabora internamente los acontecimientos y sus consecuencias de una forma aparentemente idiosincrásica. En la teoría formulada, el individuo descubre que ciertas respuestas y sus consecuencias son independientes entre sí, lo cual origina la aparición de atribuciones sobre las causas de lo ocurrido.

En lo que concierne al análisis atribucional de la emoción, los defensores de la indefensión aprendida dicen que cuando un resultado negativo es considerado consecuencia de los esfuerzos del individuo, habrá una pérdida de autoestima y una mayor tendencia a la depresión que si el resultado es considerado como la consecuencia de una serie de factores externos. Si tal atribución es vista como el resultado de factores personales estables, los costos de la incontrolabilidad serán también crónicos.

Cuanto menos espere el individuo controlar la situación, mayores serán los déficit cognitivos, emocionales y motivaciones que conducirán a una conducta no adaptativa. El *déficit cognitivo* se refiere a que el individuo no se da cuenta de que su respuesta de afrontamiento puede dar lugar a un resultado favorable. El *déficit motivacional* se refiere a la pasividad frente a una situación de desesperanza. El *déficit emocional* no es simplemente una depresión, como se afirmaba en la formulación original, sino que también puede ser ansiedad; en la actualidad, sólo cuando el individuo considera la situación desesperada, se habla de depresión.

Una cuestión de alto interés para los investigadores en este campo es la forma en que la evaluación y el afrontamiento afectan a las tres clases principales de resultados adaptativos: el funcionamiento social, el estado moral y la salud del organismo.

El funcionamiento social puede definirse como la forma en que el individuo desempeña sus distintos roles sociales; por ejemplo, el grado de satisfacción que experimenta en sus relaciones interpersonales, o la posesión de los recursos necesarios para el mantenimiento de estos roles y relaciones. El funcionamiento social global del individuo está en gran medida determinado por la efectividad con que evalúa y afronta los acontecimientos de su existencia diaria. La efectividad en la evaluación de una interacción específica está determinada en cierta medida por su congruencia con el curso real de los acontecimientos. La ambigüedad y la vulnerabilidad, presentes en la ma-

yoría de las situaciones, pueden dificultar esta congruencia. El afrontamiento eficaz de una situación también depende de la congruencia entre la evaluación secundaria, es decir, entre las opciones de afrontamiento, las demandas reales y la estrategia elegida. En un afrontamiento efectivo, las estrategias centradas en el problema y las centradas en la emoción actuarán de forma complementaria sin interferirse entre sí.

CAPÍTULO 3. MOTIVACIÓN DE LOGRO – TEORIA DE METAS

3.1. MOTIVACIÓN DE LOGRO

3.1.1. Introducción

Cuando se habla de la motivación de logro, se debe abordar y realizar un análisis de las diferentes teorías propuestas por diferentes autores.

En el estudio de la motivación de logro son relevantes 3 teorías:

- La teoría de las Expectativas - valor.
- La teoría de la Atribución.
- La teoría de Metas de logro.

A continuación se expondrán en breve las ideas relevantes de las mismas, desarrollando más en profundidad la teoría de metas de logro, con un apartado para ello, ya que dicha teoría ha sido la más influyente a la hora de abordar esta investigación.

1. La *teoría de expectativa - valor* propone que la tendencia de aproximación a un estímulo está en función de la multiplicación de los constructos cognitivos de expectativa y valor. La teoría de expectativa - valor deriva del trabajo de Tolman (1932) pero especialmente de Lewin (1935) éstos consideran que la conducta es resolutiva y dirigida por metas en la medida en que las personas se esfuerzan por conseguir objetos valorados positivamente y evitan objetos valorados negativamente.

Expectativa: el concepto de expectativa es sinónimo con el de expectativa de resultado por lo que una expectativa es una creencia de que la realización de una conducta en particular tendrá un resultado concreto.

Valor: El valor es la satisfacción que la persona puede potencialmente derivar de un estímulo ambiental (Vroom, 1964). Un estímulo se valora positivamente cuando una persona prefiere tenerlo a no tenerlo y se valora negativamente cuando una persona prefiere no tenerlo a tenerlo. El concepto de valor tiene muchos determinantes (Ortony, Clore, Collins, 1988). Un objeto puede tener: un valor intrínseco, un valor de dificultad, un valor instrumental, un valor extrínseco y por último un valor cultural.

Fuerza: Las expectativas y los valores se combinan en una tendencia conductual de aproximación o evitación a los objetos del entorno. Esta tendencia conductual se conoce como «fuerza» (Vroom, 1964). En el supuesto que las personas se comportan racionalmente, el grado de fuerza de acercamiento o de alejamiento a un estímulo es un producto de las expectativas y de los valores.

2. El principal postulado de la *teoría de la Atribución* es que las personas buscan descubrir porqué ocurren los acontecimientos (Heider, 1958; Jones y Davis, 1965; Kelley, 1967,1973; Weiner, 1980).

El número de atribuciones que la persona puede hacer para explicar un resultado puede ser ilimitado, por eso se contemplan las muchas causas posibles tanto de fracaso como de éxito, se puede diferenciar entre las causas que se encuentran dentro de la persona (personalidad, inteligencia, habilidad, esfuerzo, estrategia y belleza física) y las causas que se encuentran en el ambiente (el tiempo, la influencia de otra persona y el nivel de dificultad de la tarea).

Las atribuciones causales que se sitúan en el interior de la persona se conocen como causas internas mientras que las atribuciones causales que se encuentran en el ambiente (fuera de la persona) se conocen como causas externas (Rotter, 1966). La dimensión interna-externa se llama «foco de casualidad».

Las posibles causas del éxito o del fracaso también varían según su consideración o estabilidad (Heider, 1958; Weiner, 1980). Algunas atribuciones son relativamente estables en el tiempo (inteligencia, habilidad y personalidad) mientras que otras son relativamente transitorias (humor, suerte y el tiempo). Las fuentes de atribuciones que se mantienen en el tiempo se llaman estables mientras que las que cambian con el tiempo y con las situaciones se llaman fuentes inestables (Abramson, Seligman, y Teasdale, 1978).

Weiner (1972, 1980, 1986) propone, que las causas de los resultados se pueden clasificar según las dimensiones causales: foco de casualidad (interno-externo) y estabilidad (estable-inestable). Las causas internas y estables producen atribuciones de habilidad. Las causas internas pero inestables producen atribuciones de esfuerzo. Las causas externas y estables producen atribuciones de dificultad de tarea y por último, las causas externas e inestables producen atribuciones de suerte.

Tabla 1
Dimensiones causales de las atribuciones, basado en Weiner (1972)

Dimensión de estabilidad	El foco de la dimensión de casualidad	
	Interno	Externo
Estable	Habilidad	Dificultad de la tarea
Inestable	Esfuerzo	Suerte

3. La teoría de la *perspectiva de Meta* (Nicholls, 1984) es una de las teorías cognitivo-sociales en el estudio de la motivación de logro. Dos premisas subyacentes a esta teoría indican que existen dos perspectivas de metas que reflejan el criterio por el que los individuos juzgan su competencia y por el que subjetivamente definen el éxito y el fracaso en el contexto de logro. Estas dos perspectivas se denominan «orientación a la tarea» y «orientación al ego».

Los sujetos que están orientados a la tarea juzgan su nivel de habilidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos. Mientras que los sujetos orientados al ego demuestran si son o no competentes comparándose con otros (Nicholls, 1984). El trabajo de Duda y Nicholls (1992) realizado en el ámbito escolar y deportivo, sugiere que las dos orientaciones de meta son independientes (no son polos opuestos de un continuo), y que son generalizables a diferentes contextos de logro. Encontraron que las orientaciones de metas en el colegio estaban fuertemente relacionadas con las orientaciones en el deporte.

Tanto los psicólogos en general como los psicólogos del deporte en particular han centrado su atención en las metas de logro (Duda, 1993; Dwek, 1986; Maehr y Nichols, 1980; Nichols, 1984; Roberts 1993; y Balagué, 1989). Según la teoría de las metas de logro, hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro (Tabla 2). Para comprender la motivación de una persona, se ha de

saber qué significan para ella los términos «éxito» y «fracaso», y la mejor forma de conseguirlo es analizando los objetivos de logro de dicha persona y la manera en que éstos interactúan con sus percepciones (o capacidad percibida) de competencia (valía de sí mismo).

Tabla 2
**Tres factores clave en el enfoque de las metas de logro.
 Teoría de metas de logro, en Weinberg y Gould**

OBJETIVOS DE LOGRO	CAPACIDAD PERCIBIDA
— Objetivos orientados al resultado	— Nivel elevado de capacidad o competencia percibidas
— Objetivos orientados a la tarea	— Nivel bajo de capacidad o competencia percibidas
CONDUCTA DE LOGRO	
— Ejecución — Esfuerzo — Persistencia — Elección de tareas <ul style="list-style-type: none"> • Oponentes o tareas realistas • Oponentes o tareas no realistas 	

3.2. PERSPECTIVA DE META

3.2.1. Introducción

La investigación sobre la motivación más reciente, nacida de una perspectiva cognitivo-social, se ha centrado en el análisis de perspectiva de meta, de los procesos motivacionales y de los patrones conductuales. Estas obras se han basado primeramente, en las condiciones teóricas de Nicholls (1984a, 1984b, 1989), Dweck (1986; Dweck y Elliot, 1983; Dweck y Leggett, 1988; Elliot y Dewck, 1988), Maehr (1984; Maehr y Braskamp, 1986) y Ames (1984a, 1984b; Ames y Archer, 1988).

Existe un punto de interrelación entre sus esquemas teóricos con respecto al concepto y papel de las metas en la motivación humana. Estos teóricos (Ames, 1984b; Dweck, 1986; Maher, 1984; Nicholls, 1989), argumentan que una cuestión importante en los escenarios de ejecución, es demostrar competencia. La importancia psicológica de la capacidad percibida, tiende a ser la característica distintiva de la motivación de logro.

Los modelos cognitivo-sociales contemporáneos sobre la motivación de logro, también asumen que hay dos perspectivas de meta, Nichols (1984a, 1989) propone que estas perspectivas de meta son ortogonales y en relación a cómo un individuo construye su nivel de competencia en una situación particular. En la primera de estas perspectivas de meta, las percepciones de competencia demostrada son autorreferentes, y la experiencia subjetiva de mejora de la propia ejecución, o de dominio de las demandas de una tarea, son el criterio implícito del éxito subjetivo. De acuerdo con Elliot y Dweck (1988) la cuestión fundamental para alguien que está centrado en una meta así es: ¿Cómo puedo conseguir del mejor modo esta meta, o dominar esta tarea?

La segunda perspectiva de meta, la mejora y el dominio personal no son suficientes para crear un sentimiento de gran capacidad. Las percepciones de competencia demostrada son normativas, o, con respecto a otros, y el éxito subjetivo depende de una comparación favorable de las propias capacidades con las de los otros.

Los términos implicación en la tarea e implicación en el yo, respectivamente, han sido utilizados por Nicholls (1984a, 1984b) para describir estas dos perspectivas de meta.

Nicholls (1984a, 1984b) afirma que las dos perspectivas de meta son importantes, y se relacionan por modos diferentes de construir el propio nivel de competencia. Sugiere que la implicación en el yo y en la tarea, están basadas en una concepción de capacidad más o menos diferenciada.

Otros autores (Ames y Archer, 1988; Elliot y Dweck, 1988) han desarrollado etiquetas y conceptos diferentes de los dos tipos de metas de logro. Dweck (Dweck, 1986; Dweck y Elliot, 1983) cree que estas dos clases de metas de logro son bipolares, y no dimensiones independientes.

Por su parte, Ames, ha adoptado los conceptos de metas de rendimiento y metas de maestría (Ames, 1984b, Ames y Archer, 1988). El primer tipo de perspectiva de meta supone «un interés por ser juzgado capaz, y uno muestra capacidad teniendo éxito, superando a los otros, o logrando el éxito con poco esfuerzo». La segunda perspectiva de meta importante habla de un énfasis por «desarrollar nuevas destrezas, el proceso de aprendizaje es valorado en sí mismo, y el logro de dominio es visto como dependiente del esfuerzo». La investigación realizada por Ames tiende a centrarse en los antecedentes y consecuentes de los ambientes que evocan metas de rendimiento versus maestría.

Como tercer punto de convergencia en las teorías de motivación de logro relacionadas con la meta, es que la perspectiva (o estado de implicación en la tarea o en el yo) de meta de una persona en un ambiente concreto, tiende a ser función de factores situacionales y «de diferencias individuales en la propensión a los diferentes tipos de implicación...» (Nicholls 1989). Según Dweck y Leggett (1988), las diferencias disposicionales en la perspectiva de meta «determinan la probabilidad a priori de adoptar una meta concreta y de desplegar un patrón de conducta particular, y los factores situacionales se suponen potencialmente alteradores de esta probabilidad». En situaciones caracterizadas por la competición interprofesional, la evaluación pública, el feedback normativo es más probable que surja un estado de implicación yoica. Los ambientes que dan lugar a un énfasis en el proceso de aprendizaje, la participación, el dominio de la destreza individual y la resolución de problemas tienden a evocar una implicación en la tarea (Ames y Archer, 1988; Nicholls, 1989). Las situaciones se pueden considerar de mayor o menor implicación en la tarea o en el yo dependiendo de las demandas del ambiente social.

En términos de diferencias individuales en la perspectiva de meta se piensa que las personas varían en la orientación a la tarea y en la orientación al yo (Maehr y Braskamp, 1989; Nicholls, Patashnick y Nolen, 1985).

De acuerdo con Nicholls (1989), Dweck (1986), Ames (1984b), y Maehr (1984) se hace referencia a las interrelaciones propuestas entre perspectiva de meta, proceso de motivación y conducta. Un principio importante en la reciente teoría de la motivación de logro es que las metas influyen sobre cómo se interpreta y responde a los eventos de logro. Afirmándose que la perspectiva de meta de un individuo, afectará las auto-evaluaciones de habilidad demostrada, el esfuerzo utilizado y las atribuciones del éxito y del fracaso. Estas cogniciones influyen en el afecto relacionado con el logro, las estrategias y las conductas que se siguen, como pueden ser:

— *La ejecución, la elección de la tarea y la persistencia.*

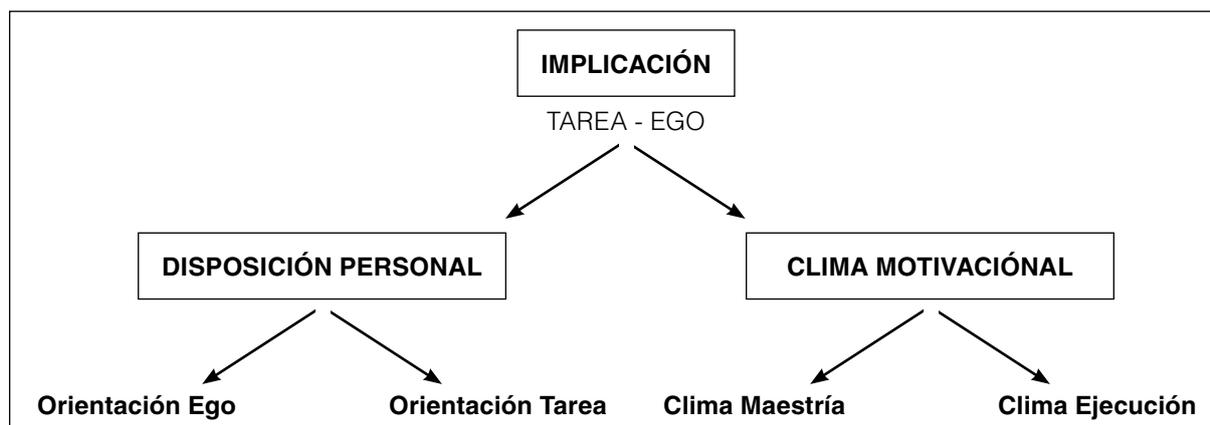
La implicación en la tarea está relacionada con la elección de pruebas de desafío moderado, la ejercitación del esfuerzo, el interés intrínseco, la ejecución prolongada o mejorada, y la persistencia. Este estado de meta supone una focalización atribucional en el esfuerzo.

Las percepciones de competencia son particularmente frágiles en la implicación yoica. El foco atribucional en este caso es la habilidad.

3.2.2. Implicación Ego-Tarea

En la perspectiva de meta se hace hincapié en la implicación, ésta puede ser de Tarea y/o de Ego. Entre los conceptos importantes se destacan la disposición personal con dos constructos, Orientación Ego y Orientación Tarea y el Clima motivacional está con otros dos constructos, Clima de maestría y Clima de ejecución.

Figura 1
Representación esquemática de la implicación Tarea-Ego (Roberts, 1984)



— *Disposición personal*

- Orientación hacia el resultado (ego) y hacia la tarea:

a) Orientación hacia la tarea:

Los psicólogos del deporte sostienen que la orientación hacia la tarea origina una sólida ética de trabajo, frente a la orientación al resultado, ya que se consigue una persistencia a pesar del fracaso y una ejecución óptima. Esta orientación puede proteger a una persona de la decepción, la frustración o la falta de motivación que acaso surjan cuando su ejecución sea superada por las de otros (que no es controlable). Dado que concentrarse en la ejecución personal proporciona un mayor control, estando así más motivados y persistiendo durante más tiempo a pesar de los fracasos.

Las personas orientadas hacia la tarea eligen objetivos realistas y moderadamente difíciles. No tienen miedo al fracaso, y, dado que su percepción de capacidad se basa en sus propias referencias, les resulta más fácil que a las personas orientadas hacia el resultado el sentirse bien consigo mismo y poner de manifiesto una elevada competencia percibida.

b) Orientación hacia el resultado:

En contraste con las personas orientadas hacia la tarea, los que están orientados hacia el resultado tendrán más dificultades en mantener una competencia percibida elevada. Juzgan el éxito en comparación con los demás, pero no controlan necesariamente el modo en que éstos realizan su ejecución. Después de todo, al menos la mitad de los competidores han de perder, lo que puede hacer que una competencia percibida frágil se debilite todavía más. Las personas orientadas hacia el resultado y que tienen una competencia percibida baja exhiben un modelo conductual de logro bajo o poco adaptativo (Duda, 1993); es decir, es probable que su interés se vea reducido, dejen de esforzarse y pongan excusas. Para proteger su propia valía es fácil que elijan tareas y objetivos en las que el éxito esté asegurado o en las que su desventaja sea tan abrumadora que nadie espere su victoria.

— *Clima motivacional*

La propuesta más reciente propone que, un patrón motivacional adaptativo evoluciona con mayor facilidad, cuando los individuos adoptan una orientación de meta de maestría (e.g., Ames y Archer, 1988; Dweck, 1986; Dweck y Leggett, 1988; Nicholls, 1992; Roberts, 1992). Cuando los individuos están orientados a la maestría, se concentran en desarrollar nuevas destrezas, mejorar sus propios niveles de competencia, o en el lograr un sentido de maestría basado en un conjunto internalizado de normas. El sentido propio de eficacia nace de la creencia de que el esfuerzo llevará al progreso personal y al dominio. Una orientación de meta de maestría se da como promotora de un patrón motivacional que deposita un gran valor en el esfuerzo y el proceso de aprendizaje.

Con una orientación de maestría, el esfuerzo se toma como un medio para llegar al dominio, la perfección, y a un sentido satisfacción personal. Este constructo de meta, denominado «de

maestría» también ha sido descrito por otros (Roberts, 1995), y alternativamente etiquetado como aprendizaje de meta (Dweck, 1986; Dweck y Leggett, 1988; Elliot y Dweck, 1988) implicación en la tarea (Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1989), o como logro (Maehr y Braskamp, 1986).

Un individuo también puede centrarse en la ejecución, la implicación en el yo, o las metas extrínsecas (Ames y Ames, 1984b; Ames y Archer, 1988; Dweck, 1986) pero estas metas estimulan patrones cognitivos y afectivos diferentes, y conforman la actividad de logro en otros sentidos. El adulto da forma o estructura la casa, la clase, o el escenario deportivo, y con ello, establece un clima motivacional que conlleva ciertas metas para los niños.

La investigación ha establecido una certeza importante de que las diferentes metas están asociadas con diferentes patrones cognitivos y afectivos (Dweck, 1986; Dweck y Leggett, 1988; Elliot y Dweck, 1988; Nicholls, 1984a, 1989). Otro grupo se ha centrado en las influencias situacionales, y ha estudiado cómo la estructura y las demandas de un ambiente de aprendizaje pueden evocar diferentes orientaciones de meta y, como resultado, diferentes patrones motivacionales (Ames y Ames, 1984b; Ames y Archer, 1988).

Los individuos no sólo son tratados de forma diferente, a menudo también se diferencian en el modo en que ellos interpretan señales casi idénticas. Cómo dan significado los individuos a sus expectativas específicas (Maehr, 1984).

La estructura de las situaciones de logro influye en la adopción de una orientación de meta de maestría y en los patrones de motivación resultantes (e.g. Ames y Archer, 1988).

Los individuos se diferencian en cómo dan significado a sus experiencias, quizás sea mejor referirse al clima psicológico (Maehr, 1984; Maehr y Braskamp, 1986), que se centra en el papel que juega la experiencia, el significado, y la interpretación individual. Desde una perspectiva motivacional (Maehr, 1983), el significado subjetivo del ambiente es el factor principal en la predicción de los componentes cognitivos y afectivos de los procesos motivacionales.

Revisando el estudio de las metas de logro, a diferencia de los autores centrados en la investigación de las diferencias individuales respecto a la orientación de meta (Dweck, 1986; Dweck y Leggett, 1988; Elliot y Dweck, 1988; Nicholls, 1984a, 1989), existe otro grupo centrado en las influencias situacionales que estudian como la estructura y las demandas de un ambiente de aprendizaje pueden evocar diferentes orientaciones de meta, y como resultado diferentes patrones motivacionales (Ames y Ames, 1984b; Ames y Archer, 1988). Sin embargo, y según Duda, se consideran a estas dos tendencias más superficiales que reales.

Ames fue quien introdujo el concepto de clima motivacional (Ames, C., 1984; Ames y Archer, 1988) para designar los diferentes ambientes que crean los adultos significativos en los entornos de logro. Ames y sus colaboradores centraron el trabajo en el análisis de los elementos que componen el clima motivacional y el modo en el que esos elementos podrían usarse para crear un clima de maestría o un clima de competitividad. Los profesores, entrenadores o padres, que son figuras de autoridad, crean climas psicológicos en los que se pueden apreciar lo que estos definen como éxito y fracaso. Los componentes de estos climas son: el sistema de recompensas, el diseño de las prácticas, el agrupamiento de los sujetos y el sistema de evaluación de las figuras de autoridad. Los climas motivacionales influyen sobre las tendencias de orientación que adoptan los educandos, hijos o deportistas. El trabajo de Ames estableció las bases que han permitido examinar los efectos de ambos climas motivacionales sobre las creencias y comportamientos de los sujetos.

Las actividades deportivas organizadas y las aulas, envuelven a los niños en situaciones que se relacionan con el logro, donde los resultados son importantes y valorados, y donde la evaluación formal viene desde fuera. La ejecución de las tareas es pública y en muchas ocasiones los sujetos son agrupados en nivel de su habilidad y la autovaloración en ocasiones adquirida por comparaciones normativas. Estos escenarios crean conductas de logro que pueden ser valoradas en términos de mejora y aprendizaje, o por el contrario basándose en cánones establecidos. Los niños por ello pueden centrarse en desarrollar nuevas habilidades o bien en proteger su actual capacidad. Las recompensas extrínsecas, el reconocimiento social y la coacción adulta pudieran ser la razón para involucrarse en una tarea, o bien la satisfacción personal podría estar relacionada con la sensación

de pertenencia social o con la creencia de que el esfuerzo conlleva mejora. Por lo tanto, el ambiente deportivo y académico comparten muchas características estructurales similares.

No existen pruebas fehacientes que verifiquen que el concepto de un clima motivacional general no es sensible a variaciones en como los individuos son tratados y en como interpretan sus diferencias (Ryan y Grolnick, 1986).

A pesar de que existen algunas investigaciones sobre la influencia del clima motivacional sobre orientación de metas, son necesarios trabajos tanto en el contexto educativo como en el deportivo que analicen los componentes del clima motivacional y el modo en que estos componentes pueden ser manipulados, e igualmente la consistencia entre el clima motivacional creado por las figuras significativas y la perspectiva de meta de ejecución que mantiene el individuo participante.

3.2.3. Diferencias individuales en la perspectiva de meta

En el pasado la investigación sobre el deporte ha demostrado que las percepciones de competencia demostrada están en la base de las percepciones de realización de la meta o del éxito y fracaso subjetivos (Kimiecik, Allison y Duda, 1986; Roberts y Duda, 1984). En cambio, estudios previos, han demostrado que los deportistas basan sus metas en la mejora personal y en el dominio de la tarea, así como en la demostración de una capacidad superior (Duda, 1985, 1986a, 1986b, 1988; Ewing, 1981). En general, es notable que existan estados de implicación en la tarea y en el yo, en el contexto de logro del deporte.

Siguiendo el concepto de metas de logro de Maehr y Nicholls (1980), (Ewing 1981; Pember-ton, Petlichkoff y Ewing, 1986) éstos diseñaron su inventario de Orientación de Logro para medir la Orientación de la capacidad en un deporte específico, y la orientación a la tarea (así como una orientación a la aprobación social). Partiendo de las escaladas diseñadas para valorar la orientación a la tarea y al yo en las aulas (Nicholls, 1989; Nicholls et al.,1985), Nicholls y Duda, desarrollaron el Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Yo en el deporte (Task and Ego Orientation in sport Questionarie) o TEOSQ.

De acuerdo con lo observado en la medición de la Orientación a al Tarea y al yo en la clase (Nicholls, 1989), se constata que las dos escalas son ortogonales.

En los estudios realizados posteriormente, (Duda y Nicholls, 1989; Duda, Olson y Templin, 1991; White, Duda y Sullivan, 1991) las escalas de Orientación a la Tarea y Orientación al yo en el Deporte; han resultado ser internamente consistentes.

Balagué y Roberts (1989) han tratado establecer la validez y la fiabilidad del instrumento, «Cuestionario de percepción de éxito en el deporte» (POSQ), que mide tanto la orientación hacia la tarea como la orientación al ego. En muchas de las investigaciones llevadas a cabo sobre el tema de la orientación de meta en nuestro país se ha utilizado la versión castellana del Cuestionario de Percepción de éxito (Roberts y Balagué, 1989, 1991; Roberts, Treasure y Balagué, 1998).

Tabla 3
Items contenidos en las subescalas de orientación a la tarea y orientación al yo en el deporte (Roberts y Balagué, 1989, 1991)

Me siento más realizado en el deporte cuando...

Orientación a la Tarea:	Orientación al Yo:
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendo una nueva destreza y ello me hace practicar más. • Aprendo algo divertido de hacer. • Aprendo una nueva destreza entrenando duro. • Trabajo realmente duro. • Aprendo algo y me hace que desee practicar más. • Lo hago lo mejor que puedo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soy el único que puede realizar la destreza. • Puedo hacerlo mejor que mis amigos. • Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo. • Otros abandonan y yo no. • Yo soy el que más puntos/goles marco. • Soy el mejor.

La investigación con el TEOSQ, indica que las medidas establecidas de competitividad, de la orientación a ganar, y del deseo de alcanzar metas personales en el deporte, no son psicológicamente equivalentes en la orientación a la tarea y en la orientación al yo. La investigación sustenta que la importancia depositada en jugar bien, en contraste al objetivo del resultado deportivo, no es la misma para una persona implicada en la tarea que para otra implicada en el yo, en dicho contexto.

Las investigaciones previas, han indicado que la valoración de las diferencias individuales en la orientación a la tarea y al yo, nos ofrecen un insight importante sobre cómo interpretan y responden los estudiantes al ambiente académico (Nicholls, 1989).

3.2.4. Perspectiva de meta y procesos de motivación en el deporte

Diversos estudios han constatado que la implicación en la tarea y en el yo, influyen en las atribuciones causales de la ejecución, en las percepciones de competencia y en el interés intrínseco, dentro del dominio académico (Ames y Ames, 1981; Ames y Archer, 1988, Dweck y Leggett, 1988).

Últimamente se ha comenzado a examinar la posibilidad de generalizar esta bibliografía al escenario deportivo. Utilizándose un modelo para determinar el grado y dirección de las relaciones entre la orientación a la tarea, la orientación al yo, y las cogniciones o afectos implicados. Como segunda estrategia es la de manipular la situación experimental de tal modo, que esté más implicado en la tarea o en el yo, y estudiar el efecto en las respuestas cognitivas y afectivas posteriores de los sujetos.

a) *Atribuciones*

Las investigaciones han encontrado relaciones conceptualmente consistentes entre perspectiva de meta y foco atribucional (Ames, 1995; Ames y Ames, 1981; Nicholls, 1989), la implicación en el yo, está ligada a un énfasis en las atribuciones de capacidad, mientras que la implicación en la tarea, corresponde al empleo de las atribuciones de esfuerzo.

Estudios posteriores indicaron que los estudiantes con una alta orientación a la tarea, eran más propensos a creer que, el éxito en la escuela, proviene del trabajo duro, la cooperación, el interés en el trabajo personal y el intento de comprender, en lugar de memorizar. Por otra parte, la orientación yoica, estaba ligada a la creencia de que el éxito en la escuela, viene dado por ser inteligente, tratar de superar a los otros estudiantes y saber cómo impresionar al profesor.

En el estudio realizado (Duda y Nicholls, 1989a) sobre el dominio deportivo, se pidió a varios estudiantes que completaran el TEOSQ, y que, después, indicaran su conformidad con una serie de razones para el éxito en el deporte. La orientación a la tarea, correlacionaba positivamente con la creencia de que el éxito deportivo era función de los factores motivacionales y el trabajo duro. La orientación a la tarea correlacionaba negativamente con la visión de que la habilidad para hacer trampa y engañar al entrenador llevaba al triunfo deportivo. La orientación yoica, por el contrario, está positivamente ligada a la creencia de que ser un jugador más diestro y tener más talento llevaba al éxito.

La perspectiva de meta de una persona, es lógicamente consistente con sus creencias sobre como es causado el éxito en el contexto deportivo.

Según Nicholls los patrones de relación observados entre las metas y las creencias constituyen las teorías personales de los individuos sobre el logro deportivo.

En relación a la atribución en el deporte, un trabajo realizado anteriormente ha indicado que los patrones de atribución causal varían dependiendo de si los individuos están interpretando resultados obtenidos objetivamente (Ej. Ganar o perder) o subjetivamente (McAuley, 1985b; Spink y Roberts, 1980), esta investigación refuerza la afirmación de que los resultados objetivos y subjetivos no son necesariamente iguales para todos los deportistas; no todos tienen una concepción yoica del éxito y del fracaso en el escenario deportivo.

También, otros resultados de este estudio indicaron que, en la situación de implicación en la tarea, los patrones atribucionales se predecían mejor por el resultado subjetivo. El resultado objetivo (ganar/perder), sólo era pertinente para valoraciones de atribución en la condición de implicación yoica.

Por lo tanto, la investigación inicial sugiere que las perspectivas de meta corresponden a atribuciones de la ejecución y a creencias más amplias sobre las causas, a nivel predictivo.

b) *Competencia percibida*

El objetivo sería averiguar los antecedentes y consecuentes psicológicos y conductuales de la variación de los niveles de competencia percibida en el dominio deportivo (Ej. Feltz, 1995; Harter, 1978; Roberts, Kleiber y Duda, 1981).

La competencia percibida puede jugar un importante papel en el sistema de autoevaluación, no todos utilizan los mismos valores a la hora de medir su competencia, cada individuo puede medir su competencia partiendo o bien de su propia habilidad o bien por ganar a los demás, siendo estas dos fuentes muy diferentes a la hora de evaluar la competencia personal y las consecuencias tanto en la ejecución como en la permanencia que pueden dar son muy dispares.

Cuando se habla de competencia percibida y su repercusión es inevitable hablar de autoconfianza y autoeficacia (variables que se abordaran en el siguiente capítulo). Las creencias en uno mismo juegan un papel muy importante a la hora de poder realizar una acción.

Se asume que la implicación en la tarea fomentará el desarrollo de la habilidad percibida, ya que el dominio de la tarea ha sido enfatizado y a que las percepciones de competencia demostrada son auto-referentes. El foco de los individuos involucrándose en la tarea está en mejorar la habilidad en el tiempo, no en probar la habilidad en el momento.

Con la implicación yoica, las percepciones de competencia demostrada significan que uno ha superado a los otros.

En la investigación de Hall (1990), indica que la implicación yoica no favorece el mantenimiento de las percepciones de alta capacidad, particularmente entre individuos cuya competencia percibida es débil. Un sentido de competencia de decaimiento, es inadecuado cuando las personas están implicadas en la tarea, sin tener en cuenta su nivel inicial de capacidad percibida.

En el experimento de Duda y Chi (1989), los sujetos con baja competencia percibida antes de jugar, que se hallaban en la condición de implicación en la tarea, se sintieron más capaces, que los sujetos de baja competencia percibida, que se encontraban en la condición de implicación yoica. Los sujetos implicados en la tarea utilizaban otros criterios, aparte del marcador, para juzgar su nivel de competencia post-juego.

Por lo tanto, la implicación en la tarea fomenta las percepciones de capacidad en los contextos deportivos, al contrario que la implicación yoica. Diversos estudios relacionados con el deporte, han demostrado que las percepciones de competencia son mediadoras importantes, tanto de la ejecución (Feltz, 1995) como de la persistencia en el dominio deportivo (Burton y Martens, 1986; Roberts, Kleiber y Duda, 1981).

c) *Motivación intrínseca*

Las teorías cognitivo-sociales contemporáneas de la motivación de logro, sugieren que la perspectiva de meta podría variar la motivación intrínseca de actividades tales como el deporte. Se ha inferido que la implicación en la tarea debería fomentar el interés intrínseco en una actividad.

Dweck (1986) afirma que los individuos que destacan las metas de ejecución, están interesados, en primer lugar, en el logro y la demostración de su superioridad. Además, la autora propone que centrarse en las metas de ejecución conlleva un decrecimiento en el interés intrínseco por una determinada actividad y un menor divertimento al trabajar en la propia tarea.

Los autores Ryan y Deci (1989) afirman que la implicación en el yo, representa un tipo de control o regulación interna. Esta característica de «control» de la implicación yoica, fomenta un «locus de casualidad percibido» externo; el foco, en este caso, está en encontrar un grado de ejecución, más que en la tarea en sí misma. En consecuencia, se predice que la implicación yoica lleva a un decrecimiento en la motivación intrínseca, en relación a la implicación en la tarea.

En el estudio realizado por Duda, Chi y Newton (1990) las correlaciones revelaron que la orientación a la tarea estaba más relacionada con los marcadores de la diversión, el esfuerzo y la motivación intrínseca compuesta. Entre la orientación yoica, la diversión y la motivación intrínseca global, surgió una relación inversamente significativa.

Por último, la evidencia experimental y correlacional vista en el dominio deportivo, apoya las recientes predicciones teóricas sobre la relación entre perspectiva de meta y motivación intrínseca. Parece ser que la implicación yoica puede llevar a un decrecimiento del interés intrínseco y del placer por una actividad deportiva. Sin embargo, hasta el momento, no hay soporte para hipótesis de que la implicación en la tarea alimenta la motivación intrínseca en el deporte.

3.2.5. Perspectiva de meta y conducta deportiva

La capacidad para predecir la conducta es la prueba crítica de cualquier teoría de la motivación. Como se ha comentado anteriormente, las conductas que reflejan el estado motivacional del individuo, incluyen el esfuerzo empleado, la elección de la tarea, la ejecución y la persistencia (Maehr, 1984; Maehr y Braskamp, 1996; Roberts, 1995).

a) *Esfuerzo empleado*

Es símbolo de alta motivación el empleo del esfuerzo o la «intensidad conductual», sobre todo frente a los obstáculos. Hay pocas investigaciones que hayan examinado la relación entre las perspectivas de meta y el grado en que los individuos se esfuerzan.

Los deportistas profesionales que daban alto en orientación a la tarea, decían que practicaban más en su tiempo libre (Duda, 1988). En otro estudio observaron cómo la orientación a la tarea estaba positivamente relacionada con el esfuerzo empleado (Duda, Smart y Tappe, 1989).

Hacerlo lo mejor posible, en cuanto que uno ejecuta las destrezas relacionadas con el deporte o el ejercicio, es fundamental para la mejoría, para la recuperación de un periodo de recesión tal como la lesión física, o para finalizar la ejecución.

b) *Elección de la tarea*

Los teóricos Nicholls (1984a, 1989) y Dweck (Dweck y Leggett, 1988; Elliott y Dweck, 1988) elaboran hipótesis relacionados a los modos en los que la perspectiva de meta y la capacidad percibida influyen en los patrones de elección de la tarea.

Nicholls (1989) interpreta estudios previos, que utilizaron tareas físicas para probar las predicciones de toma de riesgo. De acuerdo con las teorías cognitivo-sociales de la motivación de logro, los sujetos con baja motivación resultante, escogían tareas más extremas, los sujetos con alta motivación resultante, por el contrario, seleccionaban un desafío de dificultad intermedia.

c) *Ejecución*

Varios estudios correlacionales se centran específicamente en la relación de la orientación a la tarea o al yo con la ejecución deportiva. Investigaciones de muestras representativas, utilizando el SOQ (Gill, 1986; Gill y Deeter, 1988) y el COI (Vealey, 1986) han encontrado que los deportistas con alto nivel de logro, tienen una orientación de meta o ejecución más alta, respectivamente, que sus colegas que no demostraron el mismo nivel excepcional de ejecución.

El experimento cuasi-de-campo, realizado por Burton (1989), examinó el efecto de un programa de fijación de metas sobre la ejecución de nadadores interuniversitarios. Los resultados indicaron que los nadadores que fijaban metas de ejecución personal adecuadas, demostraron mayor nivel de ejecución en comparación con un grupo control de nadadores que fijaron metas

inadecuadas. En apoyo de las teorías cognitivo-sociales contemporáneas de la motivación de logro (Ames, 1984b; Dweck y Leggett, 1988; Nicholls, 1989), los sujetos con baja habilidad percibida que se hallaban en una condición de implicación yoica, mostraban más baja ejecución que aquellos con baja habilidad percibida que habían sido asignados a la condición de implicación en la tarea.

Nicholls (1989) mantiene que la comprensión y la mejora de los logros en la vida (por ejemplo, un descubrimiento científico, una carrera deportiva estelar), debería ser el principal objetivo de los teóricos de la motivación. Él opina que «la orientación a la tarea es la más adecuada para mantener la implicación a largo plazo que tales logros significativos demandan».

Nicholls (1989) afirma como en una situación de implicación yoica, «la ejecución queda perjudicada, más por la expectativa de que el fracaso indicara una carencia de competencia personal que por la propia expectativas de fracaso para cumplir una tarea». Nicholls, propone que la expectativa de parecer incompetente, podría llevar de varias formas al perjuicio de la ejecución. Por una parte, desde el momento en que los individuos implicados en el yo están mucho más interesados en demostrar su competencia, esta perspectiva de meta puede empujar a las personas a aspiraciones irreales. Y por otra, la implicación yoica puede estar ligada a un deseo consciente de preservar el esfuerzo cuando el fracaso parece inminente.

Estudios previos sugieren que el esfuerzo reducido puede ser consecuencia de la implicación yoica, en el dominio deportivo (Duda y Chi, 1989; Hall, 1990).

Según Nicholls, (1989) los individuos con baja competencia percibida, pueden en un momento dado, disminuir o perder el interés por una actividad, y en consecuencia, ejecutar por debajo de su nivel. También, afirma que la implicación yoica puede perjudicar la ejecución, debido a los efectos debilitantes de la ansiedad.

d) *Persistencia*

El abandono del deporte, está ligado a la baja competencia percibida y al menor placer en la experiencia deportiva.

El primero en intentar tratar el abandono (o la falta de persistencia) en el deporte a partir de las teorías cognitivo sociales de la motivación de logro fue Roberts (1984). Este autor, cita que los individuos con una alta implicación yoica, no persistirán en el deporte si sus objetivos de alta habilidad no se lograban.

Estudios correlacionales han revelado una relación positiva entre la orientación a la tarea y la persistencia. La implicación yoica ha sido vinculada negativamente con la dedicación continuada al deporte.

La relación entre perspectiva de meta y participación, y persistencia en el deporte, fue examinada por Duda (1989b). Los resultados indicaron cómo aquellos estudiantes que, en la actualidad, practicaban un deporte, poseían una concepción de éxito basada en la maestría, más que aquellos que habían cesado su participación, o que los estudiantes que nunca habían participado. Esta autora, en un intento por explicar la relación negativa observada entre la implicación yoica y la persistencia, argumenta que una orientación yoica predominante, ofrece menos oportunidad para el éxito subjetivo en los ambientes deportivos de competición, repletos de resultados inciertos y desafíos constantes a la propia habilidad.

Las cogniciones y la experiencias de logro asociadas con la implicación yoica, no establecen un escenario para la inversión a largo plazo en una actividad. Respecto a la implicación en la tarea, parece ocurrir lo contrario.

3.2.6. Perspectiva de meta y visiones sobre el deporte y ejercicio

Nicholls (1989), propuso que la perspectiva de meta de un individuo tiende a ser consciente con los puntos de vista de la persona, o con la filosofía de los propósitos de la actividad de logro en sí misma, y sus opiniones en cuanto a lo que es una conducta aceptable dentro de ese terreno

de juego. Los estudios en el ámbito académico han hallado que una orientación yoica está ligada a la creencia de que la educación debería desembocar en fines extrínsecos tales como la riqueza y el estatus. La orientación en la tarea, sin embargo, correspondería con la visión de que la escuela debería aumentar el compromiso propio para con la sociedad, la comprensión del mundo y el deseo de seguir aprendiendo (Nicholls et al., 1985; Thorkildsen, 1988).

Kleiber y Roberts, (1981) tomaron el deporte como un vehículo para la socialización de los valores prosociales. Según Nicholls (1989), un examen de las perspectivas de meta en los deportistas, podría ofrecernos un mejor entendimiento de las actitudes positivas o negativas, y de los valores que han estado ligados a la experiencia deportiva.

Se examinó la relación entre las perspectivas de meta y la utilidad de la implicación deportiva percibida entre deportistas de la escuela superior (Duda, 1989c), se les administró el TEOSQ y el cuestionario de la utilidad del deporte (Purposes of Sport Questionnaire), donde se revelan siete creencias sobre lo que el deporte debería lograr:

1. El deporte debería enseñar el valor de la maestría y la cooperación.
2. El deporte debería mostrar a las personas como ser físicamente activas para la vida.
3. El deporte debería crear nuevos ciudadanos.
4. El deporte debería hacer a las personas competitivas.
5. El deporte debería ayudar a los individuos a obtener una carrera de alto estatus.
6. El deporte debería aumentar la autoestima.
7. El deporte debería enseñar a las personas como «seguir adelante» e incrementar su estatus social.

Entre los resultados destacar, como los individuos con alta orientación a la tarea, tendían a creer que el deporte debería aumentar nuestras habilidades cooperativas y la inversión en el dominio personal.

La orientación a la tarea, estaba negativamente relacionada con la visión de que el deporte debería mejorar el estatus social del individuo. Por tanto, la orientación a la tarea estaba ligada a una adhesión a las dimensiones intrínsecas y a las consecuencias prosociales de la experiencia deportiva.

Una orientación yoica fuerte correspondía con las opiniones de que el deporte reflejaba los beneficios extrínsecos y las ganancias personales unidas a la participación atlética (Duda, 1989c).

La orientación a la tarea correlacionaba negativamente con la aprobación de las conductas trampa. La orientación a la tarea correspondía con una mayor aprobación de las acciones honorables (Duda, Olson, y Templin, 1991).

Estos estudios, sin embargo, sugieren que no es la participación en la competición per se, sino la perspectiva de meta adoptada por los deportistas, lo que determina su visión sobre lo que es el deporte.

Los datos resaltan cómo las personas operan en concordancia con las teorías motivacionales transituacionales implícitas (Dweck y Leggett, 1988). Estas teorías suponen una interrelación sistemática entre la perspectiva de meta, mediadores cognitivos como son las atribuciones y los patrones de conducta. Roberts (1995), afirma que una convergencia de las últimas teorías cognitivo-sociales de la motivación de logro, pueden ofrecer un modelo conceptual potente para nuestra comprensión del deporte y del ejercicio. Los hallazgos (Duda y Nicholls, 1989a) indican que la comprensión de las perspectivas de meta, puede ser el principio del desarrollo de una teoría general de la motivación en los contextos de logro.

Por otra parte, y en relación con el ámbito del ejercicio, la teoría de la inversión personal, es una teoría cognitivo-social comprensiva de la motivación, que asume que la propia inversión conductual en una situación, es función del significado de dicha situación para la persona. Significado se toma como un compuesto de tres componentes interrelacionados, que son las metas personales o incentivos, las características del sentido del self y las opciones conductuales percibida.

La teoría de la inversión personal (Personal Inversión Theory), o PIT, de modo similar a las teorías cognitivo-sociales de la motivación de logro contemporáneas (Ames, 1984b; Dweck, 1986; Nicholls, 1989), sostiene que la implicación en la tarea y en el yo son las dos perspectivas de meta fundamentales que los individuos pueden adoptar en una situación particular. El PIT defiende que existen otras perspectivas de meta o incentivos personales notables que sirven como centro de la conducta motivada. Reconoce que las personas pueden esforzarse por demostrar otras atribuciones, aparte de la competencia.

Según Maehr y Braskamp (1986), la tendencia de una persona a establecer y lograr metas, el grado de autodependencia y el sentido de identidad social (o pertenencia al grupo percibida) también se cree que determinan los patrones de conducta. El PIT mantiene que las opciones conductuales percibidas de un individuo también afectarían su inversión en un contexto particular.

En contraste con el PIT, otras teorías cognitivo sociales contemporáneas de la motivación de logro se centran en las metas como determinantes críticos de la variación en la conducta (Ames, 1984b; Dweck, 1986; Nicholls, 1989). La perspectiva de meta de la persona interacciona con la competencia percibida «para fijar una secuencia de procesos (cognitivos) concretos, que influyen sin embargo a la realización de la tarea, la ejecución y la persistencia» (Elliot y Dweck, 1988).

Recientes investigaciones han incluido una variedad de poblaciones y de contextos relativos al ejercicio (Chen y Duda, 1990; Duda, 1989a; Duda y Tappe, 1988, 1989a; Duda, Tappe y Savage, 1990; Tappe y Duda, 1988; Tappe, Duda y Ehrnwald, 1990). Se destacan dos hallazgos:

- 1) La implicación en la tarea en contraste con la implicación en el yo, parece ser una perspectiva notable en el dominio del ejercicio.
- 2) De acuerdo con lo que se ha observado en los escenarios de la clase y el deporte, la implicación en la tarea ha sido signo de conductas motivacionales positivas (e.g., intensidad de la participación, persistencia).

La investigación realizada por Duda, sugiere que si una persona insiste en la adquisición de una destreza y en su mejora y quita importancia a la comparación social durante la prueba, tiende a responder a la experiencia del ejercicio con una visión más positiva.

En el estudio realizado por Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004) se examinaron las relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta y la motivación intrínseca en jóvenes deportistas antes y después de una competición. Los resultados mostraron que el clima de maestría fue asociado positivamente a la orientación a la tarea, la motivación intrínseca en las sesiones preparatorias. El clima de ejecución se asoció positivamente a la orientación al ego y negativamente a la motivación intrínseca.

En cuanto a direcciones futuras, se observa cómo la investigación inicial sobre el deporte, basada en las teorías cognitivo-sociales de la motivación de logro, apoya la relevancia de estas teorías en el dominio deportivo. Existen varias orientaciones importantes para la futura investigación, basadas en un modelo de perspectiva de meta, en el estudio de la conducta deportiva. Siendo relevante la importancia de la implicación en la tarea, en cuanto a los procesos adaptativos motivacionales y los patrones de conducta.

Según Chaumeton y Duda (1988), las directrices conductuales para entrenar en efectividad, desarrolladas por Smith y Smoll, pueden ser considerados como los bloques de construcción del ambiente de implicación en la tarea. Este tipo de trabajo ofrecería las directrices teóricas básicas para el entrenador, en términos de como fomentar la «igualdad de motivación» (Nicholls, 1989).

La importancia de las diferencias en el desarrollo frente a las concepciones de los niños de habilidad, inteligencia, esfuerzos, suerte, y de dificultad de la tarea en los ambientes académicos, han jugado un papel relevante en el desarrollo de las teorías cognitivo-sociales contemporáneas de la motivación de logro (e.g., Dweck, 1986; Nicholls y Miller, 1984; Nicholls, 1989).

CAPÍTULO 4. CONFIANZA – AUTOEFICACIA – SISTEMA DE AUTORREGULACIÓN

4.1. CONFIANZA

4.1.1. Generalidades

Es difícil definir con precisión el concepto de confianza. Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Por tanto, la autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir, en definitiva creemos que vamos a hacer bien nuestro cometido.

Los deportistas seguros creen en sí mismos. Creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias (mentales y físicas), que les permitan lograr su máximo potencial. Cuando dudamos de nuestra capacidad estamos creando lo que se conoce como profecía autocumplida: si anticipamos que va a suceder algo, en realidad estamos ayudando a que suceda sobre todo cuando se anticipan acciones negativas.

La autoconfianza se caracteriza por unas elevadas expectativas de éxito: la confianza activa emociones positivas, facilita la concentración, influye en los objetivos, hace que aumente el esfuerzo, afecta a las estrategias del juego y afecta al ímpetu psicológico.

Aunque la confianza es un determinante fundamental del rendimiento, no resolverá la incompetencia. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta un punto óptimo. La autoconfianza óptima equivale a estar tan convencido que se pueden alcanzar los objetivos marcados que se invierte gran esfuerzo en ello, lo cual, no significa necesariamente que el deportista siempre vaya a tener una buena ejecución, pero es esencial si quiere llegar a su máximo potencial.

La creencia convencida en uno mismo ayudará a afrontar los errores y las dificultades con eficacia y a mantener el esfuerzo que conduce al éxito. Muchos deportistas tienen las destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, pero les falta confianza en su capacidad para ejecutarlas en condiciones de presión. Las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento: provocan ansiedad, rompen la concentración y crean indecisiones. Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades, lo que les impide fijar la atención en la tarea que tienen que realizar.

Los deportistas excesivamente confiados tienen una seguridad falsa en sí mismos. Su rendimiento disminuye porque creen que no tienen porqué prepararse o realizar el esfuerzo preciso para llevar a cabo su tarea.

4.2. AUTOEFICACIA

4.2.1. Introducción

Uno de los aspectos del autosistema es el papel del pensamiento autorreferente en el funcionamiento psicosocial del individuo. En este apartado se consideraran aquellos mecanismos por los que la autoeficacia interviene en la determinación personal de la acción.

La eficacia en el afrontamiento del entorno no consiste únicamente en conocer de antemano la forma de actuación más adecuada en cada situación, ni tampoco se trata de una forma fija de comportamiento de la que uno dispone o no en su repertorio. Si no que además comporta una capacidad generativa en la que es necesario integrar las subcompetencias cognitivas, sociales y conductuales en cursos de acción a fin de conseguir distintos propósitos.

Hay una marcada diferencia entre disponer de capacidades y ser capaz de utilizarlas en circunstancias diversas. Por esta razón, personas distintas con recursos similares o una misma persona en distintas ocasiones pueden mostrar un rendimiento escaso o adecuado.

Un rendimiento adecuado requiere tanto la existencia de habilidades como la creencia por parte del sujeto de que dispone de la eficacia suficiente para utilizarlas. La eficacia en el comportamiento requiere una continua improvisación de habilidades que permitan dominar las circunstancias continuamente cambiantes del entorno, la mayoría de las cuales están constituidas por elementos ambiguos, impredecibles y muchas veces estresantes. Incluso las actividades más rutinarias no se hacen siempre exactamente igual. Por tanto, la iniciación y el control de la interacción con el entorno están gobernados en parte por el juicio que haga el individuo de sus propias capacidades operantes (la opinión que éste tenga de lo que pueda hacer en determinadas circunstancias). La autoeficacia percibida se define como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. Por tanto, el concepto no hace referencia a los recursos de que se disponga sino a la opinión que uno tenga sobre lo que puede hacer con ellos.

La autoeficacia percibida (Bandura, 1986) es un juicio emitido sobre la propia capacidad para alcanzar un cierto nivel de ejecución mientras que las expectativas de resultados hacen referencia a las consecuencias más probables que producirá dicha ejecución. Por ejemplo la creencia de que uno es capaz de saltar dos metros de altura es un juicio sobre la propia eficacia; el reconocimiento social esperado, aplausos, los trofeos, y la propia satisfacción por tal proeza constituyen una expectativa de resultados.

Un resultado es la consecuencia de un acto, no es el acto en sí mismo y cuando de forma errónea, se interpreta un acto como el resultado de sí misma, la confusión que se genera es considerable. Sería el caso de considerar el hecho de saltar dos metros de altura como una consecuencia. Los actos deben definirse a partir de criterios que permitan determinarlos con exactitud, por lo tanto, considerar un salto de dos metros como una consecuencia sería confundir los criterios que define el acto con las consecuencias que emergen de él. Si un acto se define como un salto de dos metros, el salto representa la realización del acto, no su consecuencia. El fracaso en el cumplimiento del acto designado (p. e., derribar la barra por no poder sobrepasar la altura deseada) tampoco es una consecuencia del mismo, puesto que para que ésta se produzca es necesario que el acto se realice enteramente. El salto fallido es un acto incompleto que produce su propio conjunto de resultados, ya sean sociales, físicos o auto evaluadores.

Algunas veces las expectativas de resultado también se confunden con la eficacia de la técnica utilizada (Maddux, Sherer y Rogers, 1982; Manning y Wright, 1983). Los medios no son resultados. Una técnica eficaz es un medio para conseguir determinados resultados pero per se no constituye una expectativa de resultados. Por ejemplo, una habilidad cognitiva eficaz para la resolución de problemas puede utilizarse en muy diversas situaciones para obtener todo tipo de resultados. Los medios son un vehículo para eficacia personal.

Los juicios sobre la eficacia personal y sobre los resultados esperados son distintos. Así, es posible que una persona crea que una determinada conducta conseguirá ciertos resultados posi-

tivos y no intente actuar porque duda de la capacidad para desarrollarla. Por ejemplo, las expectativas de prestigio social y de ingresos económicos elevados que pueden acompañar a la decisión de estudiar medicina no inducirán a elegir esta carrera a aquellos estudiantes que duden seriamente de su capacidad para alcanzar el nivel académico exigido en ella.

En las intersecciones con el entorno, los resultados obtenidos no son independientes de los actos sino que la mayor parte de ellos deriven de los mismos y la manera como uno se comporta determina en gran medida los resultados que uno obtiene. Del mismo modo, el tipo de resultado que el individuo anticipa mentalmente depende en gran medida de los juicios sobre su propia eficacia de actuación en las distintas situaciones.

No es posible separar los resultados esperados de los juicios sobre el propio rendimiento del cual dependen. Hay que distinguir, sin embargo, entre las fuentes de expectativas de resultados y el papel que éstas juegan en la regulación de la conducta. Decir que los resultados emanan de los actos, de ningún modo significa negar la influencia reguladora de los resultados imaginados. Debido a que el individuo considera los resultados obtenidos contingentes con lo adecuado o no de su conducta y siente interés por ellos, a la hora de decidir la conducta a desarrollar se basa en sus expectativas de autoeficacia. Cuando la conducta está basada en autoevaluaciones de eficacia, el bienestar físico conseguido es superior al que aporta una actuación precipitada y que no tenga en cuenta las propias capacidades.

En aquellas actividades en las que los resultados son inherentes al acto o bien están fuertemente vinculados a él por códigos sociales, las expectativas de resultados pueden coincidir con el rendimiento esperado del cual derivan. La lesión física sufrida por la realización incorrecta de una prueba gimnástica o el dinero obtenido por ganar una competición olímpica constituye ejemplos de ello. Dado que los resultados esperados dependen en gran medida de los juicios de autoeficacia, por sí mismos no constituyen un instrumento útil para la predicción de conducta. Si controlamos la exactitud que un individuo juzga su capacidad de ejecución, podremos explicar gran parte de la varianza de los resultados que espera. De ahí que, en los análisis estadísticos en los que se controlan diversos factores, la autoeficacia percibida prediga el rendimiento mucho mejor que los resultados esperados por el sujeto en conductas tan diversas como pueden ser las pruebas atléticas.

Las expectativas de resultados pueden dissociarse de los juicios de autoeficacia cuando un determinado efecto es inalcanzable cualquiera que sea la conducta del sujeto, o bien cuando los resultados extrínsecos se hallan débilmente vinculados al nivel o calidad de ejecución. Tales disposiciones, estructurales permiten que entren en juego sesgos sociales de modo que rendimientos semejantes pueden producir resultados muy distintos. En los sistemas estructurados de acuerdo con determinados prejuicios, aún cuando el rendimiento sea el adecuado, puede carecer de efecto sobre los resultados.

4.2.2. Autoeficacia y acción personal

— *Función y efectos diversos de los juicios de autoeficacia:*

Las creencias sobre uno mismo influyen de distintas formas en el funcionamiento psicossocial del individuo.

a) *Elección de conductas.* En su vida cotidiana, el hombre se ve obligado constantemente a tomar decisiones sobre el curso y duración más adecuados de sus actos, a fin de conseguir sus propósitos. La elección de actividades y de determinados medios sociales está determinada en parte por los juicios de eficacia personal. El individuo tiende a evitar aquellas tareas y situaciones que cree exceden sus capacidades, pero inicia y desarrolla aquellas tareas que se considera capaz de dominar (Bandura, 1977b).

Las autopercepciones de eficacia positivas favorecen el desarrollo de actividades, contribuyendo, por tanto el crecimiento del número de competencias. Por el contrario, las percepciones de autoineficacia que inducen al individuo a evitar ciertos entornos y actividades que podrían resul-

tarle enriquecedores limitan el desarrollo de las capacidades e impiden que puedan ser corregidas tales auto percepciones negativas.

Así pues, una evaluación razonablemente precisa de las propias capacidades ayudará en gran medida a conseguir un funcionamiento adecuado y una gran inexactitud en los juicios sobre la eficacia personal, ya sea en una dirección o en otra, comportará consecuencias desfavorables. El individuo que sobreestima en gran medida sus posibilidades inicia actividades que se hallan claramente por encima de su alcance. A consecuencia de ello, puede verse envuelto en considerables problemas, ver disminuida su credibilidad ante los demás y sufrir fracasos innecesarios. Incluso algunos de estos errores pueden ocasionarle daños graves e irreparables.

Por el contrario, aquel que subestima sus posibilidades también pagará un precio por ello aunque, como se ha visto es más probable que éste se presente en forma de autolimitaciones que de consecuencias aversivas. Si intentan algunas tareas personalmente muy valoradas, al abordarlas dudando de las propias capacidades crean obstáculos internos que impiden un rendimiento adecuado.

Los juicios de autoeficacia que resultan más útiles son probablemente aquellos que exceden ligeramente de las propias capacidades. Tales autoevaluaciones hacen que el individuo emprenda de una forma realista tareas que constituyen un reto para él y le proporcionan la motivación necesaria para el desarrollo progresivo de sus capacidades.

La elección repetida de aquellas conductas con mayor probabilidad de éxito favorece una autoevaluación precisa. Sin embargo, un poco más adelante veremos que son muchos los factores que pueden contribuir a la evaluación errónea de la autoeficacia.

b) *Esfuerzo empleado y persistencia.* Los juicios sobre la eficacia también determinan la cantidad de esfuerzo que empleará el individuo al enfrentarse a los obstáculos y a las experiencias adversas, así como la cantidad de tiempo que persistirá. Cuando más alta sea la eficacia juzgada por éste, más vigorosos y persistentes serán sus esfuerzos. Aquellos que se sienten inseguros de sus capacidades aminoran sus esfuerzos o los abandonan por completo al enfrentarse a las dificultades, mientras que aquellos otros que tienen un sentido elevado de eficacia personal desarrollan esfuerzos más intensos para poder dominar el desafío que éstas representan (Bandura y Cervone, 1983, 1986; Brown e Inouye, 1978; Schunk, 1984b; Weinberg, Gould y Jackson, 1979).

Generalmente, la perseverancia tiene como resultado la mejora en el rendimiento. Dado que tanto los conocimientos como las competencias se consiguen a base de esfuerzo continuado, la percepción de autoineficacia que hace que el individuo se rinda con facilidad ante las dificultades resultará limitante de sus capacidades.

A la hora de aplicar habilidades ya adquiridas, un sentido elevado de la propia eficacia personal intensifica y aporta el esfuerzo necesario para conseguir un rendimiento adecuado en tareas complejas, algo difícil de conseguir si no existe seguridad en las propias capacidades. En conclusión, la inseguridad crea un impulso para aprender pero no favorece la utilización adecuada de las habilidades previamente adquiridas.

c) *Patrones de pensamiento y reacciones emocionales.* La opinión del individuo sobre sus propias capacidades también influye en sus patrones de pensamiento y en las reacciones emocionales desarrolladas durante las interacciones reales y anticipadas con el entorno. Aquellos que se consideran ineficaces en el afrontamiento de las demandas del entorno exageran la magnitud de sus deficiencias y de las dificultades potenciales del medio (Beck, 1976; Lazarus y Launier, 1978; Meichenbau, 1977; Saranson, 1975a).

Tales dudas autorreferidas crean estrés y al distraer la atención de lo que debería ser el comportamiento adecuado para solventar los posibles fallos personales y contratiempos, dificultan la utilización adecuada de los recursos de que dispone el individuo. Por el contrario, aquellas personas que poseen una autoeficacia alta, centran sus esfuerzos en las demandas que pueda plantearles la situación y se sienten estimulados por aquellos obstáculos que exigen un mayor esfuerzo.

La autoeficacia percibida también determina el tipo de atribuciones (Collins, 1982) y en este sentido cuando se buscan soluciones a los problemas más difíciles, aquellos individuos que se consideran muy eficaces tienden a atribuir sus fracasos a una cantidad de esfuerzo insuficiente por su parte, mientras que aquellos otros con capacidades similares pero con una autoeficacia percibida inferior suelen achacar sus fracasos a una habilidad deficiente.

d) *El hombre como productor y no simple predictor de su conducta.* El individuo que se considera eficaz se impone a sí mismo retos que favorecen sus intereses y el desarrollo de actividades nuevas; tales sujetos intensifican sus esfuerzos cuando su rendimiento no se ajusta a las metas que se habían propuesto, hacen atribuciones causales de los fracasos que favorecen la autoeficacia, afrontan las tareas potencialmente amenazadores sin sentir ansiedad y experimentan bajo grado de estrés en situaciones difíciles. Estos esfuerzos basados en la autoseguridad suelen comportar logros para el individuo. En marcado contraste, aquellas personas que se consideran ineficaces evitan las tareas difíciles, reducen sus esfuerzos y se dan rápidamente por vencidos frente a las dificultades, acentúan sus deficiencias personales, disminuyen sus aspiraciones y padecen en gran medida ansiedad y estrés. Tales dudas sobre sí mismo disminuyen el rendimiento y generan gran malestar.

Aunque los juicios sobre autoeficacia están relacionados funcionalmente con el acto, existen varios factores que pueden influir en la intensidad de esta relación. La eficacia percibida por sí sola puede afectar el nivel de motivación, pero no conseguirá el rendimiento deseado si faltan por completo aquellas subcompetencias necesarias que permiten el ejercicio de la determinación personal de la acción. Desde luego, no es frecuente que las personas manifiesten una autoeficacia vacía de competencias, ya que no suelen juzgarse eficaces en aquellas actividades para las que carecen por completo de habilidades.

e) *La dificultad de la tarea.* Cuanto mayor sea la dificultad de la tarea, mayor será también la necesidad de esfuerzo perseverante para generar y probar formas alternativas de conducta. Si faltan algunas de las capacidades necesarias, el esfuerzo basado en la ineficacia personal favorecerá la adquisición de las mismas. Por el contrario, las creencias erróneas de ineficacia personal pueden retardar el desarrollo de las diversas subhabilidades de las que dependen los rendimientos más complejos. Por tanto la autoeficacia percibida contribuye al desarrollo de subhabilidades, además de influir en la formación de nuevos patrones de conducta a partir de las subhabilidades que ya poseen.

f) *Falta de incentivos y aspectos del entorno que limitan el rendimiento.* Es posible que el hombre posea las habilidades necesarias y el sentido de eficacia personal suficiente para desarrollarlos y no los lleve a cabo porque falten los incentivos necesarios para ello. Los artistas y los atletas no podrán manifestar al máximo su aptitud si carecen de los elementos materiales adecuados.

g) *Consecuencias de los juicios erróneos.* La magnitud de los fracasos también influye en la veracidad de los juicios de autoeficacia elaborados. Aquellas situaciones en las que la elaboración de un juicio incorrecto no lleva consigo consecuencias importantes, no favorecerá el que el sujeto alcance una evaluación de autoeficacia precisa.

h) *Disparidad temporal.* El tiempo transcurrido entre la evaluación de la autoeficacia y la acción es otro factor que influye en el grado de relación entre ambas. Las autopercepciones sólidas, modificables únicamente por pruebas muy convincentes pueden utilizarse para predecir el comportamiento posterior del sujeto. Sin embargo, las autopercepciones de eficacia, en general, son sensibles a la información que va adquiriendo el sujeto e incluso las que están firmemente establecidas son susceptibles de cambio por medio de experiencias negativas importantes. La relación entre el pensamiento autorreferente y la acción se manifiesta de una forma más precisa cuando se miden ambos en estrecha proximidad temporal.

i) *Evaluaciones incorrectas de las autopercepciones o del rendimiento.* Los juicios de eficacia difieren en varias dimensiones, las cuales tienen implicaciones importantes sobre el rendimiento. La primera de estas dimensiones es el nivel. La eficacia autoevaluada puede referirse a tareas sencillas, extenderse a otras de dificultad moderada o bien incluir actividades difíciles en un área determinada. La autoeficacia percibida también difiere en cuanto a generalidad. El individuo puede considerarse eficaz sólo en ciertas áreas de funcionamiento o bien en un amplio margen de ellas. Las evaluacio-

nes de las diversas áreas de funcionamiento revelan el patrón y el grado de generalidad que poseen las percepciones de eficacia del individuo. Las expectativas de autoeficacia varían también en cuanto a fuerza. Las autopercepciones de eficacia débiles del sujeto serán modificadas con facilidad por las experiencias desconfirmadoras con que pueda encontrarse, mientras que aquellos otros con una creencia firme en sus competencias perseverarán en sus esfuerzos de afrontamiento a pesar de las crecientes dificultades con las que puedan encontrarse. Por tanto, el grado de correspondencia entre el juicio de autoeficacia y el rendimiento variará en función de la intensidad de las creencias del individuo en sus propias capacidades. Cuanto más firme sea la percepción de autoeficacia de un individuo, mayor será la tendencia de éste a elegir tareas que le resultan desafiantes, mayor será la probabilidad de que persiste en ellas y mayor también la de que su rendimiento en las mismas resulte satisfactorio. Para intentar conseguir un curso determinado de acción, es necesario cierto umbral de seguridad en uno mismo; sobrepasado ese umbral, expectativas de autoeficacia de distinta fuerza producirán intentos conductuales semejantes.

Para que los análisis de eficacia percibida aporten un máximo de información es necesario realizar una evaluación detallada del nivel, intensidad y grado de generalidad de la autoeficacia percibida proporcional a la particularidad y precisión con que se mida la ejecución. También aparecen discrepancias cuando se juzga la eficacia percibida para actuar en situaciones mientras el rendimiento se mide en situaciones simuladas, mucho más fáciles de afrontar que las reales.

La autoeficacia percibida se refiere a la capacidad generadora, no a los actos componentes. Las autopercepciones de eficacia se miden en términos del uso variable de las subhabilidades que uno posee en distintas situaciones.

j) *Valoración errónea de las subhabilidades requeridas*: Incluso la misma actividad puede requerir habilidades distintas en función de la situación. Dar un discurso que se ha preparado previamente exige menos recursos creativos y memorísticos que darlo de forma espontánea.

k) *Objetivos poco definidos y ambigüedad de la ejecución*: Las autopercepciones de eficacia no operan en el vacío. Cuando los objetivos están claros y el nivel de rendimiento es discernible con claridad, las autopercepciones de eficacia actúan como determinantes del nivel de rendimiento que se intenta conseguir. Sin embargo, cuando el individuo no persigue ningún fin en particular o no puede observar su rendimiento, carece de las bases que le permitan traducir su percepción de eficacia en un esfuerzo de magnitud adecuada. El problema de la ambigüedad del rendimiento aparece cuando los aspectos del propio rendimiento no se pueden observar personalmente (Carroll y Bandura, 1982; Feltz, 1982) o cuando el nivel de logro está determinado socialmente por criterios mal definidos, de forma que hay que depender de los demás para saber si la actuación es correcta o no.

l) *Autoconocimiento erróneo*: Al iniciar actividades nuevas, el individuo carece de la experiencia suficiente para evaluar si sus autopercepciones son verídicas o no, teniendo por tanto que inferir su capacidad de ejecución a partir de su experiencia en otras situaciones, inferencia que puede conducirle a error. También se elaborarán juicios de autoeficacia erróneos cuando existan factores personales que actúen distorsionando los procesos de autoevaluación.

En el caso de actividades rutinarias, el individuo alcanza el conocimiento de sus capacidades por medio de experiencias repetidas, hasta el punto de que no necesita juzgar su eficacia cada vez que realiza una misma actividad sino que actúa de acuerdo con sus limitaciones o capacidades conocidas, sin pensar de forma directa en ellas. Sin embargo, cuando se producen cambios importantes en las demandas de la tarea o en las circunstancias acompañantes, se desarrollan asimismo reevaluaciones de la autoeficacia que permitirán actuar adecuadamente en las nuevas circunstancias.

4.2.3. Fuentes de información de la autoeficacia

El conocimiento de la propia eficacia, ya sea exacto o no, se basa en cuatro fuentes principales de información: Los logros de ejecución, experiencia vicaria, persuasión verbal y estado fisiológico.

La información relevante para la evaluación de las capacidades personales, no es inherentemente esclarecedora, sino que únicamente resulta instructiva si se realiza una evaluación cognitiva de la misma. Hay que distinguir entre la información proporcionada por los acontecimientos externos y la información seleccionada, valorada e integrada en juicios de autoeficacia. Por esta razón incluso la consecución de un alto nivel de rendimiento no mejora necesariamente la autoeficacia percibida.

Cuando la inexperiencia contradice firmemente los juicios de autoeficacia elaborados y las condiciones en que se ha producido tal experiencia son tales, que el individuo pueda desmerecer su importancia, es posible que tal contradicción no le haga cambiar la opinión sobre sí mismo.

El procesamiento cognitivo de la información sobre la eficacia implica dos funciones separables entre sí; la primera afecta al tipo de información a la que el individuo atiende como indicadora de eficacia personal. Cada una de las cuatro clases de información recogida tiene su propio conjunto de indicadores de eficacia. La segunda función guarda relación con las reglas de combinación que se utilizan para evaluar e integrar la información sobre eficacia obtenida a partir de distintas fuentes a la hora de elaborar los juicios de autoeficacia.

a) *Logros de ejecución*

Las ejecuciones constituyen la mayor fuente de información sobre eficacia personal ya que se basan en experiencias de dominio real. El éxito aumenta las evaluaciones positivas de eficacia, mientras que los fracasos repetidos las disminuyen, especialmente si se producen al principio de la actividad no reflejando por lo tanto falta de esfuerzo o la existencia de circunstancias externas adversas (Bandura, 1986).

Una vez alcanzada una creencia firme de autoeficacia a partir de éxitos personales, no es probable que los fracasos ocasionales que puedan producirse cambien la percepción del sujeto sobre su capacidad. Cuando el individuo está seguro de sí mismo, tiende a considerar responsables de los fracasos a factores externos, a un esfuerzo insuficiente por su parte o a la falta de estrategias adecuadas. Cuando las personas atribuyen sus malas actuaciones a estrategias inadecuadas más que una falta de habilidad, el fracaso inducirá la confianza de que, en el futuro, unas estrategias mejores conducirán al éxito.

Aquellos fracasos que se superan a base de esfuerzo pueden inducir creencias de autoeficacia firmes, a partir de la experiencia de que pueden llegar a dominarse incluso los obstáculos más difíciles.

En cuanto a la información de eficacia aportada por la propia experiencia, existen muchos factores que pueden influir sobre el nivel de rendimiento y que tienen poco que ver con la capacidad del individuo.

La devaluación de la autoeficacia es un proceso inferencial en el que ha de valorarse la contribución relativa de los factores de habilidad y falta de habilidad al éxito o al fracaso en la ejecución.

La medida en que el individuo modificará su eficacia percibida a través de experiencias dependerá de otros factores, del grado de dificultad de la tarea, de la cantidad de esfuerzo que desarrolle, de la cantidad de ayuda exterior que reciba, de las circunstancias en las que actúe y del patrón temporal de sus éxitos y sus fracasos.

La información que se obtiene al realizar con éxito una tarea fácil resulta redundante con la información de que ya se dispone, mientras que el dominio de una actividad difícil aporta información nueva sobre la eficacia que aumenta la evaluación de la misma. Si se consigue el éxito con la ayuda de elementos externos, el efecto sobre la autoeficacia es menor puesto que siempre es posible atribuirlo a estos factores y no a las propias capacidades. Igualmente, una actuación deficiente desarrollada en circunstancias adversas tendrá menos implicaciones sobre la autoeficacia que si se produce en circunstancias óptimas.

La gente tiende a considerar el esfuerzo dispensado como inversamente proporcional a sus capacidades (Nicholls y Miller, 1984). Conseguir el éxito en una empresa difícil con un esfuerzo

mínimo se interpreta como la existencia de un nivel de capacidad alto, mientras que los logros análogos conseguidos tras esfuerzos intensos suelen implicar un nivel inferior de habilidad siendo menos probable que incrementen la autoeficacia percibida. Un rendimiento escaso conseguido a partir de un esfuerzo igualmente escaso nos dirá poco sobre las capacidades reales del individuo. El nivel de ejecución en tareas difíciles resultará más informativo de las capacidades existentes en el individuo cuando el esfuerzo desarrollado sea importante y las condiciones en las que se haya realizado sean óptimas en cuanto a rendimiento. Un fracaso en tales condiciones significará una capacidad limitada.

Los individuos que periódicamente cosechan fracasos pero que van mejorando a medida que transcurre el tiempo, aumentarán con mayor probabilidad su eficacia percibida que aquellos otros que a pesar de tener éxito ven como su ejecución se estanca en comparación con su tasa de mejora previa.

El individuo infiere una alta autoeficacia a partir del éxito alcanzado en tareas difíciles en que ha desarrollado un esfuerzo mínimo, e infiere una baja autoeficacia cuando tiene que trabajar intensamente para dominar tareas relativamente sencillas en condiciones favorables.

El observarse a uno mismo actuando correctamente aumenta la competencia, como mínimo a través de dos mecanismos: proporciona una información sobre la forma correcta de ejecución y fortalece las creencias sobre la capacidad personal.

La investigación en deporte y ejercicio ha demostrado que las técnicas basadas en los logros de ejecución son efectivas para aumentar tanto las creencias de autoeficacia como el rendimiento. Diferentes estudios han demostrado la superioridad de la información basada en la ejecución sobre otras fuentes de información de autoeficacia (Guzman, Escartí y Cervelló, 1995).

b) *Experiencia vicaria*

Viendo o imaginando que otras personas similares actúan con éxito es posible que aumente la autopercepción de eficacia del observador, llegando a creer que él mismo posee también las capacidades suficientes para dominar actividades similares (Bandura, Adams, Hardy y Howells, 1980; Kazdin, 1979). Éste se persuade a sí mismo de que si los demás pueden hacerlo él ha de conseguir, como mínimo, mejorar su rendimiento. Por la misma regla, observar cómo fracasan a pesar de sus esfuerzos aquellos que se perciben semejantes en cuanto a competencias hace disminuir la opinión del observador sobre sus capacidades y reduce igualmente sus esfuerzos.

Incluso los individuos muy seguros de sí mismos mejorarán su percepción de autoeficacia si los modelos les enseñan formas más adecuadas de comportamiento. Aquellas actividades que proporcionan una información exterior clara sobre el nivel de rendimiento permiten elaborar juicios reales sobre las propias capacidades. Por ejemplo, un saltador de altura puede evaluar su competencia y el progreso en su rendimiento a partir de la magnitud del salto que efectúa.

Cuando faltan datos empíricos reales que permiten juzgar lo adecuado del rendimiento, la eficacia personal ha de estimarse obligatoriamente en base al rendimiento de los demás. Dado que la mayoría de las ejecuciones se evalúan a partir de criterios sociales, la información comparativa de tipo social juega un papel destacado en las evaluaciones de autoeficacia.

Aunque las experiencias vicarias no suelen tener tanta fuerza como las experiencias directas, son capaces de producir cambios significativos y duraderos en la autoeficacia mediante su efecto sobre el rendimiento.

En cuanto a la información de eficacia vicaria, el individuo juzga en parte sus capacidades mediante la comparación de sus ejecuciones con las de los demás.

Las personas igual o ligeramente superiores en habilidad son las que proporcionan una información comparativa más útil por lo que respecta a las propias capacidades (Festinger, 1954; Suls y Miller, 1977). Ni la actuación que supera la de aquellos cuya capacidad está muy por debajo de la propia, ni el ser aventajados por aquellos que son en gran medida superiores, aporta información sobre el propio nivel de competencia. En general, el éxito modelado por personas similares eleva las autoevaluaciones de eficacia mientras que el fracaso modelado la disminuye.

Las evaluaciones de eficacia se basan frecuentemente no en experiencias comparativas en cuanto a rendimiento sino en la similitud con características personales del modelo, supuestamente predictoras de capacidad de ejecución (Suls y Miller, 1977).

La eficacia juzgada mediante comparaciones sociales es autolimitante, sobretodo si los modelos han manifestado verbalmente sus dudas sobre su propia capacidad (Gould y Weiss, 1981).

Mostrar que los logros conseguidos se deben a un esfuerzo intenso no sólo reduce el efecto negativo de los contratiempos pasajeros sino que también demuestra que la perseverancia acaba por triunfar. Ello ayuda a crear la predisposición cognitiva de que los fracasos reflejan más un esfuerzo insuficiente que una falta de habilidad.

Las comparaciones competitivas con modelos superiores aumentan la autodecepción y el desánimo, mientras que la comparación con otros con menos talento inducen autoevaluaciones positivas. Las personas inseguras evitan las comparaciones sociales que son potencialmente amenazantes para su autoestima. Cuando se sienten amenazadas tienden a compararse con subordinados que hacen aumentar su autoestima o con personajes eminentes que están demasiado lejos de ellos para representar ninguna amenaza seria.

La información obtenida vicariamente puede alterar la autoeficacia percibida a través de mecanismos distintos al de la comparación social. Los modelos competentes pueden enseñar a los observadores estrategias eficaces para afrontar las situaciones desafiantes o amenazadoras.

Las ejecuciones modeladas concebidas para modificar la conducta de afrontamiento destacan dos aspectos: predictibilidad y controlabilidad, que contribuyen al incremento de las auto-percepciones de eficacia (Bandura y col., 1982).

La predictibilidad reduce el estrés e incrementa la preparación para afrontar las amenazas (Averill, 1973; Miller, 1981). Cuando lo que se modela es la controlabilidad, el modelo desarrolla técnicas altamente eficaces para dominar las amenazas de la situación, cualquiera que ésta sea. Lo que el pensamiento fóbico convierte en atemorizantes, el modelo instructivo lo hace predecible y personalmente controlable.

El fracaso observado tiene más probabilidad de elevar la autoeficacia percibida cuando la observación del fracaso hace aumentar la confianza del observador en otras alternativas. A la inversa, observar que un individuo similar en cuanto a capacidades no consigue triunfar a pesar de las habilidades tácticas desarrolladas hace que el observador reevalúe la tarea y la considere mucho más difícil de lo que había pensado en un principio.

La investigación relacionada con la influencia de la experiencia vicaria sobre la autoeficacia, parece indicar que una alta similitud modelo-observador en cuanto al nivel de práctica deportiva aumenta la relevancia de la información aportada por el modelo, y que de este modo se eleva la autoeficacia del observador en mayor medida que cuando la similitud es baja. También parece que el nivel de destreza o habilidad de los modelos también es una variable importante a la hora de influir sobre la autoeficacia del observador, de modo que los modelos con alta destreza, que realizan con éxito la tarea, generan sentimientos de autoeficacia más altos en los espectadores que los modelos que alcanzan menores logros de ejecución (Guzman, Escartí, Cervelló, 1995).

c) *Persuasión verbal*

La persuasión verbal se utiliza para inducir en el sujeto la creencia de que posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. La persuasión social por sí sola puede resultar insuficiente para provocar aumentos duraderos en el nivel de autoeficacia pero puede contribuir a conseguir un rendimiento adecuado si el incremento de la autoeficacia se halla dentro de unos límites reales. Los individuos a los que se persuade verbalmente de poseer la capacidad necesaria para desarrollar determinadas tareas tienen mayor probabilidad de mantener un nivel de esfuerzo elevado al enfrentarse a las dificultades y problemas que puedan surgir que aquellos que continúan abrigando dudas sobre sí mismos y acentuando sus deficiencias personales. En la medida en que el fortalecimiento persuasivo de la autoeficacia hace que el individuo ponga un gran es-

fuerzo para triunfar en su empresa, favorece el desarrollo de habilidades y un sentido de eficacia personal. Por consiguiente, las atribuciones de eficacia de tipo persuasivo influirán con mayor fuerza en aquellas personas que tienen algún motivo para pensar que realmente pueden conseguir sus objetivos a través de sus actos (Chambless y Murray, 1979a; 1979b).

El fortalecimiento ilusorio de la autoeficacia queda desconfirmado rápidamente por la conducta del sujeto, pero aquellos a los que ha persuadido de su ineficacia tienden a evitar aquellas actividades que les resultan desafiantes y se rinden con facilidad ante las dificultades. Al limitar la elección de actividades y reducir la cantidad de esfuerzo dispensada, las dudas acerca de uno mismo pueden favorecer su propia confirmación.

En cuanto a la información de eficacia procedente de la persuasión verbal, hay muchas actividades en las que el individuo no puede depender únicamente de sí mismo para evaluar su nivel de habilidad ya que tal valoración puede exigir ciertas inferencias a partir de indicadores probabilísticos de los cuales tiene escaso o nulo conocimiento. Por lo tanto, las autoevaluaciones están basadas en parte en las opiniones de aquellos que presumiblemente disponen de una competencia evaluadora. Desde luego, uno no cree siempre lo que dicen los demás sobre sus capacidades. En ocasiones, el escepticismo se produce como consecuencia de experiencias personales que se contradicen con las afirmaciones ajenas. Si esto ocurriera de una forma habitual, las evaluaciones persuasorias acabarían por perder efecto. Hay muchas ocasiones en las que se persuade al individuo de que realice cosas que suele evitar o bien que persista en tareas que abandonan con facilidad, sólo para descubrirle, para su sorpresa, que posee la capacidad suficiente para realizarlas. Ello se debe a que, en muchas tareas, el rendimiento adecuado se debe más al grado de esfuerzo que uno dedica que a la capacidad inherente que posee.

Las evaluaciones de eficacia persuasorias tienen que considerarse en función de quien es el persuasor, de su credibilidad y de su grado de conocimiento de la actividad que se trata.

La persuasión verbal puede influir sobre la autoeficacia significativamente cuando el sujeto no ha tenido contacto con la tarea, en cambio, en la medida que el sujeto realiza y repite la tarea, su conocimiento sobre ésta va aumentando lo que le permite hacer una estimación más precisa de sus capacidades para realizarla, lo cual irá disminuyendo el poder de la persuasión verbal sobre la autoeficacia (Escartí, Roberts, Guzmán, Cervelló, 1999).

d) *Estado fisiológico*

El individuo, normalmente, al juzgar sus capacidades, se basa en parte en la información sobre su estado fisiológico. Interpreta su activación somática ante las situaciones estresantes o amenazantes como signos globales de vulnerabilidad a la disfunción. Dado que, por lo general un nivel de activación elevado debilita el rendimiento, el individuo suele ser más optimista en cuanto al éxito que podrá alcanzar cuando no se siente desbordado por el grado de activación somática que cuando se nota tenso y trastornado a nivel físico. Las reacciones de miedo son capaces de generar más miedo mediante la autoactivación anticipatoria. Al evocar pensamientos sobre su propia ineptitud, que inducen temor, el propio individuo puede crearse niveles de distres elevado que produzcan realmente las disfunciones que teme. Los tratamientos que eliminan la activación emocional frente a las amenazas subjetivas aumentan la autoeficacia percibida, mejorando con ello el rendimiento del individuo (Bandura y Adams, 1977; Barrios, 1983). Los indicadores fisiológicos de eficacia no se limitan a la activación autonómica; así por ejemplo, en actividades para las que se requiere fuerza y resistencia, el individuo interpreta fatiga, el jadeo, los dolores y los achaques como indicadores de ineficacia física (Taylor, Bandura, Ewart, Miller y DeBusk, 1985).

En cuanto a la información de eficacia procedente de la activación fisiológica, la información aportada por la activación fisiológica influye de forma similar sobre la eficacia percibida a través de procesos de evaluación. Varios factores, entre ellos la evaluación de las fuentes de la activación, el nivel de activación, las circunstancias en las que aparece y la forma en que influye sobre el propio rendimiento, es probable que figuren en el procesamiento cognitivo de la reactividad emocional.

La evaluación de autoeficacia realizada a partir de las señales de activación fisiológica plantea varias cuestiones interesantes de tipo evolutivo: ¿Cómo aprenden que las señales de activación que indican emociones particulares son predictoras del nivel de funcionamiento? En la concepción cognitiva social, el conocimiento referente al estado del organismo se adquiere, en gran parte, mediante procesos de etiquetados social. Las experiencias constan de tres fenómenos importantes, dos de los cuales son observables públicamente: los estímulos afectos elicitán la activación interna y las respuestas expresivas. La activación interna por sí misma no puede jugar un papel diferenciador en el etiquetado social porque no es observable por los demás. Además, emociones fenomenológicamente distintas tienen reacciones fisiológicas demasiado parecidas para ser diferenciables por la persona que las experimenta. Por tanto, los adultos han de inferir el estado corporal de los niños a partir de sus reacciones y de los estímulos ambientales que se conoce producen tipos determinados de emociones. Basándose en estos acontecimientos observables, los adultos describen y distinguen las emociones que experimentan los niños y explican sus motivos. Así los padres etiquetan la tensión corporal de su hijo y otras manifestaciones de agitación somática como miedo ante situaciones amenazantes y como ira ante las irritantes o frustrantes. Mediante la asociación social repetida de estímulos, respuestas expresivas y activación interna, los niños acaban por aprender a interpretar y a diferenciar sus experiencias afectivas. Las distintas interpretaciones personales de la activación interna (p.e., Atemorizado, enojado.) afectarán de forma distinta a la autoeficacia percibida.

Las implicaciones de la activación sobre la autoeficacia dependen de la forma en que la activación etiquetada haya influido en el rendimiento en experiencias pasadas. Para los individuos que suelen encontrar la activación facilitadora, el sentirse excitado tendrá un significado sobre su autoeficacia distinto que para aquellos que lo consideran debilitado. Realmente, las personas que consiguen grandes logros consideran la activación facilitadora, mientras que aquellas que consiguen metas pequeñas la consideran debilitadora (Hollandsworth y col., 1979). El proceso evaluador se complica por cuanto no es la activación *per se* sino su nivel en el que influye en mayor medida en la valoración de las capacidades. Como regla general, niveles moderados de activación facilitan el despliegue de habilidades mientras que una activación elevada lo interrumpe.

Lo que constituye un nivel óptimo de activación no depende únicamente de la naturaleza de la tarea sino también de las inferencias causales que se hagan respecto de dicha activación. Aquellos que suelen considerar la excitación fisiológica como signo de insuficiencia personal tienen mayor probabilidad de que su autoeficacia percibida descienda que aquellos que la consideran una reacción transitoria común que incluso las personas más competentes experimentan.

Si existe tendencia a atribuir la activación a deficiencias personales, la atención dispensada a las señales viscerales puede crear un aumento recíproco del grado de excitación (Sarason, 1975a).

Al influir en la orientación de la atención, los factores sobresalientes de la situación son los que determinan la forma en que será valorada la excitación fisiológica experimentada. Por tanto, la activación visceral que se produce en situaciones que presentan señales amenazantes se interpreta como miedo, la que aparece en situaciones frustrantes como ira, y la que resulta de la pérdida irreparable de objetos de valor como tristeza (Hunt, Cole y Reis, 1958).

Debido a la atención selectiva que los sujetos que se juzgan ineficaces prestan a las señales amenazantes, tendrán especial tendencia a considerar de forma errónea la activación provocada por otros estímulos como señal de un afrontamiento deficiente.

Gran parte de lo discutido hasta ahora ha versado sobre la interpretación de la excitación afectiva como indicativa de autoeficacia en el afrontamiento.

El individuo puede aprender mejor las cosas si son congruentes con su estado de humor y puede recordarlas mejor si se encuentra en el mismo estado de humor que cuando las aprendió (Bower, 1981,1983).

Si un estado de humor triste conduce rápidamente hacia pensamientos sobre fracasos anteriores, las autopercepciones de eficacia disminuirán, mientras que si a través de un estado de humor positivo se activan los recuerdos de logros pasados, la autoeficacia percibida aumentará.

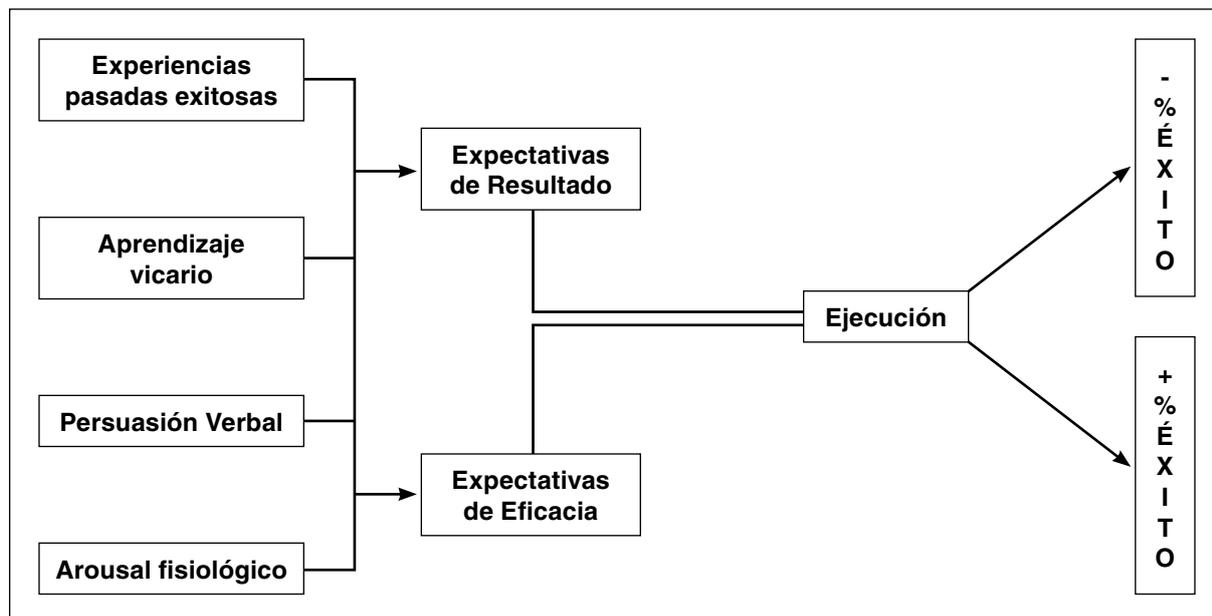
Avivar un estado de humor de gran intensidad afecta más a las creencias de autoeficacia que la contemplación del éxito o del fracaso con escasa carga emocional (Kavanagh, 1983). Al abordar tareas cognitivas, el individuo actúa de acuerdo con su percepción de autoeficacia afectada por su estado de humor y elegirá tareas que le resultan desafiantes si se encuentra en un estado de ánimo que favorece las creencias de autoeficacia. Por ello, el desánimo puede disminuir las autopercepciones de eficacia, lo cual dará lugar a una actuación inadecuada del sujeto originándose un desánimo todavía más profundo.

En áreas de funcionamiento que implican actividad física, las fuentes fisiológicas de información de autoeficacia tendrán una importancia especial. La forma en que se procese cognitivamente esta información afectará al grado de actividad del individuo.

Existen muy pocos estudios que hayan analizado las relaciones entre los estados fisiológicos o emocionales y la autoeficacia. Los pocos trabajos sobre el tema no llegan a resultados concluyentes (Escartí, 2002). Los individuos tienen que evaluar e integrar la información aportada por las diversas fuentes.

Cuando se comparan las descripciones subjetivas de sus procesos de valoración con los juicios reales, los hallazgos demuestran que el individuo tiende a subestimar su dependencia de señales importantes y a sobrestimar otras de menos valor. También los sentimientos pueden tener un efecto distinto sobre los juicios personales y sobre los juicios sociales, y en este caso la activación de los procesos autorreferentes puede distorsionar la autoobservación, la retención o el procesamiento de la información multidimensional de eficacia.

Figura 2
Fuentes de la autoeficacia percibida y ejecución deportiva.
 Arruza y Telletxea (2002), adaptado de Bandura (1986)



4.2.4. Conceptos relacionados con la teoría de la autoeficacia

a) *Autoconcepto*: El autoconcepto es una visión compuesta de uno mismo formada a través de experiencias directas y de las evaluaciones realizadas por otras personas importantes para el individuo. En este planteamiento, el autoconcepto se mide haciendo que las personas evalúen la medida en que creen que reúnen determinadas características.

Examinar los autoprocesos en términos de autoconcepto contribuye a comprender cómo el individuo desarrolla actitudes hacia sí mismo y cómo estas autoactitudes pueden influir en su actitud mental hacia la vida.

Mayormente, las teorías de autoconcepto hacen referencia a la autoimagen. Una concepción global no haría justicia a la complejidad de las percepciones de autoeficacia que varían en función de la actividad, del nivel dentro de una misma actividad y de las circunstancias. Estas teorías no han explicado cómo un mismo autoconcepto puede originar diversos tipos de conducta.

La autoestima es otra faceta del pensamiento autorreferente que hay que distinguir de la autoeficacia percibida porque los dos conceptos representan fenómenos distintos. La autoestima pertenece a la evaluación de la valía personal, la cual depende del valor que la cultura del individuo otorga a las habilidades que éste posee y de la medida en que la propia coincide con los criterios personales de valía. La autoeficacia percibida hace referencia a la evaluación de las capacidades personales. Los juicios de autovalía y de autocapacidad no guardan una relación uniforme. Así, el individuo puede considerarse muy eficaz en una actividad de la cual no deriva autoaprecio o bien juzgarse ineficaz en una actividad determinada sin que ello haga disminuir su sentido de autovalía. Sin embargo, en la mayoría de actividades que emprende, el individuo cultiva su autoeficacia en aquellas que le dan la sensación de autovalía.

b) *Motivación para la acción*: Al buscar una explicación motivacional para la conducta exploratoria y manipulativa, White (1959, 1960) postuló la existencia de un «motivo para la acción» que se entiende como un impulso intrínseco para interactuar con el entorno.

En esta formulación, la conducta exitosa determina la aparición de la motivación. Sin embargo, en ella no hay lugar para el efecto producido por las experiencias de fracaso, efecto que no puede considerarse de ningún modo exento de importancia (Harter, 1978).

Es difícil verificar la existencia de un motivo para la acción porque éste se infiere a partir de la conducta exploratoria que supuestamente causa. Sin un instrumento de medida independiente de la intensidad del motivo no puede afirmarse si el individuo explora y manipula las cosas a causa de un motivo de competencia o como consecuencia de otros motivos.

La teoría de la motivación para la acción no se ha formulado de forma suficientemente detallada como para permitir realizar comparaciones teóricas extensas. Sin embargo, hay varios puntos en los que las formulaciones cognitivas sociales y de la motivación para la acción difieren claramente. En la concepción cognitiva social, la elección de comportamientos, la cantidad de esfuerzo y la activación afectiva están, en parte, regulados por las percepciones de autoeficacia, no por un impulso. Dado que los juicios de autoeficacia se definen y miden de forma independiente de la ejecución, proporcionan una base que permite predecir la presentación, generalidad y persistencia de la conducta, mientras que un impulso global no lo permite. El individuo se aproximará, explorará e intentará afrontar las situaciones que se hallan dentro de sus capacidades autopercibidas, pero, a no ser que se vea obligado por factores externos, evitará las interacciones con aspectos de su entorno que considera exceden su capacidad de afrontamiento.

Estas concepciones alternativas también difieren en cuanto a los orígenes de la eficacia personal. Según la concepción de la teoría de la motivación para la acción, el impulso para actuar se desarrolla gradualmente a partir de las interacciones prolongadas con los entornos de cada uno. Por tanto, se fija casi exclusivamente en los efectos producidos por las acciones propias. En la teoría cognitiva social, la autoeficacia percibida resulta de las diversas fuentes de información adquiridas vicariamente y a través de la evaluación social así como a través de la experiencia directa. Estas diferencias en el planteamiento teórico tienen implicaciones importantes de cara al estudio del papel de la autoeficacia percibida en la motivación y en la conducta.

Los juicios de eficacia personal no actúan como determinantes disposicionales independientemente de los factores del contexto. Algunas situaciones requieren mayores habilidades y una mayor ejecución o bien comportan un riesgo mayor de consecuencias negativas que otras. Los juicios de eficacia variarán de acuerdo con ello. Por tanto, por ejemplo, el nivel e intensidad de la autoeficacia percibida para hablar en público variará en función de la materia, el formato de presentación y el tipo de auditorio al que haya que dirigirse. Por consiguiente, los análisis de la forma en que las autoconcepciones acerca de las capacidades afectan a las acciones descansan en las medidas microanalíticas y no en índices globales de rasgos de personalidad o motivos para la acción.

Según la teoría de la motivación para la acción, afectar al entorno eleva el sentimiento de placer y de eficacia. Aunque muchas veces es posible que esto ocurra así, ya se ha visto que las mejoras en ejecución no aumentan necesariamente la autoeficacia percibida.

Una teoría de la motivación para la acción debe considerar el importante papel jugado por los criterios personales y por la evaluación cognitiva en las reacciones afectivas y autoevaluativas hacia la propia ejecución.

La motivación para la acción actúa bajo determinadas condiciones limitadas (White, 1959), aspecto que muchas veces pasa por alto en las extrapolaciones excesivas de la teoría a amplias esferas de la conducta. El motivo para la acción se cree que aparece cuando el organismo no está ocupado en ninguna otra actividad o sólo está débilmente estimulado por impulsos orgánicos. Según palabras de White, el motivo para la acción promueve «la conducta del tiempo libre». En la concepción cognitiva social, los juicios de autoeficacia regulan todo tipo de ejecución excepto aquellos patrones habituales de conducta que se han rutinizado.

Yarrow y sus colaboradores (Yarrow y col. 1983) han reelaborado la motivación para la acción en una forma más demostrable. La llaman motivación para el dominio y la describen como un esfuerzo por alcanzar competencia, la cual, a su vez, se define como una actuación eficaz para afrontar el entorno. La motivación para el dominio se manifiesta con atención, conducta exploratoria y persistencia en actividades dirigidas hacia metas. Las pruebas del desarrollo de este sistema de motivos proporcionan hallazgos equívocos.

Lazarus y Folkman (1986) como conclusión alternativa expusieron que el esfuerzo para alcanzar competencia no viene dado por un motivo global de dominio sino que está motivado por los distintos beneficios que comporta una conducta competente. Lo que constituye un funcionamiento competente varía con el tiempo, el medio y la esfera de la actividad. La competencia implica experiencias de aprendizaje adecuadas, no la aparición espontánea de habilidades. Por tanto, el individuo desarrolla distintos patrones de competencia y los despliega selectivamente en función de las demandas del entorno. El fenómeno de la motivación de competencia se explica mejor realizando un análisis funcional del esfuerzo dispensado por el sujeto para conseguir el nivel de competencia que desee que invocando un motivo para el dominio de carácter global.

4.2.5. Papel de la autoeficacia en el rendimiento deportivo

No es de extrañar que individuos que posean capacidades especiales rindan de forma deficiente, aun cuando dispongan de un nivel de habilidades superiores y de fuertes incentivos para desarrollarlas bien. En estos casos, la falta de autoeficacia suele representar un obstáculo importante para el rendimiento correcto. En el terreno del atletismo, está reconocido que un firme sentido de autoeficacia es la clave para conseguir un rendimiento óptimo. Una vez que las habilidades han sido perfeccionadas y practicadas repetidamente, la autoeficacia percibida puede marcar la diferencia entre una buena y una mala ejecución atlética, debido a que con una capacidad relativamente comparable, un ligero descenso en el esfuerzo dispensado o en la precisión puede producir una diferencia importante en el resultado. Incluso los atletas mejor preparados pueden verse superados por otros con menos capacidad pero más seguros de sí mismos.

Las lesiones físicas pueden disminuir la autoeficacia u originar problemas a los atletas con más talento. La lesión se cura pero la incertidumbre persistente sobre la autoeficacia dificulta el desarrollo óptimo de las capacidades.

Lo dicho hasta ahora no significa que la autoeficacia percibida puede sustituir al talento. Los atletas que superan una selección competitiva poseen la habilidad natural suficiente para conseguir los objetivos que se han propuesto. El adiestramiento y la práctica continuada convierten el talento en destreza. Sin embargo, la capacidad se mide por los resultados de la ejecución. Ni el talento ni las habilidades cultivadas garantizan una ejecución destacada. Lo que los atletas hacen con su talento y sus conocimientos está determinado en parte por sus creencias en sus capacidades. Es difícil conseguir un rendimiento óptimo si se tiene una opinión pobre de las propias capacidades en comparación a las de los demás. Por ello, el rendimiento de atletas con capacidad

comparable, pero con distinta seguridad en sí mismos, no es idéntico. Los atletas bien dotados pero llenos de dudas sobre sí mismos rinden muy por debajo de sus posibilidades, mientras que aquellos con menos talento pero muy seguros de sí mismos pueden llegar a superarlos. Estas discrepancias entre capacidad y rendimiento subrayan la contribución de la autoeficacia percibida a la aptitud atlética.

Los deportes competitivos también ponen de manifiesto la fragilidad de las autopercepciones de eficacia. Una serie de fracasos continuados que hagan descender la autoeficacia percibida pueden conducir a atletas profesionales a un descenso brusco de su rendimiento. Sus dudas sobre sí mismos les impiden ejecutar adecuadamente las grandes habilidades de que disponen aun cuando su subsistencia dependa en gran parte de ello. Un introspectivo entrenador de béisbol describió en una ocasión con gran claridad, el proceso de desmoronamiento de la autoeficacia: «el descenso en el bateo empieza en el bate, pasa a la cabeza y acaba en dolor de estómago crónico».

En la consecución de ejecuciones atléticas importantes se ha puesto de manifiesto que las autopercepciones de eficacia pueden influir significativamente en el rendimiento motor. Los bloqueos en las autopercepciones pueden impedir que incluso el atleta mejor dotado demuestre sus posibilidades.

— *Resistencia de la autoeficacia percibida*: El papel mediador de la autoeficacia en ejecuciones superiores se observa en el ámbito deportivo. La capacidad de resistencia del individuo es puesta a prueba continuamente en campos altamente competitivos. Después de algunos fracasos o contratiempos pueden aparecer rápidamente dudas sobre uno mismo. Lo que verdaderamente importa no es que tras el fracaso aparezcan dudas, lo cual es una reacción normal inmediata, sino el grado y velocidad de recuperación tras la adversidad. Algunas personas recobran rápidamente su sentido de eficacia mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades. Por tanto, lo que cuenta es la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida.

4.3. SISTEMA DE AUTORREGULACIÓN

El hombre muestra una considerable autodirección cuando se encuentra ante varias influencias que compiten entre sí. El hombre dispone de capacidad autodirectiva que le permite controlar en cierta medida sus pensamientos, sentimientos y actos a partir de las consecuencias que éstos le comportan (Bandura, 1986).

El hombre hace cosas para obtener beneficios anticipados o para evitarse problemas futuros. La anticipación de los resultados distales proporciona una directriz general para la elección de actividades y aumenta el nivel de participación en ellas. Sin embargo, la mayoría de resultados anticipados están demasiado lejos, o son demasiado generales, para moldear acciones específicas en situaciones inmediatas demasiado llenas de incertidumbre y de complejidad. El hombre ha de crear sus propias guías y sus automotivadores para realizar las pautas de comportamiento que le permitirán conseguir los logros distales, para conseguir esta autodirección el individuo establece para sí normas de conducta y responde a sus propias acciones de forma autoevaluativa. Debido a su capacidad de simbolización y de autorreacción, el ser humano no se halla a merced de sugerencias externas inmediatas que le digan lo que ha de hacer.

4.3.1. Subfunciones en la autorregulación

La autorregulación actúa mediante un conjunto de subfunciones que han de ser desarrolladas y movilizadas para conseguir el cambio autodirigido (Bandura 1977a; Kanfer, 1977). Ni la intención ni el deseo de cambio por sí solos tienen demasiado efecto si el individuo carece de los medios necesarios para influir sobre su propia conducta (Bandura y Simon, 1977).

De acuerdo con el planteamiento realizado por Ruiz y Arruza (2005) a continuación se realiza la exposición de las subfunciones así como las características más relevantes de cada una de ellas.

4.3.1.1. La auto-observación

Para poder influir en los propios actos es necesario orientar la atención hacia aquellos aspectos más relevantes de la actuación realizada, considerando la importancia y el valor de determinados elementos presentes en la ejecución y, en función de un criterio previamente establecido, evaluar los posibles cambios que se hayan producido. En las situaciones de competición es necesario orientar la atención en varias direcciones: hacia los aspectos contextuales, hacia los adversarios, hacia sí mismo y hacia las consecuencias de las propias acciones. Uno de los pilares de la auto-dirección depende la exactitud, fiabilidad, consistencia y proximidad temporal de la auto-observación.

Las características más importantes de esta subfunción son:

- *La proximidad temporal.* La auto-observación inmediata proporciona una valiosísima información continua que permite auto-evaluar las acciones mientras se van ejecutando, y facilita el proceso decisional. La atención permanente contribuye a reforzar y desarrollar los procesos de autorregulación.
- *Cantidad y calidad de la retroalimentación.* Una autoevaluación correcta requiere unas nociones claras y objetivas de las acciones que se ejecutan. La convergencia entre lo que se quería ejecutar y lo realizado, contrastado a través de la auto-observación, permitirá evaluar la existencia de progreso, es decir de mejora, consiguiéndose así el logro propuesto.
- *Posibilidad de control.* Para que los propios esfuerzos consigan el cambio deseado, es necesario que las metas elegidas sean óptimas, los autoincentivos poderosos y que se produzcan también otras ayudas autorreguladoras. Es muy importante orientar la auto-vigilancia sobre todo hacia aquellos aspectos de las acciones que dependen de uno mismo, ya que la imposibilidad de prever el comportamiento de los elementos contextuales que escapan al control voluntario provocará una dispersión atencional que empobrecerá el nivel de auto-observación.
- *Centrado en el éxito.* Tanto la conducta como la autoeficacia percibida pueden modificarse más eficazmente recompensando los progresos que castigando las deficiencias, ya que contribuirá a aumentar el compromiso con la tarea y con la intensidad de los esfuerzos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos. El centrarse en los fracasos, en las actuaciones deficientes o sentir pena por lo que «podía haber hecho», provoca una devaluación de los logros obtenidos, acompañada de sensaciones de pesimismo, desánimo e insatisfacción permanente, que influyen negativamente en las intervenciones posteriores. En cambio la autovigilancia de los éxitos aumenta la conducta deseada.

4.3.2.2. La auto-evaluación

Para poder emitir un juicio sobre la ejecución de una acción motriz es necesario disponer de criterios personales para poder realizar una evaluación. En este contexto, las acciones ejecutadas generan una reacción evaluativa, a partir de la auto-observación, en la que se utilizan criterios internos y externos. Es importante que exista una convergencia de criterios entre el individuo y sus significativos, ya que la autosatisfacción y la auto-motivación por los logros de ejecución obtenidos dependerán del criterio evaluativo que se utilice.

La construcción de criterios personales se produce a partir de las influencias de las experiencias pasadas exitosas ejecutadas etc. En la medida en que estos criterios manifiesten un alto grado de estabilidad, consistencia y congruencia, es decir realistas y posibles, la persona experimentará sensaciones de seguridad a la hora de ejecutar sus acciones.

Dentro de esta subfunción los aspectos a tener en cuenta son:

- *Influencia del modelado.* Es importante considerar el nivel en que se encuentra la persona y el modelo de referencia, ya que un mismo logro puede generar satisfacción en unos casos e indiferencia en otros. Entre los aspectos que conviene considerar, están el

mismo o diferente modelo de referencia, tipo de objetivos propuestos, nivel de experiencia y habilidad.

- *Niveles de habilidad.* Se trata de la relación entre las capacidades morfológico-funcionales del individuo con los aspectos biomecánicos de la técnica, siendo necesario establecerlo a la hora de seleccionar el modelo a seguir, ya que la autosatisfacción y la automotivación que pueda sentir el individuo por los logros de ejecución dependerá de la sintonía que se produzca con dicho modelo.
- *Autocomparación.* La conducta previa de uno mismo se utiliza continuamente como referencia con la que evaluar la ejecución actual. El individuo intenta superar sus logros pasados, una vez que se ha conseguido un determinado nivel de rendimiento, éste deja de constituir un reto y el individuo busca nuevas autoinsatisfacciones mediante la mejora progresiva. Aquellos que poseen un sentido elevado de autoeficacia se imponen a sí mismos metas más desafiantes. La autocomparación proporciona los beneficios del desafío personal y de la experiencia de éxito en el autodesarrollo. El éxito que supera a otros éxitos iniciales produce una sensación continua de autosatisfacción.
- *La importancia de las situaciones.* La valoración y el significado que la situación tenga para el individuo va a determinar el propio proceso de autoevaluación. Una vez establecido el nivel de importancia el individuo deberá esforzarse por mantenerlo estable a lo largo de toda la ejecución, sin fluctuaciones ni cambios, ya que existe una relación bidireccional entre la valoración de la situación y la respuesta emocional del individuo para hacer frente.
- *Atribución de la ejecución.* Según la percepción de control que tenga el individuo sobre los determinantes de su actuación se producirá un tipo de autoevaluación u otro. Según la teoría de la atribución causal de Weiner (1980), los deportistas se sienten satisfechos y orgullosos de sus logros cuando atribuyen el éxito a sus propias capacidades y esfuerzo personal; sin embargo, cuando consideran que su actuación depende de factores externos, su autosatisfacción es menor y, además, desciende su compromiso con el esfuerzo necesario para alcanzar dicho logro. Siendo necesario orientar la valoración y el esfuerzo personal hacia aquellos factores que dependen de uno mismo, analizando e identificando cada factor de la ejecución en función del locus de control interno o externo, sobre todo en modalidades deportivas en las que los factores ambientales sean inestables.

4.3.1.3. Las auto-acciones

Es importante que el individuo afronte las situaciones comprometidas con autorreacciones positivas antes de ejecutar las acciones previstas para resolverlas, ya que la satisfacción anticipada por el éxito deseado refuerza la auto-confianza y aumenta las probabilidades de ejecutarlas eficientemente.

- *Automotivación.* Los que prestan mayor atención sobre las acciones que se están realizando son los individuos más motivados, utilizando así con mayor eficiencia su autosistema, y esto les permitirá alcanzar sus objetivos en menos tiempo. Para un buen desarrollo y aplicación del sistema de autorregulación, es necesario tanto una alta motivación como el estar centrado en las tareas que se estén realizando, ya que esto producirá un aumento de la intensidad, de la persistencia y del nivel de compromiso con las mismas.
- *Respuestas autoevaluativas.* El sentirse orgulloso y satisfecho por el trabajo bien hecho es el principal reforzador que contribuye a incrementar el compromiso con el esfuerzo y con la persistencia en la consecución de los logros propuestos. Condicionando la autosatisfacción a las ejecuciones que coinciden con el criterio personal de mérito, el individuo consigue realizar el esfuerzo necesario para alcanzar aquello que juzga valioso (Bandura y Cervone 1983).
- *Uso de autorrefuerzos.* En numerosas ocasiones los individuos se auto-motivan haciendo contingente determinados incentivos con los logros en el entrenamiento o la competición: mantener el peso adecuado, el cumplimiento del entrenamiento programado, alcanzar las

mejorías propuestas, son logros a los que se asocian autorrecompensas como viajes de fin de semana, ir al cine, etc... La utilización adecuada de los auto-incentivos ayudará al sistema de autorregulación a actuar eficientemente, movilizándolo los esfuerzos y las habilidades necesarias para realizarlas. Este es uno de los indicadores que marca la diferencia entre los individuos que poseen un buen sistema de autorregulación: «la utilización eficaz de los auto-incentivos» (Bandura y Perloff, 1967).

4.3.2. Desarrollo de técnicas autorreguladoras

- *Establecimiento de metas.* La satisfacción que obtiene el individuo a partir de lo que hace está determinado en gran medida por sus criterios evaluativos. No es la experiencia per se sino la medida en que ésta coincida con las expectativas lo que determina su efecto emocional. El planteamiento de metas proximales con posibilidades de alcanzarlas, ejerce un efecto auto-motivador que facilita la consecución de las mismas y permite acercarse al nivel de aspiraciones propuesto. Las aspiraciones elevadas pueden resultar automotivadoras en lugar de autodesalentadoras a condición de que las ejecuciones actuales se midan respecto a submetas alcanzables a través de las cuales resulta posible cumplir las aspiraciones.
- *Valoración de la ejecución.* Las situaciones deportivas de competición, a diferencia de las de laboratorio, son inestables y con numerosos elementos presentes, con lo que se hace muy difícil establecer objetivamente las relaciones causa-efecto. Además se diferencian en que: Son los criterios personales del deportista los que determinan el éxito o fracaso de la actuación, y cuanto más altos sean estos, mayor probabilidad de percibir los logros obtenidos como fracasos.

CAPÍTULO 5. ESTADO DE ÁNIMO – ANSIEDAD

5.1. ESTADO DE ÁNIMO

5.1.1. Introducción

A la hora de realizar y valorar los esfuerzos, las emociones, los sentimientos y el afecto son variables que tienen gran influencia. A menudo, la actividad que realiza el deportista durante una sesión de entrenamiento está condicionada por su estado anímico, así como el rendimiento que pueda obtener en la propia competición. También son importantes los posibles cambios que se puedan producir en el estado de ánimo antes, durante y después de las competiciones.

William Morgan de la Universidad de Wisconsin inició la investigación sobre psicología deportiva a mitades de 1970 y él ha seguido estando en primera línea de esfuerzos de investigación a través de los años que ha intervenido.

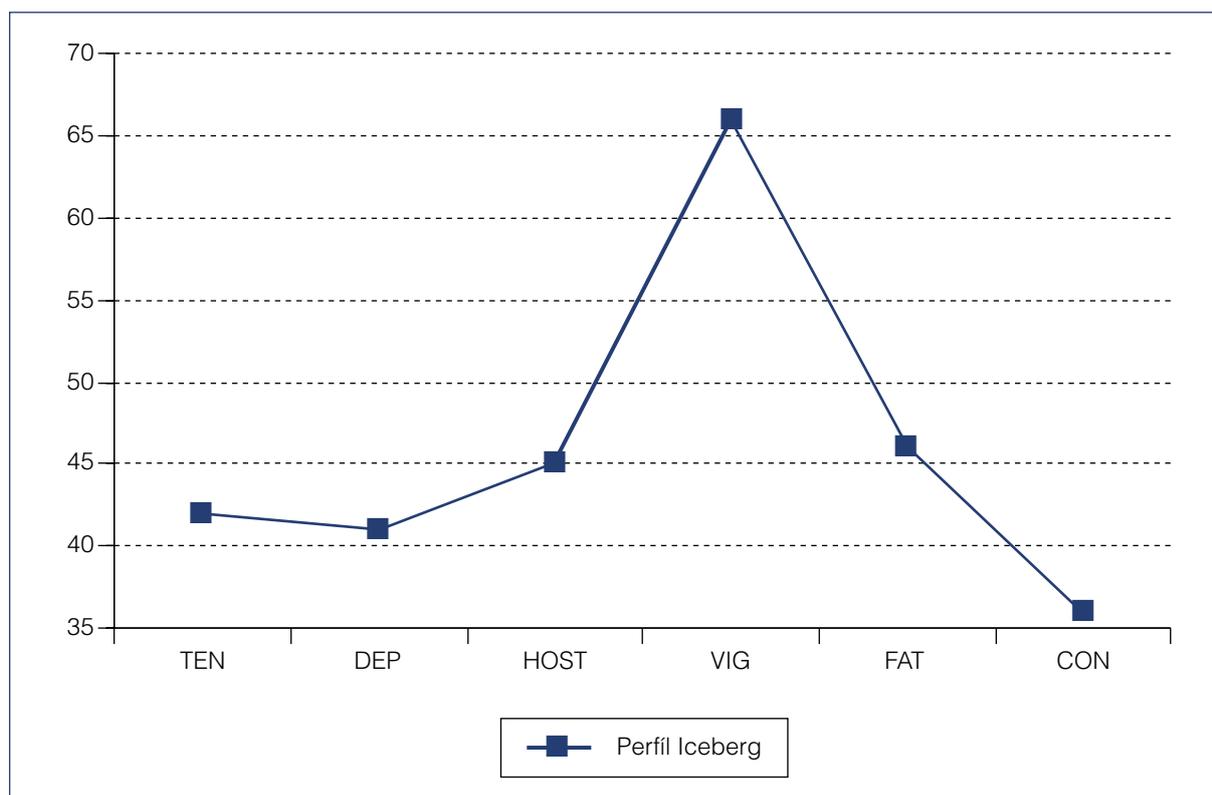
Según algunos autores existe un «componente afectivo», un «algo emocional» en la definición de la situación elicitada por el contexto (Lazarus, 1986). En diferentes estudios las emociones han sido planteadas en términos de afectos distintos y específicos. Se han propuesto diversos modelos prominentes sobre la emoción humana (Ekman y Davison, 1994). El conjunto de estas teorías plantean un número relativamente pequeño de emociones discretas. Últimamente, se ha acumulado evidencia empírica que ha llevado a un consenso general, según el cual, existen dos grandes factores que constituyen las principales dimensiones de la estructura afectiva (Watson y Clark, 1994, 1997). Estas dimensiones se han definido como afecto o estado de ánimo positivo y afecto negativo. Por lo tanto, son estas dos grandes dimensiones del estado de ánimo las que han sido desarrolladas por el Perfil de Estado de Ánimo (POMS).

McNair, Lorr y Droppleman (1971) diseñaron el perfil de los Estados de Ánimo, aunque el contexto en el que se construye dicho instrumento es el de la psiquiatría e intenta medir los cambios que resultan de la psicoterapia y la medicación psicotrópica. El manual original (McNair et al., 1971), recomienda su uso «principalmente para pacientes psiquiátricos extremos».

El perfil de Estados de ánimo fue desarrollado originariamente para detectar los estados fluctuantes debido a las consecuencias provocadas por la administración de psicoterapias y psicotrópicos. Por tanto si bien en el origen fue un instrumento psiquiátrico, se ha visto constatado su relevancia en la aplicación de trabajos no psiquiátricos, en concreto en el área del alto rendimiento deportivo. Leunes y Hayward en 1988 encuentran 56 citaciones en el área deportiva. Existen dos ideas principales en las que de una manera instrumental se basa la utilización de este instrumento, una hace referencia al parecido con escalas de medición de rasgos de personalidad y la segunda hace referencia al poder efectivo en la predicción del estado de forma deportiva de los deportistas y la predicción de su propio rendimiento.

El autor que más énfasis ha puesto en la utilización y desarrollo de este instrumento en el deporte ha sido Morgan, W. P. (1974, 1980b, 1985). Su mayor aportación personal que ha realizado con sus numerosas investigaciones ha sido el descubrimiento del «Perfil Iceberg» de las puntuaciones del POMS. Este perfil, parece que se manifiesta en gran medida entre los deportistas de alto nivel (Morgan, 1974, 1980b, 1985). El perfil iceberg se refiere a una descripción visual, gráfica, de los datos del POMS, en el cual los factores de Tensión, Depresión, Hostilidad, Fatiga y Confusión están por debajo del percentil 50 de la profile escala y el Vigor se encuentra por encima de dicho percentil 50 (véase Figura 3). La idea en la que se basa este autor para relacionar éxito y estado de ánimo se toma de la psicopatología. La presencia de un estado de ánimo positivo se asocia con niveles de ejecución superiores al observado en deportistas con alteraciones en su estado de ánimo. En contraste, a un «perfil plano» de estado de ánimo correspondiente a la población en general, en la alta competición, el deportista de élite se caracteriza por presentar un estado de ánimo positivo y en menor medida un estado de ánimo negativo. En el caso de que las escalas negativas son las que porporcionan puntuaciones más altas y la escala del vigor aporta los valores más bajos, la representación gráfica adopta una forma inversa, la cual se ha denominado como «perfil iceberg invertido» (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987; Dishman, 1992).

Figura 3
Representación gráfica del Perfil Iceberg



Es mayoritariamente admitido que las alteraciones del estado de ánimo de los deportistas puede actuar como primer predictor del síndrome de sobreentrenamiento. Bien Morgan y sus colaboradores, (1974, 1980b, 1985) como numerosos estudios apoyan esta afirmación.

5.1.2. Revisión de las investigaciones

Se puede encontrar una extensa documentación relacionado con el POMS sobre todo en E.E.U.U. y en una menor medida en nuestro país.

Del año 1971 a principios de 1998 se realizó una revisión de la literatura sobre el deporte y ejercicio físico, donde el perfil del estado de ánimo (POMS) aparecía de una forma importante. Los análisis indicaron que, durante este periodo se publicaron 258 artículos, donde, el POMS se usó con atletas o como ejemplo de ejercicio. Los desarrollos del futuro preveen: a) progresos en investigaciones metodológicas usando estudios relacionados con el deporte, ejercicio y estado de ánimo; b) la validación continua de abreviadas formas de la escala como una buena forma de usar con ejemplos recientes; c) y la incrementada utilización del POMS para perfilar el estado de ánimo.

EL Perfil del Estado de Ánimo (POMS; McNair, Lorr, y Droppleman 1971) ha probado que es el instrumento más popular para la valoración del estado de ánimo en el contexto deportivo y ejercicio físico. A continuación realizaremos una perspectiva histórica en el uso de esta herramienta en el marco del deporte y ejercicio, revisando algunas cuestiones más pertinentes respecto a su uso y para sugerir caminos en los cuales debería ser el más utilizado en el futuro.

McNair y sus colaboradores crearon este instrumento en 1971 como una medida típica y persistente de reacciones de ánimo que ocurren en las situaciones de la vida con un intento particular de asistir en la evaluación del progreso en psicoterapia o para aconsejar en el marco de pacientes externos. Los autores también indicaron que se le podría dar un uso secundario, donde se podría aplicar en investigación con sujetos normales de más de 18 años y por lo menos su educación fuese de nivel de high school (Bachiller).

Consecuente con lo sugerido por McNair y sus colaboradores, señalaban que debería usarse como herramienta de investigación en otras poblaciones, se ha conseguido un estatus considerable en los últimos 25 años en el campo de investigación de la psicología del deporte y ejercicio. El trabajo reciente en esta área fue dirigido por William Morgan y algunos colaboradores (Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock, 1977; Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass, y Alexander, 1975). Los esfuerzos de esta reciente investigación se ocuparon sobre el estado de ánimo antes de la competición en las olimpiadas de Estados Unidos, en remo, distancias de carrera y lucha libre respectivamente. En un estudio completo del equipo de Estados Unidos de los años 1972 y 1976 en estos tres deportes, Morgan y sus colaboradores, fueron capaces de discriminar miembros del equipo olímpico y preolímpicos. Los atletas exitosos (los olímpicos) demostraron valores más bajos en tensión, depresión, enojo, fatiga y confusión y valores sustancialmente más altos en vigor que los otros atletas que no eran miembros del equipo. A este modelo de repuesta de ánimo se le conoce como Perfil Iceberg.

Otras de las utilidades de este instrumento, la prevención del sobreentrenamiento. Son aceptados los periodos de sobreesfuerzo dentro del entrenamiento, teniendo el riesgo de la aparición de la fatiga psico-física, con una alteración en el estado de ánimo, aumentando la hostilidad y depresión (Morgan, 1987).

Morgan et al. (1988) y Raglin, et al. (1991) citan como los cambios en el estado de ánimo medidos por el POMS parecen ser más sensibles y específicos para prevenir la fatiga en comparación con los fisiológicos.

LeUnes y Burger, (1998) lanzaron alguna duda sobre su validación. Por ejemplo, Renger (1993) ha sugerido que las deficiencias características pueden hacer que la conceptualización de Morgan sea menos válida que el primer informe. Más específicamente, Renger asegura que un fallo claro realizado en el informe de los resultados estadísticos del estudio de Nagle et al. hace que no esté claro si las diferencias presentadas entre los atletas de éxito y los fracasados de tiro olímpico eran estadísticamente significativas o simplemente tienden en la dirección deseada. Renger también notó defectos de estilo similar en el estudio realizado por Morgan y Polloc (1977) con corredores de distancia y en la investigación de Morgan y Johnson en remeros. Renger (1993) indica lo siguiente: «uno debe llegar a la conclusión que los estudios que han intentado usar el POMS en atletas de alto nivel de diferentes deportes han sido fallidos».

Terry (1995) ofrece todavía otra escéptica visión del perfil iceberg, citando 2 importantes conclusiones. El primero, indica que hay variaciones en la certeza del perfil iceberg, como lo relativo al rendimiento del deporte en cuestión. Por ejemplo, cita deportes donde las puntuacio-

nes altas en agresividad (deportes de combate) y tensión (corredores de cross) muestran tener una correlación positiva con el éxito del deporte. En segundo lugar, ha encontrado que las diferencias individuales acerca de las respuestas del estado de ánimo son grandes, así permitiendo a los atletas rendir bien a pesar de la presencia de un perfil teóricamente negativo. Sigue explicando que en los resultados de un estudio, (Terry, 1993) el 54% del fracaso en el rendimiento fue asociado con el perfil iceberg, resultados como éste aumentan el escepticismo del perfil iceberg.

Sin embargo hay cuestiones sin resolver sobre el perfil iceberg y la utilidad general del POMS en el deporte y ejercicio donde a parte del marco indicado, no se puede argumentar sobre su popularidad como un recurso de estos campos. Algunas publicaciones bibliográficas que hablan sobre su uso, los han llevado a cabo LeUnes y sus colaboradores (Daiss y Le Unes, 1986; LeUnes y Egeberg, 1998; LeUnes et al., 1988). Con el propósito de resumir estos artículos, antes de 1998 este instrumento se ha usado por lo menos en 258 publicaciones, donde algunos hablaban sobre la psicología deportiva, salud y psicología, medicina deportiva, y temas relacionados con revistas (LeUnes y Burger, 1998).

La principal revista en publicar artículos que relacionan este instrumento con el deporte ha sido la revista «Perceptual and Motor Skills» con 37.

La mayoría de estos artículos, Perceptual and Motor Skills y Journal of Sport Behavior en particular, han enfocado cualquiera de los dos temas o la descripción de un perfil típico de un atleta de un deporte en particular o la validación del perfil iceberg, y es probable que revistas como éstas sigan liderando en publicaciones sobre los artículos del POMS teniendo en cuenta la opinión de investigaciones del pasado.

Mientras haya alguna validez de los argumentos expuestos por todos estos autores, sólo es suficiente recordar que el instrumento esencialmente fue destinado para medir los estados de ánimo negativos.

En estos estudios la representación del género fue otra área de investigación. Los hombres fueron el único foco de estudio de 80 investigaciones, mientras 46 sólo utilizaron a mujeres.

Un análisis final sugiere que la investigación sobre la herramienta está floreciendo y es probable que se incremente en los años siguientes.

En un futuro el trabajo se centrará principalmente en los siguientes temas importantes:

a) La futura orientación se enfocará hacia los fallos metodológicos que se han dado desde las críticas de la literatura del estado de ánimo por Byrne y Byrne (1993), Watson y Clark (1997) y Yeung (1996).

b) Un segundo y significativo movimiento en el futuro será el refinamiento y la utilización de una manera más corta del instrumento.

La versión más reducida que aparece en la literatura de la psicología deportiva ha sido El Incredibly Short POMS (ISP). Dean, J. E., Whelan, J. P. y Meyers, A. W. (1990) realizaron una presentación en el meeting anual de las Association for the Advancement of Applied Sport Psychology donde informaron sobre los datos de 521 estudiantes subgraduados, indicando que su escala de 6 ítems correlaciona satisfactoriamente con la versión de 65 ítems; las correlaciones entre las 6 subescalas del instrumento y los correspondientes ítems de su abreviada forma van de los rangos de 0.67 a 0.82. Esto les llevó a sugerir que el ISP se podría usar en situaciones inusuales en la cual se daba una limitación en el tiempo.

Las formas abreviadas existentes del POMS o una versión mejorada, están como si aun representasen una gran parte del futuro de la investigación y práctica de la herramienta en psicología deportiva.

c) La tercera mayor expectación para el futuro, es el que ahí se enfatizará continuamente el desarrollo y la expansión de la forma del POMS para que se pueda usar con la gente joven actual. Terry, Keohane, y Lane (1996) han centrado la atención en esta gran necesidad de expansión con

su artículo de Journal of Sports Sciences, donde publicaron datos psicométricos del POMS-C, una forma de la escala de los niños.

d) El cuarto área que tiene importancia en el futuro es el perfil del estado de ánimo. Terry (1995), mediante un artículo del The Sport Psychologist, ha traído este tema hacia el área de psicología deportiva. Terry indica que el perfil del ánimo ofrece utilidad en aquellas cosas como la monitorización de grupos de atletas, como una catálisis para la discusión de sesión en sesión, la identificación de los problemas de forma anticipada, la monitorización de la carga de entrenamiento, la identificación del sobreentrenamiento, monitorización en respuesta a las lesiones, facilitación de la predicción del rendimiento, y como una contribución parcial de la individualización del entrenamiento mental.

Parece suficiente decir que el perfil del estado de ánimo ofrece mucho interés para el futuro en lo que respecta al instrumento. En un futuro se espera que las investigaciones más sofisticadas emplearan mejores técnicas y ejemplos, se enfatizará más la valoración positiva del estado de ánimo, se realizará un desarrollo más adelantado, se hará la validación de la forma corta y el perfil del estado de ánimo será un importante componente de la investigación y aplicación del POMS.

5.1.3. Fiabilidad y validez del POMS

Para comprobar la fiabilidad y validez del instrumento se han realizado numerosas pruebas en diferentes áreas, como son:

1. Estudios de psicoterapia breve.
2. Pruebas controladas de fármacos con pacientes externos.
3. Estudios de la respuesta comportamental ante condiciones inductoras de emociones.
4. Estudios de coeficientes de validez concurrente y otros correlatos.

Los niveles de fiabilidad hallados son altamente satisfactorios, todos los índices del grado en que los ítems individuales dentro de las seis escalas de estado de ánimo miden el mismo factor se acercan al 0.90 o más. Por otra, los coeficientes de fiabilidad test-retest, que se encontraron en el estudio realizado con 150 pacientes en el que se modificaban las condiciones inductoras de emociones McNair, Lorr, y Droppelman (1971), se situó entre 0.61 y 0.69 para los seis factores del POMS.

Para realizar la validez concurrente se realizó un estudio utilizando las escalas de aflicción sintomática de Hopkins (HSDS) Pandolf, Kelman y Frank (1954), que consistían en 60 ítems sobre quejas habituales de los pacientes externos. En este caso los índices de correlación fueron muy altos, sobre todo en las dimensiones Ansiedad y Depresión, y se situaron entre 0,5 y 0,9 con un índice de significación de .01. En otro estudio realizado con la versión usual de la Tensión-Ansiedad y la Escala de Ansiedad manifiesta de Taylor se encontró una correlación de 0,8 que es aproximadamente tan alta como la fiabilidad test-retest de la Escala de Ansiedad manifiesta. Estos datos han sido extraídos del Manual Profile of Mood Status de Macnair, Lorr y Droppelman (1971), editado por Educational and Industrial Testing Service de San Diego, California.

En su forma original, estaba formado por una lista de 65 adjetivos (McNair, Lorr y Droppelman, 1971, 1992), revisando las investigaciones realizadas por el Departamento de Psicología del Deporte de Alto Rendimiento de San Cugat de Vallés (Barcelona), Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Perez (1994), realizaron las formas paralelas de la adaptación valenciana de perfil de estados de ánimo (POMS), en este trabajo estudiaron si a partir de la adaptación del instrumento que realizaron con la muestra de estudiantes de valencianos se podían extraer formas paralelas de esta prueba.

Las formas paralelas ofrecen reducir todavía más el número de ítems sin perder apenas información, ni calidad psicométrica. Y de esta manera cada forma representará equilibradamente el contenido de los «mejores» adjetivos que describen los factores originales. La fiabilidad de las formas paralelas son altas, van de 0.83 a 0.70, teniendo en cuenta que Nunnally (1978) señala como nivel mínimo aceptable 0.70, se puede confirmar que la fiabilidad es buena ya que todos los factores de las escalas y las puntuaciones totales superan este valor. También las correlaciones de

las formas A y B con la adaptación del POMS (Balaguer y cols, 1994) y con el original (McNair y cols, 1992) son altas lo que indica que utilizando cualquiera de las formas paralelas se obtendrá casi la misma información que con el POMS original y con la adaptación. Por lo tanto los resultados del estudio de las formas paralelas del instrumento demuestran que puede ser acortado y se pueden utilizar formas paralelas siendo mucho más prácticas para la investigación.

5.1.4. Interpretación de las dimensiones del POMS

La versión original de este cuestionario es un inventario de medida psicométrica derivado de unos análisis factoriales, que utiliza unas escalas de adjetivos para describir los diferentes factores y contiene las medidas relacionadas con seis estados afectivos identificables.

En los estudios llevados a cabo sobre el tema que nos concierne indican que se pueden identificar y medir de manera fiable los seis factores de estado de ánimo en los deportistas seleccionados. Los seis factores son los siguientes: «Tensión-Ansiedad» (T), «Depresión-Abatimiento» (D), «Rabia-Hostilidad» (A), «Vigor-Actividad» (V), «Fatiga-Inmovilidad» (F), y «Confusión-Desconcierto» (C). También se obtiene una puntuación global de estado de ánimo (PGEA), esta puntuación se obtiene sumando los valores de los cinco factores que se relacionan directamente como son la tensión, depresión, hostilidad, fatiga, confusión y restando el vigor. Para evitar números negativos se le suma 100 como así indica el propio manual.

En este estudio se ha optado por la utilización de la forma paralela A de la adaptación. En la cual se miden los siguientes factores: Tensión, Depresión, Fatiga, Vigor y Cólera.

— Factores Originales:

- Tensión: se define por nueve adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.
- Depresión: parece representar un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Los 15 adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, desanimado, sólo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.
- Cólera: representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los doce adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.
- Vigor: representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes ocho adjetivos: animado, activo, enérgico alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.
- Fatiga: representa un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía. Formados por los 7 adjetivos siguientes: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

— Factores de la adaptación:

- Depresión: (21 adjetivos): desdichado, infeliz, amargado, desamparado, deprimido, triste, sólo, desanimado, desesperanzado, desesperado, decepcionado, abatido, aturdido, desorientado, inútil, dolido por actos pasados, inseguro, confundido, aterrorizado, culpable, y resentido.
- Vigor: (9 adjetivos): enérgico, lleno de energía, vigoroso, activo, luchador, alegre, animado, eficiente y alerta.
- Cólera: (9 adjetivos): enojado, enfadado, furioso, de mal genio, molesto, irritable, rencoroso, a punto de estallar y rebelde.
- Tensión: (7 adjetivos): nervioso, inquieto, intranquilo, tenso, agitado, relajado, ansioso y a punto de estallar.
- Fatiga: (5 adjetivos): fatigado, cansado, agotado, exhausto y sin fuerzas.

— *Factores de la forma paralela A de la adaptación:* (Cuestionario utilizado en la investigación):

Forma A:

- Tensión: Intranquilo, agitado y tenso.
- Depresión: Desamparado, desdichado y triste.
- Fatiga: Sin fuerzas, cansado y fatigado.
- Vigor: Lleno de energía, animado y activo.
- Cólera: Molesto, enfadado y de mal genio.

5.1.5. El POMS y rendimiento deportivo

La habilidad de producir y mantener de manera apropiada los sentimientos emocionales, anteriores a la competición es reconocido universalmente por atletas y entrenadores como uno de los más importantes factores que contribuyen en el rendimiento atlético. Así, no es sorprendente que la relación entre las emociones precompetitivas y el rendimiento deportivo hayan generado un considerable interés en los investigadores del área de la psicología deportiva (e.g., Jones y Hardy, 1990; Kerr, 1989; Landers, 1991; Martens, Vealey, y Burton, 1990; Neiss, 1988; Silva y Hardy, 1984). Basándose en el estado de ánimo anterior a la competición, una línea popular de investigación ha enfocado la perspicacia entre los atletas de éxito y los menos exitosos. La aproximación conceptual (descriptiva) que principalmente se usó en esta línea de investigación ha sido el Modelo Mental Health de Morgan (1980). A través de este modelo se propone que la salud mental positiva y el éxito en el rendimiento atlético están altamente correlacionados. Concretamente, los atletas que sean menos ansiosos, hostiles, depresivos, confusos y fatigados y más vigorosos, tendrán más éxito que aquellos atletas que muestren un perfil contrario, como se indica a través del perfil del estado de ánimo (POMS; McNair, Lorr, y Droppleman, 1971).

La investigación se ha centrado en discriminar entre los atletas de éxito y menos exitosos, teniendo en cuenta el estado de ánimo anterior a la competición. Por ejemplo, Gutman, Pollock, Foster y Schmidt (1984) pasaron el POMS a los patinadores de velocidad olímpicos. Los resultados demostraron que aquellos que fueron admitidos en el equipo, mostraron menos tensión, hostilidad, depresión, fatiga y confusión así como mayor vigor que aquellos que fracasaron en la calificación. Silva, Schultz, Haslam y Murray (1981) encontraron unos resultados similares con los luchadores nacionales Junior y Silva, Schultz, Haslam, Martin y Murray (1985) con los Olímpicos de lucha atlética.

Otros estudios, sin embargo, no han sido capaces de demostrar diferencias en el estado de ánimo entre atletas de éxito y los de menor éxito. Por ejemplo, Durtschi y Weiss (1986) determinaron el estado de ánimo de los maratonianos de élite y de no élite, donde usaron el POMS antes de una carrera importante. Los resultados no demostraron diferencias significativas entre el estado de ánimo de los dos grupos. Se demostraron resultados similares por Craighead, Privette, Vallianos y Byrkit (1986) con jugadores de baloncesto; Daiss, LeUnes, y Nation (1986) con jugadores de fútbol; DeMers (1983) con pilotos; Miller y Miller (1985) con jugadores de netball; Terry y Youngs (1996) con jugadores de hockey hierba; y Tharion, Strowman y Rauch (1988) con ultramaratonianos.

Cockerill, Nevill y Lyons (1991) usaron un modelo de regresión para mostrar que la tensión, depresión y la hostilidad podrían predecir de forma colectiva el tiempo final entre los corredores de cross. De forma interesante, encontraron muestras de tensión y hostilidad, que facilitaron el rendimiento en cross-country. Siguiendo una idea similar, Mahoney (1989) encontró signos de hostilidad y depresión en los halterófilos y Friend y LeUnes (1990) encontraron que la hostilidad y el vigor se relacionan, siendo un indicador del rendimiento de los de baseball.

Terry y Slade (1995) encontraron que el rendimiento de los karatekas ganadores estaba de acuerdo con el perfil iceberg (excepto para la hostilidad que era superior). Mientras que las pérdidas de rendimiento no se asociaron con el perfil iceberg.

Sabemos que jóvenes investigadores están considerando el estado de ánimo del deportista previo a la competición como un factor determinante en su rendimiento. El profesor Pérez Recio y

col. del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de San Cugat en Barcelona (1993), o la profesora Balagué et al. (1994), o el profesor Arruza de la Universidad del País Vasco (1994) entre otros, están en esta línea utilizando el POMS. En las publicaciones que se realizan en nuestro país sin tener un desarrollo muy extenso se manifiesta como una variable objeto de estudio en su relación con la Actividad física y el Rendimiento deportivo.

Arruza, Balagué, Telletxea y col. han realizado diferentes estudios relacionados con el tema del estado de ánimo, estos estudios se han presentado en los diferentes Congresos internacionales y nacionales, como «Psychological Tolerance and influence on high level competitive performance in cycling, golf, kayak and judo» presentado en Sydney 2000, «Mood states, self-confidence and perceived performance in elite competitors» presentado en Grecia 2001, «Mood states, self-confidence and perceived performance in Snowboards elite competitors» presentado en Orlando 2001, «Relation among the mood states and the pre-competitive anxiety in snowboarders» «Analyze of the relations among mood states and the expectative results in general and expecifics jai-alai players motrice tasks research» presentado en Singapur 2002, «Análisis, valoración y modelo de intervención en deportistas promesas de Guipúzcoa» presentado en León 2003. En estos estudios se constata como la mayoría de los deportistas, presentan un estado de ánimo similar al Perfil Iceberg propio de los deportistas de la alta competición.

— *Cuestiones importantes en el perfil del estado de ánimo:*

a) *Interpretación (la pérdida de causa y efecto):* Los estudios demuestran que los atletas de éxito tienen el estado del perfil iceberg de mayor extensión que los atletas de menor éxito, donde han sido interpretados bastantes veces por los investigadores para indicar que el perfil produce el rendimiento bueno. Esta interpretación es un error, de cualquier manera, el hecho de que sólo el estado precompetitivo de los atletas podría producir fácilmente el perfil del estado de ánimo. La mayoría de los atletas categorizados que son seleccionados de manera segura no es probable que se pongan nerviosos durante la clasificatoria para el equipo de la selección, y como resultado el estado de ánimo precompetitivo debería ser positivo. Para comparar, los atletas de menor éxito es más probable que estén más presionados (tengan el estado de ánimo negativo), porque es menos probable que sean seleccionados. Resumiendo, se puede decir que el estatus de los atletas, podría determinar tanto el perfil del estado de ánimo como el rendimiento, más que indicar que el perfil del estado de ánimo determine el rendimiento y el estatus.

b) *Aproximación conceptual:* Considerando perspectivas alternativas y como se ha descrito anteriormente, el Mental Health Model (modelo de salud mental; perfil iceberg) de Morgan (1980) se ha usado como medio para predecir el modelo, de los datos que se encontrarán cuando se examina el estado de ánimo relacionado con el rendimiento. La aceptación general del modelo de salud mental (Mental Health model) se basa en un largo trabajo de Morgan y sus colaboradores (Morgan, 1980; Morgan y Johnson, 1978; Morgan y Pollock 1977; Nagle et al., 1975) donde de acuerdo con Renger se ha interpretado de manera inadecuada por los investigadores. Él subraya que «Con respecto a la utilidad del POMS, algunas de las confusiones se dan a través de un fallo adecuadamente definido, donde la medida (variable) dependiente, es significativa para el éxito». Por ejemplo, cuando los datos de los estudios se comparan entre los atletas de élite (éxito) y los de no élite (no éxito), después el perfil iceberg con seguridad será capaz de diferenciar estos dos grupos. En contraste, cuando estos estudios comparan el éxito relativo con el nivel de habilidad dentro de un deporte dado (e.g., Aquellos que hicieron un pelotón nacional- éxito, versus aquellos que no lo hicieron- fracasados), el perfil iceberg fracasa en la capacidad de diferenciar los grupos. De acuerdo con Renger (1993), los investigadores han interpretado de manera incorrecta los hallazgos originales de Morgan y sus colaboradores y continúa examinando el grupo diferenciando atletas de diferentes habilidades usando el POMS que ha limitado el apoyo empírico.

Terry (1995b) a través de su investigación ha argumentado y mostrado (Hall y Terry, 1995; Terry, 1993, 1994, 1995a) que la utilidad del perfil iceberg como predictor del rendimiento deportivo mejora cuando ciertos factores moderados se cogen dentro del cómputo, quizá la razón más importante para indicar el porqué el perfil iceberg no predice con seguridad el rendimiento es que ignora las diferencias individuales del estado de ánimo. Incluso Terry (1995b) reconoce que las diferencias individuales del estado de ánimo pueden ser grandes y no es raro para los atletas

rendir bien a pesar de tener un perfil negativo o rendir de manera pobre a pesar de tener un perfil positivo.

Una aproximación alternativa a las relaciones de los estudios entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, que tiene en cuenta las diferencias individuales, ha sido propuesto por Hanin (1980, 1986, 1989, 1995, 1997): De acuerdo con Hanin, cada individuo tiene una zona óptima para funcionar IZOF (Zone of Optimal Function), y la eficiencia en el rendimiento es máximo cuando el nivel de un modelo del instrumento predice que algunos individuos tendrán su mejor rendimiento cuando sean grandes emocionalmente, y cuando otros sean menores emocionalmente.

La evidencia empírica para el modelo de Hanin está basada en pasar el test a los atletas en algunas competiciones y de este modo se demuestra la validación del IZOF (Hanin, 1980, 1986).

En lo que respecta al estado de ánimo, Prapavessis y Grove (1991) realizaron un estudio para testar la utilidad de la herramienta de Hanin y el Mental Health Model de Morgan.

c) *Nuevos progresos del instrumento que se pueden aplicar al estado de ánimo.* El IZOF de un atleta se puede determinar usando un stepwise (peldaño «sabio») para recordar el proceso escalonado (Hanin, 1997). La investigación muestra que los atletas hábiles se enteran y son capaces de informar sobre su modelo emocional subjetivo que se asocia con el rendimiento que tiene éxito y de no éxito (Hanin y Syrja, 1996).

La mayor crítica que se le ha realizado al modelo es que «No se explique que ha sido promovido por Hanin por cualquier investigador posterior, como el por qué se da el mejor rendimiento cuando un atleta está sin su IZOF» (Gould, Tuffy, Hardy y Lochbaum, 1993). Esta crítica es prematura. Se ha realizado una línea sistemática de investigación, usando el instrumento y que ha sido conducida por Hanin y otros para testar cómo las emociones son relativas al rendimiento deportivo. Los mecanismos de avance para contar esta relación es el siguiente peldaño lógico en el proceso de la investigación (Zanna y Fazio, 1982).

d) *Aspectos Metodológicos:* En cuanto a aspectos metodológicos la primera de ellas hace referencia a cómo usando el POMS se de la comprensión del estado de ánimo precompetitivo. La claridad del ítem en el instrumento puede ser un problema para algunos deportistas, también se recomienda tener una lista de adjetivos culturalmente apropiados para sustituir los ítems del instrumento que podrían ser mal interpretados (Albrecht y Ewing, 1989). Una segunda cuestión metodológica es la relación de contenido ¿Son apropiados los ítems del POMS y miden las emociones de las tareas específicas del deporte? Una tercera cuestión metodológica es él cómo se valora el rendimiento. La cuarta cuestión es, qué deportes seleccionar cuando se examinan las relaciones entre el ánimo precompetitivo y el rendimiento. Una quinta cuestión es la de si para predecir el rendimiento, la valoración del estado de ánimo se debería de acompañar con algunas medidas psicológicas de arousal, especialmente en planes de investigación que fija sólo una vez el ánimo precompetitivo. Hardy y colaboradores (Edwards y Hardy, 1996; Hardy, Parfitt, y Pates, 1994; Woodman, Albinson y Hardy, 1997) han demostrado que, en el rendimiento, los efectos beneficiosos o perjudiciales de la ansiedad cognitiva son dependientes de la naturaleza del arousal psicológico. Y como sexta y última cuestión intentar ofrecer alguna forma de explicar cómo el estado de ánimo precompetitivo puede ser beneficioso o perjudicial para el rendimiento. A través del modelo de control teórico de ansiedad de Carver y Scheier (1988) y el modelo emocional de Lazarus (1991) se sugirió que el control percibido sobre «coping» y el objetivo logrado sirve para mediar cómo se interpretan la ansiedad y las emociones positivas y negativas. Por lo tanto, las expectativas positivas sobre el logro y control del objetivo podría probablemente llevar a facilitar el estado de ánimo y un rendimiento superior, mientras que las expectativas negativas sobre la consecución y control de metas llevaría a debilitar el estado de ánimo y llevarían a un rendimiento inferior.

En la investigación sobre la capacidad predictiva del estado de ánimo se ha insistido en la necesidad de control de ciertas variables de tipo interpretativo, conceptual y metodológico, que podrían estar modificando la relación existente entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento deportivo. Algunos de los aspectos a los que se hace referencia serían:

- La homogeneidad de la muestra (en cuanto a nivel de ejecución y entrenamiento).
- El tipo de deporte (atendiendo principalmente a la estabilidad o no del medio).
- La duración del evento deportivo, el momento de aplicación del cuestionario (el acercamiento a la competición).
- El tipo de instrucciones (sobre todo en las distintas versiones).
- La definición del éxito deportivo.
- Las características de personalidad del sujeto, así como, su vida deportiva que potencialmente podrían influir en el rendimiento.

Para concluir con este apartado cabe señalar cómo el perfil iceberg cambia durante el desarrollo de la competición, es decir, se producen cambios en el perfil del deportista durante su ejecución deportiva. El perfil dado por los deportistas en periodos pre-competición no se mantiene a lo largo de la competición.

5.2. ANSIEDAD

5.2.1. Definiciones y teorías

Según Sigmund Freud (1917) la ansiedad era un síntoma; señal de peligro procedente de los impulsos reprimidos, era considerada como una reacción del Yo a las demandas inconscientes del Ello que podían emerger sin control. Vista así, la ansiedad es una consecuencia de los conflictos intra psíquicos de carácter generalmente inconsciente.

De la corriente Conductual y Neo-conductual, se puede destacar a los siguientes autores:

Wolpe (1981), entiende por ansiedad "aquella pauta o pautas de respuesta autonómica que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos».

Skinner (1979) la define como «miedo a un evento inminente, es más que expectativa...», «la ansiedad implica respuestas emocionales ante un estímulo aversivo condicionado».

Como representante del Enfoque Cognitivo, Beck (1985), la define como un «estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo, y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardíacas, temblor, náuseas y vértigo».

El fenómeno de la ansiedad ha sido estudiado por todas las tendencias y enfoques que estudian el comportamiento humano. La tendencia psicodinámica, la equipara al concepto de angustia, diferencia entre angustia real y angustia neurótica. La primera es «una reacción a la percepción de un peligro exterior, éste es, de un daño esperado y previsto. Esta reacción aparece enlazada al reflejo de fuga y se puede considerar como una manifestación del instinto de conservación» (Freud, 1917). La segunda o angustia neurótica «en la que el peligro no desempeña papel ninguno o solo mínimo...» y «puede producirse sin causa ninguna aparente y en una forma incomprendible» (Freud, 1917).

La etiología de la angustia neurótica se halla en una desviación de la libido de su aplicación normal, lo cual engendra un estado conflictivo entre las fuerzas impulsivas del «Ello» y las represivas del «Yo». Esta amenaza hacia las defensas del Yo es lo que genera la percepción de peligro proveniente de los instintos que desemboca en síntomas ansiosos (Freud, 1917).

Por la aportación existencialista May (1968) define «la ansiedad como la aprensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo juzga esencial para su existencia como un yo», «la ansiedad es la experiencia de la amenaza inminente de no ser» (May, 1967), derivada «...de que el hombre es el animal que valora, el ser que interpreta su vida y su mundo en términos de símbolos y significados, e identifica esto con su existencia como Yo» (May, 1968). El génesis de la ansiedad reside en la amenaza a los valores, bien sea a la vida física a la psicológica o a algún otro valor como el patriotismo o el amor. También diferencian la ansiedad del miedo argumentando

que «la ansiedad toca el nervio vital de la propia estima... en cambio, el miedo es una amenaza contra la periferia de la existencia... la ansiedad es ontológica; el miedo no» (May, 1967).

Para el Conductismo la ansiedad es clasificada simplemente como conducta (Skinner, 1974). Conducta que «solamente puede manifestarse cuando un estímulo precede de manera característica a un estímulo aversivo con un intervalo de tiempo suficientemente grande para permitir observar cambios en la conducta» (Skinner, 1974).

También explican que «un estímulo que previamente no sea capaz de evocar respuestas de ansiedad puede adquirir el poder de hacerlo, si resulta que está actuando sobre el organismo cuando la ansiedad está siendo evocada por otro estímulo. Entonces se convierte en un estímulo condicionado a la ansiedad, y la ansiedad por él evocada puede, en ocasiones posteriores condicionarse a otros estímulos» (Wolpe, 1981).

Los teóricos conductistas no diferencian entre miedo y ansiedad ya que ambos se manifiestan fisiológicamente de la misma forma y se muestran de acuerdo al afirmar que la ansiedad perturba el funcionamiento y no parece servir a ningún fin práctico (Skinner, 1974; Wolpe, 1981).

En cambio el enfoque Cognitivo distingue la ansiedad del miedo afirmando que la ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación» (Beck, 1985).

Beck (1985) afirma que «el elemento crucial en los estados de ansiedad, es un proceso que puede tomar la forma de un pensamiento automático o imagen que aparece rápidamente, como un reflejo, después de un estímulo inicial (por ejemplo: respiración entrecortada), aparentemente creíble y seguida por una ola de ansiedad».

Los individuos que experimentan ansiedad tienden a sobreestimar el grado de peligro futuro y la probabilidad de daño. «Desde luego, un pensamiento o imagen específica no es siempre identificable. En tal caso es posible sin embargo, inferir que un esquema cognitivo con un significado relevante al peligro ha sido activado» (Beck, 1985).

En parte de la literatura sobre ansiedad (Sandín y Chorot, 1995; Spielberger y Guerrero, 1975), hay acuerdo en que la misma puede presentarse como una reacción temporal o como una condición más o menos estable en forma de predisposición.

La *Ansiedad-Estado* es conceptualizada como una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (Spielberger y Guerrero, 1975).

La *Ansiedad-Rasgo* se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-Estado (Spielberger y Guerrero, 1975).

En el ámbito de la actividad física y el deporte, la Ansiedad Rasgo hace referencia al periodo o momento de entrenamiento y la Ansiedad Estado a la competición o evento deportivo.

La ansiedad no es un fenómeno unitario (Sandín y Chorot, 1995) y se manifiesta de manera similar a otras emociones, conjugando tres sistemas de respuesta o dimensiones:

- a) Subjetivo-cognitiva: es el componente que tiene que ver con la propia experiencia interna, e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad. A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Sandín y Chorot, 1995). Se le concede a esta dimensión la función de percibir y evaluar los estímulos y/o las manifestaciones ansiosas para su valoración y consecuente búsqueda de respuesta. Es decir, que la apre-

ciación subjetiva de las otras dimensiones es lo que permite que determinada persona pueda saber que hay una alteración ansiosa.

- b) Fisiológico-somática: la ansiedad se acompaña invariablemente de cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, etc.), interno (aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, etc.), e involuntarios o parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, etc.). Estas alteraciones se perciben subjetivamente de forma desagradable y ayudan a conformar el estado subjetivo de ansiedad (Sandín, B. y Chorot, P. 1995).
- c) Motor-conductual: Trata de los cambios observables de conducta que incluyen la expresión facial, movimientos y posturas corporales, aunque principalmente se refiere a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad (Sandín, B. y Chorot, P. 1995).

5.2.2. Generalidades, antecedentes y revisión de estudios

Es bien conocido como la ansiedad influye en el rendimiento de muchos deportistas. Todos hemos visto deportistas actuar pobremente debido a que estaban demasiado tensos y ansiosos. La tendencia de los deportistas a estar ansiosos en la acción deportiva ha conducido a los investigadores a intentar identificar las fuentes de ansiedad y aprender como diferentes deportistas perciben estas fuentes, para ayudar a los deportistas a superar la ansiedad que les impide el rendimiento.

Entre los antecedentes encontramos a Sarason y Mandler (1952) que han sido los autores que introducen el concepto de ansiedad de prueba o evaluación, que hace referencia a la tendencia o disposición a emitir respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas. Respecto de la medida de la ansiedad de prueba, el primer instrumento que se desarrolló fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones. Otros instrumentos utilizados han sido el Test Anxiety Scale (TAS) (Sarason, 1958) y el Achievement Anxiety Test (AAT) (Alpert y Haber, 1960).

Martens (1975), ha sido el autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva. En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967). Para el autor el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación.

Los elementos del Proceso Competitivo de Martens (1977) incluyen:

- Situación competitiva objetiva (la presencia de un oponente).
- Situación competitiva subjetiva.
- Motivación.
- Nivel de importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Martens (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuánto puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977). Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes: el estado cognitivo de ansiedad, o preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración. El otro componente es el estado somático de ansiedad, o elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular, etc.), que produce nerviosismo y tensión. Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la autoconfianza, conceptualmente similar al de autoeficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados, y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

En el deporte tan ansiógeno puede ser un éxito como una derrota, es decir, una situación positiva como una negativa, ya que ambas provocan cambios en el deportista que le obligan a movilizar sus procesos adaptativos y equilibradores; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas generan más ansiedad. La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, el deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub, 1978).

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

Se puede observar una gran similitud entre el modelo teórico de Martens y la teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), comentado anteriormente, en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la evaluación cognitiva y, a su vez, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base para evaluar los resultados. Como bien señalan estos dos autores, los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación.

Un nivel alto de ansiedad es considerado como elemento interferente en el rendimiento deportivo, aunque es necesario que exista en un nivel adecuado. Siguiendo los trabajos de Williams (1991), se considera que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos, entre los que estarían:

- a) Síntomas fisiológicos, como son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración y sequedad en la boca.

- b) Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición, donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información y problemas en la toma de decisiones.
- c) Síntomas psicológicos en los días anteriores a la competición, donde aparecen alteraciones en el pensamiento (como poner en duda la efectividad del entrenamiento o la capacidad de los deportistas), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para el control de la tensión, preocupación, irritabilidad y distracción.

Una de las causas que afectan al rendimiento deportivo es el síndrome de ansiedad precompetitiva; el control por parte del deportista aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. En muchas situaciones, en igualdad de condiciones objetivas, la percepción de una mayor o menor controlabilidad de la situación por parte del deportista puede influir en el rendimiento, lo que muestra que, para reducir la ansiedad, es importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control.

En cuanto a la revisión de estudios realizados, las investigaciones más recientes en relación a la ansiedad y el deporte están definidas en términos de la distinción de Spie1berger entre rasgo-estado de ansiedad. Spie1berger (1966) definió el estado de ansiedad como un estado emocional existente o inmediato caracterizado por aprensión y tensión. El rasgo de ansiedad fue definido como una predisposición para percibir ciertas situaciones como amenaza y responder ante ellas con diferentes niveles del estado de ansiedad.

Numerosos autores han observado niveles elevados de ansiedad en deportistas de cualquier edad y categoría en situaciones de competición (Gould, Horn, y Spreemann, 1983; Rushall, 1979; Scanlan y Passer, 1979; Sonstroem, 1984). También existe evidencia de los efectos negativos que la ansiedad puede tener sobre el rendimiento (Rushall, 1979; Smith, 1984; Weinberg y Genuchi, 1980).

Muchas investigaciones han sido dirigidas sobre diferencias individuales en respuestas de ansiedad a las situaciones de deporte competitivo. Algunos estudios han investigado la comparación de rasgos de ansiedad entre participantes y no participantes, así como entre individuos participantes en diferentes deportes. Varios excelentes análisis concluyeron que no existen diferencias consistentes entre participantes y no participantes en el rasgo de ansiedad. Similarmente han sido encontradas diferencias entre participantes de distintos niveles de competición (Cooper, 1969; Kroll, 1970). En relación al estado de ansiedad, numerosos estudios han encontrado que éste no cambia a medida que se aproxima una competición deportiva. Morgan (1970) observó la ansiedad precompetitiva en luchadores titulares y era menor que las puntuaciones de ansiedad en la pretemporada. Además, encontró que no existía ninguna diferencia en puntuaciones de ansiedad entre encuentros fáciles y difíciles.

Otra serie de estudios han sido llevados a cabo por Scanlan y sus colaboradores (Scanlan y Passer, 1977) en UCLAN sobre ansiedad en niños en competición de fútbol. Encontraron que el rasgo de ansiedad medido por el «Sport Competition Anxiety Test» (Test de Ansiedad en Deportes de Competición) (Martens, 1977) se correlacionaba ($r=+.48$) con el resultado en el estado de ansiedad de los niños experimentado justo antes de la competición. De la misma manera, en la postcompetición, el estado de ansiedad postcompetitivo se correlacionaba ($r=-.65$) entre ganadores y perdedores (los perdedores estuvieron más ansiosos).

Otro apartado de importancia es la posible interacción de las proximidades de rasgo y estado. Este paradigma interaccional ve la situación y el individuo como codeterminantes de la conducta sin especificar si como causa primaria o secundaria de comportamiento. Martens (1977) ha dirigido este apartado desarrollando un instrumento que identifica esas personas que vienen a estar más o menos ansiosas en situación de competición deportiva. El Sport Competition Anxiety Test (SCAT) intenta medir el rasgo de ansiedad competitiva. En otras palabras, el SCAT es un inventario de rasgos de ansiedad específico deportivo. Se necesita más investigación, como la realizada por Scanlan y sus colaboradores utilizando el inventario de Martens para desarrollar completamente la relación entre ansiedad y rendimiento en el deporte.

Heil, Zemper y Carter (1993; citado por Mendelsohn, D. 1999) con una población de 1600 deportistas (4% de alto rendimiento) hallaron que el 48,3% de las lesiones deportivas corresponden a factores intrínsecos del atleta, 27,9% tienen una causa más o menos directa con problemas externos al deportista, 12,7% se relacionan con comportamientos inadecuados (agresivo, poco ético) de otros deportistas, y 11,1% corresponde a otros factores.

Hughes (1994) afirma que «algunos programas de ejercicio no reducen la ansiedad...», «la reacción de ansiedad es algo individual y suponer que el ejercicio o el deporte puedan alterar este patrón es algo irreal». Sin embargo la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (1992) menciona la reducción de la ansiedad-estado como uno de los beneficios individuales del ejercicio.

Taberner y Marquez (1994) en el trabajo «Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva» estudiaron la relación entre los diferentes componentes de la versión española, desarrollado por ellos mismos, del cuestionario de ansiedad estado ante la competición (CSAI-2), así como sus cambios temporales en función de la proximidad de la competición.

Guzmán, y col. (1995) publicaron en la Revista de Psicología del Deporte su estudio sobre «ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol» basándose en la concepción de la ansiedad estado-rasgo, constataron que no hubo correlación estadísticamente significativa entre las puntuaciones en el instrumento de medición (CSAI-2) y la aparición de conductas antideportivas o descontrol.

Guirardo, Salvador, y col. (1995), con respecto a la investigación «ansiedad y respuestas electrofisiológicas a una tarea de estrés mental tras un ejercicio aeróbico máximo», concluyeron que «los niveles basales de actividad electrodérmica fueron más elevados en los sujetos con ansiedad-estado alta durante el período anterior a la realización de la tarea y en la fase de recuperación. Sin embargo, la frecuencia cardiaca no fue diferente en función de la ansiedad, aunque sí estaba relacionada positivamente con la ejecución en la tarea».

Gutiérrez, Estévez, y col. (1997) realizaron dos estudios sobre la «ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés», hallando que la ansiedad tuvo un efecto negativo en tres pruebas: lanzamiento de balón, habilidad con móviles (ansiedad cognitiva) y equilibrio dinámico (ansiedad somática) y sugieren que el entrenamiento cumple una función amortiguadora porque permite reinterpretar los síntomas de ansiedad positivamente y utilizarlos de modo compensatorio.

Gutiérrez, Espino, Palenzuela y Jiménez (1997) en el estudio «Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes» investigaron los efectos del ejercicio físico sobre cuatro medidas complementarias de ansiedad.

González, Nuñez y Salvador (1997) analizaron los efectos de la actividad física sobre la condición física y el bienestar psicológico, a la vez que exploraron los posibles efectos diferenciales del ejercicio aeróbico y anaeróbico. Los resultados mostraron que el programa de entrenamiento empleado producía mejoras en la condición física, ligeros descensos en la Ansiedad-cognitiva pero apenas cambios en las dimensiones del estado de ánimo estudiadas. Finalmente, tras la aplicación de ejercicio anaeróbico aumentaba la Fatiga y la Ansiedad-somática y disminuía el Vigor.

García (1998; citado por Rodríguez, A. 1998) realizó una investigación con 149 futbolistas aficionados de entre 15 y 27 años, usando como instrumento de medición el 16-PF para evaluar el rasgo de ansiedad. Concluyendo que algunas lesiones deportivas no se explican del todo según factores como los medios técnicos, las normas de entrenamiento, las situaciones ambientales o la condición física del deportista y si se podrían deber al estrés que se sufre en la práctica competitiva del deporte de élite.

Larrumbe (1999) en su estudio sobre las «Variables psicológicas implicadas en la rehabilitación de lesiones deportivas» utilizando una muestra de 28 atletas de competición relacionó la influencia de la respuesta emocional y las características psicológicas de los atletas sobre la incidencia de lesiones. La hipótesis de que los atletas lesionados se diferencian de los no lesionados

en su respuesta emocional y otras características psicológicas no pudo ser estadísticamente comprobada, por ejemplo; la ansiedad media para los lesionados y los no lesionados difería en 0.50 y la ansiedad fóbica en 0.71.

Ibarra (1999) realizó un estudio no experimental descriptivo, de campo con el fin de determinar el nivel de «ansiedad pre-competitiva en Atletas Fisicoculturistas». Utilizó una escala de ansiedad pre-competitiva diseñada para el estudio y consiguió niveles medios de ansiedad pre-competitiva.

Soriano (1999) realizó el análisis factorial de los elementos del cuestionario CSAI-2, obteniendo como resultado la existencia de seis factores, pero en términos generales concluyeron que al igual que en la versión original, sólo existían tres factores significativos.

Sosa (1999) estudió la fiabilidad de las escalas del cuestionario CSAI-2 en una población española de deportistas. La conclusión más relevante fue considerar bastante aceptable la consistencia interna de los 3 factores principales.

De Matheus (2000) efectuó una investigación dirigida a determinar el nivel de «ansiedad pre-competitiva en atletas de diez disciplinas de la selección del estado Zulia». La investigación fue de tipo descriptiva de campo y utilizó un inventario de ansiedad competitiva modificado para el estudio. Los resultados indicaron un nivel de ansiedad severa tanto para la variable como para las dimensiones estudiadas excepto para la dimensión conductual cuyo promedio se ubicó en moderado. Al comparar por disciplina se concluyó que existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva ($p < 0.0169$). Al comparar por clasificación de disciplina se determinó que no existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad pre-competitiva ($p < 0.3907$), al determinar el nivel de ansiedad pre-competitiva por sexo se evidenció que no existen diferencias significativas ($p < 0.9904$). Correlacionando la variable con la edad, se detectó una relación débil e inversa entre variables, es decir que a mayor edad es probable encontrar menores niveles de ansiedad pre-competitiva.

Vasconcelos-Raposo y Carvalho (2000), en el trabajo «Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en árbitros de balonvolea» compararon los niveles de Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza de los árbitros nacionales e internacionales de la Federación Portuguesa de Balonvolea. Los resultados fueron que los árbitros internacionales presentaron menores niveles de ansiedad cognitiva y ansiedad somática junto con mayores niveles de autoconfianza.

Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004), en el estudio de las «Relaciones entre clima motivacional, orientación de meta, motivación intrínseca, auto-confianza, ansiedad y estado de ánimo en jóvenes deportistas», examinaron las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición. Los resultados mostraron que el clima de maestría fue asociado positivamente a la orientación a la tarea, la motivación intrínseca en las sesiones preparatorias, la auto-confianza y el estado de ánimo pre-competitivo. El clima de ejecución se asoció positivamente a la orientación al ego y a la ansiedad somática y cognitiva, y negativamente a la motivación intrínseca, la auto-confianza y el estado de ánimo pre y post-competitivo.

Por último Arbinaga y Carcuel (2005), realizaron una aproximación a los estados de ansiedad que manifiestan los fisicoculturistas en los momentos previos a la competición en el trabajo titulado «Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas».

5.2.3. Evolución de los instrumentos de evaluación de la ansiedad

Varios investigadores que emplearon en sus estudios el SCAT, sugirieron que hacía falta una escala dirigida a medir los estados de ansiedad específicos de la situación competitiva. Así Martens, Burton, Rivkin, y Simon (1980) empleando el «State Anxiety Inventory» SAI de Spielberger y tomando los 10 ítems más sensibles a los cambios en el contexto deportivo de este instrumento, crearon el Competitive Scale Anxiety Inventory (CSAI) para medir la Ansiedad-Estado específica en el deporte. Este instrumento, encontró su evolución un par de años después en forma de CSAI-2.

Para desarrollar la forma A de este cuestionario se creó una batería inicial de 102 ítems tomados de 4 fuentes diferentes: de la escala inicial del CSAI, modificación de ítems de otras escalas sobre ansiedad estado somática de carácter general, modificación de ítems de otras escalas sobre ansiedad estado somática del ámbito específico del deporte y generación de nuevos ítems para el nuevo instrumento.

Esta batería inicial se vio reducida a 79 ítems tras la evaluación de tres jueces que eliminaron aquellos ítems que carecían de claridad gramatical, corrección sintáctica y facilidad de lectura.

El análisis de componentes principales generó factores congruentes con el modelo hipotético de «Ansiedad estado cognitiva», «Ansiedad estado somática» y «miedo al daño físico» pero no se pudo verificar un factor general de ansiedad. Diferentes análisis confirmaron los mismos tres factores pero apareció un hallazgo inesperado en la subescala de ansiedad estado cognitiva. Tras diferentes confirmaciones, se decidió separar la ansiedad estado cognitiva en dos subcomponentes. Un factor formado por los ítems considerados positivos al que se denominó «estado de autoconfianza» y otro formado por ítems de interpretación más negativa denominado «ansiedad estado cognitiva».

Este hallazgo a priori bastante sorprendente y casual, es significativo porque sugirió la idea de que el estado de ansiedad cognitiva y el estado de autoconfianza, representaban los 2 polos opuestos de un mismo continuo. Esta noción, era congruente con otras teorías cognitivas sobre ansiedad y autoconfianza (Ellis, 1969; Bandura, 1977b; Meichenbaum, 1977).

Sin embargo tras diferentes análisis se comprobó que la relación entre estos dos subcomponentes no era ni mucho menos recíproca. Aunque el patrón de su relación era inverso, en función de la muestra y las circunstancias, la magnitud de esta correlación oscilaba en gran medida. La investigación subsiguiente, sugirió que este tipo de patrones de respuesta, estaba influenciada por la deseabilidad social y otras cuestiones inherentes al empleo de cuestionarios de autoinforme. Finalmente, se optó por separar ambos subcomponentes para proporcionar un cuadro más realista de las opiniones precompetitivas (desafío, amenaza, o ambas).

Para llegar a la forma B del cuestionario, se eliminaron 43 ítems por no poseer poder discriminatorio. Esta nueva forma del cuestionario de 36 ítems, contaba con 12 ítems en la subescala Ansiedad estado somática, 12 ítems en la ansiedad estado cognitiva, 10 ítems en la subescala estado de autoconfianza, y 2 ítems en la subescala «miedo al daño físico». Los ítems de esta última subescala se eliminaron para posteriores formas de la prueba porque no aportaban demasiada información. Los análisis de esta forma B demostraron que existían tres escalas estables: Ansiedad estado somática; ansiedad estado cognitiva; estado de autoconfianza.

Para obtener la forma C del CSAI-2, se pensó que el constructo de Rotter (1966) sobre control interno/externo podía ser un componente importante de la escala de autoconfianza y se añadieron 12 ítems de este constructo. Se eliminaron 8 ítems de la anterior versión y se añadieron 12 ítems nuevos. Por lo que la versión quedó formada por 52 ítems y 4 subescalas: 14 ítems en la subescala ansiedad cognitiva; 11 ítems en la subescala ansiedad somática; 13 ítems en la escala autoconfianza; 12 ítems en la subescala control interno/externo. Además hay que sumar 2 ítems que los investigadores omitieron del CSAI y que nuevamente han incluido.

Tras diferentes análisis se comprobó que se mantenía una estructura estable de las tres subescalas propuestas anteriormente mientras que la nueva subescala control interno/externo no conformaba un factor único y mantenía relaciones con las demás subescalas, por lo que finalmente se decidió prescindir de este factor. Y con esto se llega a la forma D del cuestionario que es prácticamente la definitiva (existe una forma E creada para corregir pequeños problema de deseabilidad social de algunos de sus ítems) la que se conoce y más se emplea en el ámbito de la psicología del deporte, que consta de 27 ítems y esta formada por tres subescalas: Ansiedad cognitiva (9 ítems), ansiedad somática (9 ítems) y autoconfianza (9 ítems).

La aparición y la utilización del cuestionario de ansiedad-estado ante la competición, CSAI-2, ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y au-

toconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens y cols., 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los deportistas (Krane y cols., 1992; Jones y cols., 1993; Jodra, 1999).

En lengua castellana, existe una adaptación realizada por Capdevila, L. de la Universidad Autónoma de Barcelona (1992). Igualmente consta de 27 ítems y 4 alternativas de respuesta que van de 1 (nada) a 4 (mucho). Y en los últimos años, (Arruza, Telletxea, Azurza, Amenazar y Balagué, 2001; Arruza, Telletxea, González, Arruza y Balagué, 2003) lo han utilizado para la elaboración de estudios y su posterior presentación en congresos.

Fiabilidad del CSAI-2

CSAI-2. Competitive State Anxiety Inventory-2 de Rainer Martens, Damon Burton, Robin S. Vealy, Linda A. Bump y Daniel E. Smith (Martens, Vealy, y Burton, 1990). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado en competición y la autoconfianza en relación a la ejecución deportiva en competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y confianza. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta. La fiabilidad estimada para el factor de la ansiedad cognitiva se sitúa entre 0.79 y 0.83, para la ansiedad somática entre 0.82 y 0.83 y para la confianza entre 0.87 y 0.90. La estimación de la validez concurrente ha sido satisfactoria.

Con la versión de la traducción al castellano se han obtenido índices de fiabilidad de 0.78 para la ansiedad cognitiva, 0.77 para la ansiedad somática y 0.86 para la confianza, para diferentes muestras de deportistas de alto rendimiento (piragüistas, ciclistas, escaladores, yudocas, etc.)

5.2.4. Funcion adaptativa de la ansiedad

Diferentes autores afirman que (Beck, 1985; McConnell, 1988; Sandín y Chorot, 1995; Pappalia y Olds, 1992), la ansiedad es ante todo una respuesta adaptativa que tiene como objetivo la preparación del organismo para satisfacer las demandas del entorno.

Funciona como una señal de alarma ante la presencia de estímulos potencialmente nocivos para la homeostasis del individuo, el cual hace una evaluación subjetiva de la situación estímulo y actúa de acuerdo a los recursos que considere tener. Sin esta activación de alarma no sería posible asumir, de manera exitosa, los cambios de conducta necesarios para enfrentar la situación estímulo y recuperar el equilibrio. «Su función puede ser equiparada con la del miedo. La experiencia de miedo impele a la persona a hacer algo para terminar o reducir el miedo» (Beck, 1985).

De lo anterior se puede afirmar que la ansiedad es, en principio, una conducta adaptativa que beneficia; y que se torna desadaptativa por la intensidad y duración de los síntomas, así como por la incapacidad de responder debido a que el sujeto considera no poseer los elementos apropiados para cumplir satisfactoriamente con los requisitos de la demanda.

CAPÍTULO 6. PLAN INTEGRAL DE COMPETICIÓN (PIC)

Partiendo de las teorías estudiadas y comentadas en este marco teórico se fundamenta el documento del plan integral de competición, que a continuación se presenta, siendo la aplicación de este plan la base del programa psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas.

Plan integral de competición (PIC)

El plan integral de competición que surge a raíz del análisis de las teorías anteriormente señaladas, consta de cuatro apartados: Plan de acción, reevaluación situacional, autoeficacia y estabilizadores personales.

6.1. PLAN DE ACCIÓN

6.1.1. El plan de juego

En este apartado se contemplan todos los aspectos relacionados con el comportamiento táctico que vaya a utilizar en el transcurso del juego. Son formas de actuación seleccionadas en función de las exigencias específicas que requiere la participación del deportista, de su estado de forma, de sus objetivos y de la disponibilidad de los recursos adecuados para dicha situación, ya que tanto cada competición es diferente así como la forma de abordarla. También se incluyen las rutinas de calentamiento, cuándo y cómo debe comenzar a activarse, la simulación de situaciones, etc., configuran esta parte del plan. Cuantas más rutinas de comportamiento utilicemos más energía de atención podremos liberar para dirigirla hacia los aspectos únicos y específicos de la situación presente.

Es importante que la atención del deportista se oriente hacia las exigencias que plantea el juego, y hacia los recursos disponibles para utilizarlos en ese momento. Dado que siempre existen elementos no controlables durante la competición que las hacen diferentes, con las rutinas de calentamiento pretendemos economizar el gasto energético de la activación para poder utilizarlo posteriormente en las necesidades atencionales. Además de esto, el deportista debe de recopilar la mayor cantidad de información de la situación específica, verificando si se siguen cumpliendo las previsiones realizadas anteriormente y confirmar, en la medida de lo posible, que el marco táctico/plan de juego seleccionado para dicha situación sigue siendo el adecuado.

6.1.2. Apoyo ergogénico

Dentro del plan de acción es importante considerar el principio de adaptación individualizado de cada deportista, ya que hace referencia, entre otras cosas, a la desigual respuesta que

tienen los organismos que se someten a un mismo tipo de esfuerzo. La existencia de periodos de recuperación, la utilización de descansos activos, la forma de realizar el aporte energético antes y durante la competición, entre dos juegos, dos partidos o entre varias actuaciones hace necesario establecer este plan de apoyo. Para ello es necesario realizar un estudio detallado del gasto energético que implica la realización del esfuerzo al que va a ser sometido el deportista, así como de la respuesta orgánica que se producirá durante la competición. En numerosas ocasiones existe una falta de compromiso de los deportistas para cuidar este aspecto; incluso en competiciones críticas muchos de ellos no lo consideran como algo fundamental. La ingesta de alimentos sólidos o líquidos, la forma de recuperación activa, pasiva o inducida, los vendajes y otros aspectos quirúrgicos deben de estar prefijados de antemano, siempre que sea posible determinarlos de esta manera.

6.1.3. Periodos transicionales (A-P-A)

Estos periodos adquieren gran relevancia en aquellos deportes en los que no existe un horario concreto y exacto de salir al terreno de juego, es decir, no se puede predecir la hora exacta para iniciar la competición o en los que se produce un lapsus de tiempo lo suficientemente largo entre una actuación y otra que afecte al nivel de afrontamiento. Como medida de prevención es necesario tener previsto una serie de estrategias psicológicas que nos permitan mantener el control sobre el «arousal», así como la alternancia de la concentración, «enganche-desenganche», por si se produce un lapsus de tiempo excesivamente largo que pueda afectar el nivel de mentalización del deportista. Es un tiempo de espera que a veces se hace eterno y en el que pueden ocurrir muchas cosas. En esos momentos antes de salir a competir nuevamente, es necesario tener unos recursos que nos hagan recuperar el estado óptimo de rendimiento anteriormente conseguido.

6.2. **REEVALUACION SITUACIONAL**

El proceso de una adecuada reevaluación debe contemplar los siguientes aspectos:

6.2.1. Valoración, aceptación y racionalización emocional

Son situaciones de máxima confrontación, «críticas», muy comprometidas en determinados momentos y con muchas cosas en juego. El deportista puede realizar una valoración de la situación que se le avecina de dos maneras: a) Negativa. Como una situación amenazante, peligrosa, con la consiguiente carga emocional de miedo, ansiedad, angustia, preocupación lo cual no es conveniente. b) Positiva. Como una situación de reto, deseada, esperada, emocionalmente cargada de tensión, hostilidad, rebeldía, con ganas de luchar, de ponerse a prueba y afrontarla eficazmente. En realidad, en estas situaciones o se producen ganancias, o el deportista se queda como está.

Normalmente en la alta competición se produce conjuntamente este doble fenómeno reevaluativo. Se ve como una situación amenazante y como un reto al mismo tiempo, con las consiguientes contradicciones emocionales. A través de la persuasión verbal, intentaremos que el deportista tienda hacia la segunda forma de evaluación, fortaleciendo sus convicciones y eliminando las posibles dudas y preocupaciones que puedan surgir en estos momentos.... *«él ha elegido ser deportista de alta competición, esta situación es consecuencia de esa elección, por lo tanto, está donde quiere estar.»* (Sevilla, 1999).

Es muy importante que el deportista reflexione sobre la competición y la acepte incondicionalmente, ya que es una situación deseada, esperada con anhelo, que le altera emocionalmente, de inusitada dureza y en la que va a poner su capacidad de rendimiento. Ha sacrificado mucho por estar ahí; ha entrenado duro y bien, haciendo lo que debía hacer y poniendo todo de su parte para lograrlo; esto debe de ser un motivo de satisfacción y de optimismo. Desea disputar la competición, dispone de un plan de juego que le permite saber lo que tiene que hacer en cada momento y esto le hace sentirse bien.

Son situaciones límite que generan un gran desequilibrio emocional con unas enormes fluctuaciones del estado de ánimo. Se produce una hiperactivación generalizada del organismo y esto es bueno que ocurra. La tensión, la hostilidad y el vigor son los factores que hay que vigilar, ya que pueden contribuir a aumentar la agresividad, la furia, el enfado, el genio, etc... Es fundamental que tome conciencia de que su organismo necesita que ocurra esto, para poder instrumentalizarlo y dirigirlo hacia la competición y poder alcanzar su máximo rendimiento.

Esta es la manera de conseguir niveles de actuación por encima de los previstos, la forma de batir marcas personales, de obtener records, en definitiva, de superar cualquier obstáculo que se interponga en el camino de conseguir los objetivos personales. El deportista es consciente de que se vive una situación que genera mucha tensión; él mismo nota cómo se va cargando poco a poco: cuando llega al estadio, ve a sus amigos, a sus posibles adversarios, a su familia y todo eso va aumentando la tensión...» *el público me generaba tensión, pero sabía como transformarla en energía positiva para utilizarla acertadamente. A veces tenía ganas de marcharme, de irme, pero en realidad estaba donde quería estar. Llevaba mucho tiempo esperando que llegara este momento y, por eso, todo aquello que no podía transformarlo positivamente lo rechazaba, lo alejaba de mí; todas aquellas cosas que no guardaban una relación directa con la competición las rechazaba.*» Blasco, (1992). Cuando eres consciente de todo esto empiezas a controlar tus emociones.

6.2.2. Análisis contextual-comportamental

Durante la competición aparecen elementos no controlables que hacen la competición diferente, con esta acción contextual reevaluativa pretendemos confirmar que el marco táctico utilizado durante el calentamiento ha sido correcto. Además de esto, el deportista debe verificar si se siguen cumpliendo las previsiones utilizadas durante el entrenamiento de la táctica a seguir. Con la información derivada de este análisis deberá reevaluar la probabilidad que existe de que ocurran los acontecimientos previstos, su momento y su duración. Si la probabilidad es alta, se reducirá el nivel de incertidumbre, lo que hará posible la existencia de respuestas anticipatorias y el aumento de la sensación de control sobre la situación. Si la probabilidad es baja el nivel de incertidumbre aumentará, y entonces será necesario que el deportista replantee sus previsiones y considere la improvisación como uno de los posibles recursos dentro de la actuación táctica decidida.

Otro aspecto importante es saber cómo actuar ante los momentos adversos que puedan suceder durante la competición: Adversidad de acontecimientos, adversidad del resultado etc.

6.2.3. Cambios en el grado de importancia (CGI)

Existe una relación directa entre la importancia de una competición y la respuesta emocional que realiza el deportista en dicho acontecimiento. La preocupación por el fracaso en lograr objetivos deportivos importantes hace imposible la obtención de los mismos. El nivel de compromiso influye en la valoración contextual que realizan los deportistas durante una competición a través de la importancia que otorgan a los diferentes elementos presentes en la misma. La personalidad de cada deportista, sus valores, sus metas logradas y las que pretende alcanzar, la significación y consecuencias de la competición, entre otros aspectos, son los que van a determinar su nivel de compromiso, pero lo que va a afectar verdaderamente a su rendimiento deportivo, a través del descenso de la vulnerabilidad, son los cambios en el grado de importancia (CGI) que realizan los deportistas durante una misma competición. Es decir, al deportista lo que verdaderamente le perjudica es cambiar continuamente dentro de una misma competición su nivel de importancia, bien porque el adversario es más difícil, o es más conocido, o porque ha alcanzado las semifinales o la final. Esto se ha podido constatar en Tokyo-95 *«ahora empieza verdaderamente la competición»*, en Kol-95, *«...ahora es muy importante conseguir berdies»*, o *«éste es el encuentro más importante»*, son algunos ejemplos relacionados con las fluctuaciones que se producen en el grado de importancia de la competición.

Una vez que el deportista ha establecido el nivel de importancia en una competición, todos los momentos tienen el mismo valor para conseguir el resultado propuesto, los cambios que se

produzcan en el mismo afectarán a su sentimiento de invulnerabilidad y tendrá consecuencias negativas para su rendimiento. Es evidente que a mayor grado de importancia mayor activación emocional, mayor motivación, mayor compromiso, mayor capacidad para optimizar los recursos propios, aspectos que pueden afectar a la vulnerabilidad, pero que se puede neutralizar considerando también que en esas situaciones mayor es la ganancia, mayor es el valor de la prueba alcanzada, mayor es su capacidad de superar «las situaciones límite» y mayor es el placer de enfrentarse a adversarios iguales o superiores, aspectos que refuerzan la invulnerabilidad.

6.3. AUTOEFICACIA

6.3.1. Dificultad estimada - expectativas de resultado (DE-ER)

En numerosas ocasiones se ha señalado que el grado de adecuación de una situación depende de la existencia de una proporcionalidad entre el nivel de ejecución de los deportistas y de la dificultad de la tarea planteada. La dificultad percibida estimada (DPE) es el resultado del ratio que realiza el deportista entre la dificultad de la tarea y sus recursos disponibles; está relacionada con las expectativas de resultado y se debe considerar como una variable enturbiadora del estado de activación óptimo que perjudica los recursos de afrontamiento. A veces el aumento de la DPE se relaciona erróneamente con la confianza, provocando un descenso de la misma. Dicho aumento debe relacionarse con las expectativas de resultado, pero no con las de eficacia, ya que éstas deberían permanecer intactas mientras dispongamos de recursos para afrontar la situación Arruza, Balagué y Arrieta (1998). Al aumentar el nivel de DPE disminuyen dichos recursos, pero debe mantenerse intacta la confianza que tenemos sobre ellos. A veces se interpretan erróneamente los conceptos de «expectativas de resultado», primer aspecto, y «expectativas de eficacia», segundo aspecto, lo que genera una gran confusión que generalmente va acompañada de comportamientos ineficaces y resultados negativos.

6.3.2. El grado de confianza (GRACO)

Las creencias en las propias capacidades generan una respuesta emocional positiva que funciona a modo de impulso vital, como una energía de efectos especiales. En numerosas ocasiones las personas que han creído en sí mismas han alcanzado logros inesperados, o han conseguido superar situaciones incluso por encima de la lógica de las leyes naturales. Se supone, como así lo indica Sagan (1996), que *el hecho de creer puede producir endorfinas, cuyos efectos sobre el cerebro son similares a la morfina*. En situaciones significativas de gran implicación personal, y sobre todo en los momentos de mayor presión, las creencias sobre las propias capacidades tienen una clara influencia sobre el comportamiento del deportista que se caracteriza por un estado mental lúcido, por una calma expectante y relajada, con la atención centrada en el presente y ejecutando las tareas con resolución, determinación y eficacia.

Los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos ambigüos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional semejante a situaciones de estrés. Para hacer frente a ello tan importante es tener recursos eficaces que puedan utilizarse, como la opinión que se tenga de ellos. Por tanto la autoeficacia percibida es, según Bandura (1986), «*Los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado*». Esta definición hace referencia por un lado, a las expectativas sobre la propia capacidad de alcanzar un determinado nivel de ejecución, que es una parte del proceso conductual del deportista, y por otro a la confianza que se tiene sobre ellas, y entre ambas producirán un determinado resultado. Por esto se hace énfasis en centrar la atención selectiva durante la competición en las variables del proceso y no en el resultado.

Dentro del ámbito deportivo se encuentran numerosas ocasiones en las que reforzar la confianza. Según el autor mencionado, son cuatro las fuentes de mejora de la Autoeficacia: Experiencias pasadas exitosas, experiencias vicarias, persuasión verbal y arousal fisiológico. Normalmen-

te se han utilizado las mejoras que se han producido en la preparación física como una fuente de refuerzo de la confianza y siempre se ha reconstruido la historia personal del deportista con experiencias exitosas para su visionado.

6.3.3. Rango de esfuerzo percibido (REP)

Son las sensaciones que tiene el deportista relacionada con la intensidad del esfuerzo que se está desarrollando durante el transcurso del juego. Estas sensaciones están relacionadas con diferentes variables como son: la respuesta fisiológica, la intensidad del esfuerzo, la duración, la complejidad de la tarea, el apoyo ergogénico, etc. Sabemos que tanto el rango de esfuerzo percibido como la fatiga percibida, afectan a la autoeficacia y la errónea interpretación de los mismos provoca cambios inadecuados en los modelos tácticos que conducen hacia el abandono y la derrota. En general se puede afirmar que los deportistas disponen de una gran capacidad fisiológica para realizar esfuerzos, pero a veces no se corresponde con un nivel semejante de tolerancia psicológica hacia el esfuerzo porque no ha sido adecuadamente desarrollada.

6.4. ESTABILIZADORES PERSONALES

6.4.1. Las creencias

Ejercen una influencia en la percepción que el deportista tiene a la hora de interpretar la situación competitiva. En cierta manera determinan el grado en que consideran que el control sobre los acontecimientos depende de ellos o de otras causas. En unos casos las actuaciones de los deportistas están influenciadas por sus creencias religiosas, en otros pueden relacionarlas con determinados hechos afectuosos y compromisos familiares, en otras por coincidencia de acontecimientos, etc. En cualquier caso, es evidente que estos aspectos están presentes en las competiciones de alto nivel, que son complejos, contradictorios y que es necesario considerarlos a la hora de establecer una estrategia de afrontamiento individual. Además, pertenecen al mundo personal e íntimo de los deportistas y su utilización dentro de los planes de entrenamiento es delicada. Es muy importante crear en el entrenamiento un clima de respeto a cada deportista de sus propias creencias, y esto es más sencillo en los deportes individuales que en los de equipo, pero en ambos casos el tratamiento debe ser el mismo, ya que buscamos la entrega total del deportista en la competición.

6.4.2. Los valores

Estos aspectos que tiene cada deportista en su vida cotidiana también son importantes como utilización de los recursos de afrontamiento. Las experiencias pasadas relacionados con cosas agradables y satisfactorias de su existencia como pueden ser, la familia, los amigos, los gustos, las preferencias personales, son elementos que sirven de soporte para utilizarlos en determinados momentos de la competición. Escuchar música, visualizar sus propias actividades preferidas u otra manera de generar imágenes de hechos gratificantes y exitosos ajenos a la actividad deportiva contribuyen a mejorar la estrategia personal de afrontamiento.

6.5. TÉCNICAS TRABAJADAS EN EL PLAN INTEGRAL DE COMPETICIÓN (PIC)

6.5.1. La visualización

Segun Weinberg y Gould (1997), consiste en «la creación o recreación de una experiencia en la mente. Incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas». Estas vivencias son esencialmente un producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la recons-

trucción de eventos anteriores. Se basa en la capacidad que tenemos de recordar acontecimientos y reproducir imágenes y sensaciones de los mismos.

Cada día se está dando mayor importancia al proceso de visualización. Se cree que la mayoría de las deportistas de alta competición utilizan de alguna manera esta técnica, bien de forma espontánea o bien como un elemento específico dentro de su entrenamiento. Por lo tanto es de vital importancia y el proceso que se sigue para obtener las máximas ventajas de esta técnica psicológica es:

- a) Utilización de la respiración y fundamentalmente del ritmo respiratorio dirigiendo la atención de la deportista hacia su propio cuerpo.
- b) Toma de conciencia de las sensaciones de tensión-relajación y del estado de activación emocional del organismo. Recordando la activación emocional que se acumula en la competición y transformándola en energía positiva para utilizarla en la situación.
- c) Repaso mental de los modelos tácticos seleccionados, con continua práctica imaginaria de todos sus elementos, y con actuaciones resolutivas exitosas en diferentes momentos del juego.
- d) Para volver a la realidad dirigir nuevamente la atención al ritmo respiratorio a la vez que se sugieren movimientos lentos y suaves de las diferentes partes del cuerpo.

Es muy importante que el deportista imagine la forma en que le gustaría que ocurrieran los acontecimientos durante la competición, y por eso, en numerosas ocasiones y con la ayuda del video, se ha reforzado el desarrollo simulado de dichos acontecimientos. Además, para fortalecer y aumentar la calidad de la visualización, también es importante inducir a los deportistas a que introduzcan en sus sueños «esta película» y traten de mejorarla.

El trabajo de visualización del propio plan integral de competición (PIC) es una tarea a realizar por los deportistas, a su vez es importante que anticipen diferentes escenarios mentales (EMA) que tengan muchas posibilidades de que ocurran en competición y trabajarlas previamente. El objetivo es construir escenarios mentales, posibles de competición (cosas que con alta probabilidad se van a dar) para de esta forma entrenarlos anticipadamente antes de que ocurran para evitar el tener que pensar cuando se produzcan. Este tipo de entrenamiento, se basa en la repetición. Es decir de la misma manera que un deportista repite y repite las maniobras técnicas a fin de que no tenga que pensar en ellas, debe repetir muchas veces las posibles situaciones a fin de que se automaticen en su cabeza. Será la única manera de que actúe con convicción y seguridad en sí mismo.

6.5.2. El autocontrol

La capacidad de autocontrol que posea el deportista es un elemento que va a estar presente, antes y durante el transcurso del juego. Para hacer bueno el dicho popular que se manifiesta ante las situaciones muy difíciles y arriesgadas «hay que tener la cabeza fría y el corazón caliente», hay que poseer un buen nivel de esta capacidad.

Son tres las funciones que principalmente debe de cumplir esta cualidad. En primer lugar controlar y orientar las emociones en una dirección adecuada, en segundo lugar «dirigir» permanentemente el juego y en tercer lugar ejecutar las acciones con precisión milimétrica.

Constituyen un conjunto de acciones o de comportamientos cognitivo-emocionales que realizan los deportistas y le ayudan a optimizar sus recursos ante las exigencias de la competición. Esta capacidad psicológica es determinante a la hora de afrontar la competición en la que el deportista ya ha establecido su objetivo, dispone de recursos específicos y se encuentra en un determinado estado de forma. Presentamos las tres dimensiones de esta capacidad de autocontrol que son imprescindibles para afrontar adecuadamente la competición:

- a) Control Emocional. Forma de interpretar, valorar y responder en la situación deportiva específica.

- b) Control Cognitivo. Sobre las decisiones que van a determinar el comportamiento que va a tener el deportista durante el desarrollo del juego, número de alternativas y grado de adecuación en la elección de las mismas.
- c) Control Motor. Referido al curso de las acciones que se desarrollan durante la ejecución.

6.5.3. El autodiálogo

En cierta manera se puede decir que cuando piensas, cuando sientes o cuando actúas, estás también diciéndote cosas a ti mismo, estás manteniendo una conversación contigo mismo, estás hablándote a ti mismo. Son numerosas y variadas las cosas que uno se puede decir a sí mismo antes, durante y después una competición. Este diálogo interno que mantiene el deportista consigo mismo va a influir significativamente en el resultado de su propia actuación.

«HASTA QUE NO ME SALGA NO PARARE».
(Judoca, junio, 1998)

Es evidente que esta manera de hablarse así misma ayuda a mantener la mente despejada y limpia y a centrarse en lo que pretende conseguir. Puede que surjan estas cosas espontáneamente, o puede que sea un «autodiálogo intencionado». Lo que se plantea es una forma de construir ese autodiálogo, necesario para optimizar el rendimiento, para poder utilizarlo tanto en situaciones relacionadas con el entrenamiento como con la competición. En el programa se ha utilizado para:

a) *Modificaciones Técnicas*

Cuando estamos verificando aspectos técnicos y queremos introducir modificaciones o corregir malos hábitos, es necesario que, además de proporcionar información técnica de lo que se pretende conseguir, se utilicen señales verbales convenidas para recordarle lo que debe realizar y así poder incorporar dichas modificaciones al sistema automático de respuesta.

b) *Dosificación del esfuerzo*

Cuando nos sentimos fatigados o llevamos varias horas realizando un esfuerzo, el autodiálogo positivo y motivacional es el mejor aliado del deportista para mantenerse consistente y continuar esforzándose en la tarea que está realizando. El deportista en esos momentos críticos piensa y habla consigo mismo mucho más de lo que podemos imaginar, por eso es muy importante que ese proceso esté previsto y desarrollado en el entrenamiento.

c) *Focalización de la atención*

Es necesario tener un repertorio de palabras convenidas para utilizarlas durante momentos concretos de la competición y nos ayuden a mantener la concentración en aquello que verdaderamente es importante. Estas deben de ser sencillas y evocadoras de la respuesta deseada automáticamente. También deben ayudar a evitar la pérdida de la concentración ante la presencia de cualquier elemento distractor del entorno. Asimismo, antes de utilizarlas en la competición, es necesario familiarizarse con ellas durante el periodo preparatorio del entrenamiento.

d) *Autorrefuerzo*

Una de las claves del éxito deportivo es la capacidad automotivadora que poseen los deportistas de élite, los campeones, los que alcanzan un porcentaje muy alto de éxito frente al fracaso. En numerosas retransmisiones deportivas se ha podido contemplar cómo se autorrefuerzan los jugadores, con determinados gestos asociados a palabras convenidas, después de conseguir un punto: «Ahí está, fenomenal, toma eso, muy bien». También es necesario poseer un repertorio de palabras, para cuando el juego no se desarrolla según lo previsto y no se consigue el punto: «Aguanta, continua, vamos ya me saldrá, mantente, hay tiempo, todavía queda mucho partido». A

pesar de que pueda parecer evidente que esto ocurre en todos los deportistas y que surge espontáneamente, sin embargo no es así. En numerosas ocasiones el deportista no ha trabajado en las sesiones de entrenamiento este aspecto y, si esto ha sido así, luego las cosas surgirán espontáneamente, unas veces tomarán el camino adecuado (con suerte) y en otras no, sobre todo en los momentos más significativos y comprometidos.

e) *Afrontamiento*

La utilización del «autodiálogo intencionado» en estas situaciones ejerce un efecto beneficioso sobre todo el proceso en general y refuerza el comportamiento positivo de otras variables. Por un lado durante la primera parte de ese proceso, en la autoactivación emocional, ayuda a mantener el autocontrol, y por otra, durante la segunda, que corresponde al centrado en el juego, refuerza la autoeficacia. Así mismo este uso, además de ser la mejor manera de potenciarlo y desarrollarlo, contribuye de forma importante a la consecución de los logros propuestos.

6.6. **APLICACIÓN DEL PLAN**

— *Pasos seguidos para la construcción del plan integral de competición (PIC) y el asesoramiento permanente*

La intervención se ha realizado a través de sesiones individuales con los deportistas del grupo experimental, en ellas se procede a elaborar y a construir su propio plan de afrontamiento, es decir el plan integral de competición (PIC), siendo un trabajo que requiere implicación y compromiso para su correcta elaboración. También se definen los objetivos que persigue el deportista para la presente temporada, tanto objetivos de mejora como de resultado, siendo los objetivos de mejora personal los que potencian al máximo y guían adecuadamente al deportista hacia el éxito deportivo. Los conocimientos para la implementación del plan se basan en el marco teórico expuesto anteriormente.

Por lo tanto consiste en la elaboración de un plan a partir de los recursos disponibles y poder utilizarlos de forma óptima, lo que se busca es que el deportista decida en la competición en consonancia con su nivel de pericia. Uno de los objetivos que se persigue es valorar, mejorar y desarrollar un aspecto hasta ahora descuidado en la práctica deportiva como son las funciones cognitivas que constituyen el sistema de autorregulación, que influye en la toma de decisiones, estas competencias están íntimamente relacionadas con el resto de las capacidades psicológicas, con las técnico-tácticas, con las físicas, así como con las motrices y su adecuado desarrollo supondrá una mejora generalizada del rendimiento.

Una vez construido el plan, a lo largo de la temporada se analizan los posibles ajustes en el mismo, es decir es constante la supervisión del mismo.

Los datos que obtenemos de diferentes competiciones, a través de los diferentes cuestionarios utilizados, nos sirven de guía para ajustar el trabajo.

La intervención comienza al principio de la temporada y se sigue trabajando a lo largo de la misma.

En definitiva, se trata de potenciar las capacidades psicológicas del deportista partiendo de lo que hace, es decir de sus propios recursos. Lo importante es que el deportista tenga las cosas claras, que tome de antemano decisiones sobre aquellas acciones que va a ejecutar, es decir, que sepa qué hacer en cada momento y dé todo lo que vale.

III. MARCO EMPÍRICO

CAPÍTULO 7. MÉTODO

7.1. INTRODUCCIÓN

El trabajo realizado consta de dos estudios, el objetivo del primer estudio es validar el plan integral de competición (PIC) para conseguir tanto la mejora del rendimiento como la mejora en las prestaciones psicosociales de los deportistas. Para ello se realizó un análisis de las diferencias que se puedan constatar sobre el tener un plan integral de competición trabajado como es en el caso del grupo experimental frente al grupo control que no recibió ningún tipo de tratamiento. El objetivo del segundo estudio es verificar la efectividad de dicho plan integral de competición (PIC), es decir ver si influye el plan de manera positiva. Para ello se llevaron a cabo dos estrategias diferentes por una parte la comparación de datos entre el grupo control y experimental y por otra parte un análisis mediacional solamente grupo experimental.

7.2. OBJETIVOS GENERALES DEL ESTUDIO

El Objetivo general del proyecto es poner a disposición de los deportistas y entrenadores un plan integral de competición (PIC) de carácter emocional, cognitivo y comportamental a fin de desarrollar la capacidad autorreguladora, y a su vez comprobar la efectividad del mismo. Dicho plan está orientado hacia la mejora de los recursos psicológicos de los deportistas que le permitan optimizar su capacidad de rendimiento y alcanzar los objetivos deportivos propuestos, tanto desde el punto de vista de resultado como de mejoría personal.

Objetivos:

1. Evaluar los recursos psicológicos de los deportistas así como la mejora de las capacidades relacionadas con el sistema de Autorregulación, y las interacciones que se producen entre los diferentes parámetros de rendimiento, e identificar las virtudes y carencias de los deportistas, dentro de sus procesos cognitivo-emocionales, relacionados con las necesidades que reclama la optimización del rendimiento deportivo.
2. Diseñar la construcción de un Plan integral de competición (PIC). Consiste en la elaboración de un plan orientado para la mejora del autocontrol cognitivo y comportamental, que consta de 4 apartados: Plan de acción, la reevaluación situacional, la autoeficacia y los estabilizadores personales.
3. Verificar la efectividad del Plan integral de competición (PIC) y su influencia en las variables mediadoras, tales como, el estado de ánimo y la autoeficacia; y su relación con la autovaloración integral de la actuación. Es decir, medir el efecto de las variables mediadoras, cognitivas-emocionales y la autoeficacia, en la autovaloración integral de la actuación, y su relación con la percepción del nivel de elaboración del plan de competición.

7.3. MUESTRA

La mayoría de la muestra de los sujetos participantes en la presente investigación han sido deportistas de ambos sexos que pertenecen al programa de deportistas subvencionados por la fundación KIROLGI de Guipúzcoa. La edad se sitúa a partir de los 16 años hasta los 30 años, y pertenecen a disciplinas deportivas distintas (Ciclismo, surf, judo, escalada, golf, snowboard, kayak, fútbol y remo). A la hora de seleccionar el grupo control y el grupo experimental se buscó la máxima equivalencia y homogeneidad entre ellos. Para ello se tuvo en cuenta la edad, el sexo, semejanzas de entrenamiento, cantidad de ayuda económica y posición en el ranking, entre otros aspectos. La muestra está compuesta por treinta y cinco deportistas divididos en dos grupos: veinticuatro pertenecientes al grupo control (18 varones y 6 mujeres), y otros once pertenecientes al grupo experimental (8 varones y 3 mujeres). Los deportistas de ambos grupos han participado tanto en torneos nacionales como internacionales.



7.4. DISEÑO

El trabajo consta de dos estudios, en el primer estudio, se ha utilizado un diseño cuasi-experimental pre-post con grupo de control no equivalente. En el segundo estudio, el diseño es cuasi-experimental solamente postest.

7.5. VARIABLES

Definiciones de las variables:

— *Percepción del nivel de elaboración del plan de competición*

Sentir que se tiene un plan de afrontamiento para la competición ayudará al deportista a ser más eficaz frente a las situaciones de competición, se percibirá más competente y por lo tanto su actuación se aproximará a su valía. El plan integral de competición (PIC) elaborado está compuesto por cuatro apartados, que son: el plan de acción, la reevaluación situacional, la autoeficacia y los estabilizadores personales.

— *Estado de ánimo*

A menudo la actividad que realizan las personas está condicionada por su estado anímico. Las emociones, los sentimientos, el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar determinadas tareas. Numerosos autores consideran que existe un «componente afectivo», un «algo emocional» en la definición de la situación elicitada por el contexto (Lazarus, 1986). Estas dimensiones normalmente se han definido como afecto ó estado de ánimo positivo y afecto negativo.

— *Ansiedad competitiva estado*

Somática y cognitiva

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

Autoconfianza

Es la creencia en las propias capacidades, dicha creencia tiene una clara influencia sobre el comportamiento del deportista que se caracteriza por un estado mental lúcido, por una calma expectante y relajada, con la atención centrada en el presente y ejecutando las tareas con resolución, determinación y eficacia. En definitiva es la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, la autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir.

— *Autoeficacia*

Grado de confianza

Se refiere al grado de Confianza de conseguir el objetivo propuesto. Autoeficacia percibida es, según Bandura (1986), «Los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, basándose en los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado». Esta definición hace referencia por un lado, a las expectativas sobre la propia capacidad de alcanzar un determinado nivel de ejecución, que es una parte del proceso conductual del deportista, y por otro a la confianza que se tiene sobre ellas, y entre ambas producirán un determinado resultado. Por esto se hace énfasis en centrar la atención selectiva durante la competición en las variables del proceso y no en el resultado.

Nivel de dificultad

Se define como la percepción que el deportista siente sobre la dificultad de la tarea a realizar o conseguir.

Nivel de motivación

La motivación se define como la dirección y la intensidad del esfuerzo. Y es la suma de la energía, el impulso y la fuerza.

— *Objetivos conseguidos temporada*

La consecución o no de los objetivos autoimpuestos y definidos por el deportista al inicio de temporada.

— *Objetivos conseguidos competición*

La consecución o no del objetivo autoimpuesto por cada deportista en cada competición.

— *Capacidad de rendimiento cualitativa*

Consta de valoraciones sobre la competición, la autovaloración integral de la actuación, la valoración del aspecto anímico y la valoración del aspecto cognitivo-comportamental.

— *Autovaloración integral de la actuación*

Como variable dependiente y medida después de la competición, tenemos la valoración integral de la actuación, en dicha autovaloración se analiza la actuación técnica, física, ergogénica, mental y táctica.

— *Cuantificación de la Capacidad de rendimiento*

Son las sensaciones que tiene el deportista relacionada con la intensidad del esfuerzo que se está desarrollando durante el transcurso de la competición.

7.6. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE MEDIDA

— *Instrumentos*

Secuencia: Cuestionario inicio de la temporada

- El presente instrumento está compuesto en primer lugar por el cuestionario POMS en su forma abreviada (A) que queda constituido por 15 adjetivos que se agrupan en cinco fac-

tores de partida: Tensión, hostilidad, depresión, vigor y fatiga. Cada adjetivo de los que componen la prueba se evalúa en una escala de tipo Likert de cinco puntos de 0 a 4. Para realizar los análisis se han utilizado las puntuaciones T.

- El siguiente instrumento es el CSAI-2, (Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith, 1990), que mide la ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza previa a la competición, está constituido por 27 ítems, que se agrupan en esos tres factores y la prueba se evalúa en una escala tipo likert de cuatro puntos de 1 a 4. La puntuación de las 3 variables por tanto oscilará entre 9-36.
- Además se les indicó que señalen cuales son los objetivos de temporada que persiguen.
- Y por último, la autoeficacia, que se refiere al grado de confianza en conseguir los objetivos y el nivel de dificultad.

Secuencia: Cuestionario Preparación a la competición

- La siguiente valoración estará compuesta por el cuestionario POMS y el cuestionario CSAI-2.
- Además se les indicó que señalen sus expectativas de resultado, medida a través de una escala tipo likert de 1 a 3 (1: no conseguidos, 2: parcialmente conseguidos, 3: conseguidos).
- Con el fin de medir la autoeficacia, se formuló por una parte la pregunta, ¿Qué grado de confianza en conseguir ese objetivo/resultado? con una métrica de 0 a 100, como siguiente pregunta, el nivel de dificultad, con una métrica de 0 a 100, y por último el nivel de motivación, también con una métrica de 0 a 100.
- La percepción del nivel de elaboración del plan de competición, se formuló mediante dos preguntas: ¿Has preparado el plan de competición?, y ¿Tienes claro como quieres actuar?, midiéndose en una escala de 0 a 100. El nivel de elaboración del plan de competición se compuso a partir de la media de los ítems, ya que la correlación entre los ítems era alta, (Tau_b= .462; p<.01) y también su nivel de fiabilidad (Alfa de Crombach .90).

Secuencia: Cuestionario valoración competición

- Las variables postcompetitivas se registraron a través de un autoinforme «ad hoc» elaborado para el presente proyecto.
- Como variable dependiente y medida después de la competición tenemos la autovaloración integral de la actuación, que consta de 5 ítems relacionados con la valoración de su actuación en competición de los aspectos técnicos, físicos, ergogénicos, mentales y tácticos, los cuales fueron presentados en una escala tipo Likert de 5 puntos, siendo puntuación valorada el resultado del sumatorio de las puntuaciones de los 5 ítems.
- El cuestionario completo esta compuesto por 20 ítems, medido a través de una escala tipo Likert de 5 puntos (de 0 a 4), en la que se valorará el rendimiento percibido cualitativamente, a través de 3 subescalas, la autovaloración integral de la competición, 5 ítems, el estado de ánimo, mediante 4 ítems, el aspecto cognitivo-comportamental (11 ítems).
- Y por último la cuantificación de la capacidad de rendimiento percibido, esta mediante una escala porcentual de 0 a 100. Por otra parte, la suma de los 20 ítems del cuestionario dará una puntuación que va de 0 a 100, lo que se ha denominado como capacidad de rendimiento medido.

Con relación al estudio de la validación del «cuestionario valoración competición» Arruza, J., Balagué, G y Telletxea, S (1999), que pretende medir la capacidad de rendimiento percibido tanto cualitativo como cuantitativo a través de 3 subescalas, se ha realizado el procedimiento necesario.

Para analizar la fiabilidad del cuestionario, se utilizó el coeficiente alpha de Cronbach (1951), considerado el más adecuado para instrumentos cuya puntuación final se obtiene mediante el proceso sumativo o de acumulación de puntos (Nunnally, 1978). En nuestro caso los 20 elementos a estudiar obtienen un valor alfa de cronbach de .831.

Para contrastar de forma empírica nuestra hipótesis respecto a la estructura interna del instrumento elaborado, se llevó a cabo un análisis de componentes principales. Se obtuvieron unos índices de adecuación muestral KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) de .837, Según Martínez Arias (1996) un índice por encima de 0,85 determina que dicha medida tiene un nivel muy bueno para continuar con el análisis de componentes principales. Por otra parte, en la prueba de esfericidad de Bartlett se obtiene un valor Chi-cuadrado de 1261,895 y una significación <0.01.

Posteriormente se llevó a cabo un análisis de componentes principales con rotación Varimax, obteniéndose 5 componentes que en total explican una varianza de 63,836 %. La estructura de agrupamiento de los ítems dentro de los componentes hallados, se puede encontrar en la matriz de componentes rotados.

Tabla 4
Matriz de componentes rotados

	Componentes		
	1	2	3
Vc1		.436	
Vc2		.742	
Vc3		.819	
Vc4		.386	
Vc5		.519	
Vc6			.410
Vc7			
Vc8			.779
Vc9			.766
Vc10			
Vc11			
Vc12			
Vc13	.910		
Vc14	.870		
Vc15	.784		
Vc16	.807		
Vc17			
Vc18	.555		
Vc19	.471		
Vc20	.414		

Con relación a las teorías planteadas en el marco teórico y según nuestras expectativas el cuestionario quedaría agrupado en 3 componentes o grupos de variables:

- Autovaloración integral: vc 1, 2, 3, 4, 5.
- Estado anímico: vc 6, 7, 8, 9.
- Aspectos Cognitivos-comportamentales: vc 10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20.

En la matriz de componentes principales observamos ciertas similitudes con nuestras expectativas, los ítems de la autovaloración integral quedan en su totalidad agrupados en un componente (componente 2), los ítems del aspecto cognitivo-comportamental también presentan similitudes con nuestras expectativas en 7 de sus ítems (componente 1) tampoco todos los ítems del aspecto anímico quedan agrupados en un mismo componente (componente 3).

Tal y como se ha visto en el análisis factorial el cuestionario necesita un reajuste, sobre todo en el segundo componente, para conseguir una escala válida psicométricamente. Por lo tanto para la obtención de nuevos datos ha sido y es uno de los siguientes retos la construcción de una escala que cumpla los criterios psicométricos para la evaluación de la capacidad de rendimiento. En esta nueva escala los ítems que estaban relacionados con el estado anímico han sido reemplazados por 5 ítems que miden el manejo de las emociones, con un índice adecuado de fiabilidad y validez, ítems tomados del estudio realizado por Arruza, Arribas, González, Balagué, Romero y Ruiz (2005), «Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D)» y ciertos ítems restantes han sido también reelaborados. En esta nueva escala los 3 componentes serían: rendimiento global (5 ítems), rendimiento emocional (5 ítems) y rendimiento cognitivo-comportamental (10 ítems), se adjunta en el anexo esta nueva escala.

A pesar de la falta de ajuste del cuestionario elaborado para el proyecto, hasta ahora y gracias al uso de la escala a nivel aplicado, esta escala nos ha sido muy útil ya que nos ha aportado mucha información a la hora de trabajar con los deportistas.

Fiabilidad de los instrumentos utilizados

POMS: La fiabilidad de las formas paralelas del POMS (Fuentes, García-Merita, Meliá y Balaguer, Universidad de Valencia, 1994) son altas, van de .83 a .70. El nivel de fiabilidad de cada factor de la forma paralela A es, Depresión, Alfa de Crombach .80, Vigor, Alfa de Crombach .79, Hostilidad, Alfa de Crombach .78, Tensión, Alfa de Crombach .70 y Fatiga, Alfa de Crombach .81. y el total, Alfa de Crombach .77.

CSAI-2: Competitive State Anxiety Inventory-2 de Rainer Martens, Damon Burton, Robin S. Vealy, Linda A. Bump y Daniel E. Smith (Martens, Vealy, & Burton, 1990). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado en competición y la autoconfianza en relación a la ejecución deportiva en competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y confianza. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta. La fiabilidad estimada para el factor de la ansiedad cognitiva se sitúa entre .79 y .83, para la ansiedad somática entre .82 y .83 y para la confianza entre .87 y .90. La estimación de la validez concurrente ha sido satisfactoria.

La versión utilizada en este estudio, se trata de la traducción realizada al castellano por la Universidad Autónoma de Barcelona (1991-1992), con los datos obtenidos se han realizado análisis de fiabilidad, para el factor de la ansiedad cognitiva el alpha de crombach se sitúa en .78, la ansiedad somática en .77 y la confianza en .86. La fiabilidad de la escala general es de .67.

— Procedimiento

Durante la pretemporada, a los pertenecientes al grupo experimental, se les enseñó y ayudó a construir su plan integral de competición (PIC), como instrumento importante dentro de su itinerario formativo hacia el alto rendimiento. La mayoría de los deportistas cumplieron a principio de la temporada el cuestionario de inicio de la temporada. Gran parte de los dos grupos rellenaron el cuestionario preparación a la competición y el cuestionario de valoración de la competición en diferentes competiciones. Lo que difiere un grupo del otro es que los deportistas del grupo experimental, son los que han recibido el asesoramiento y apoyo psicológico (PIC). Por lo tanto la secuencia del estudio comienza con la toma de datos al inicio de temporada, seguido de la toma de datos de la preparación a la competición y concluye con la toma de datos de la valoración de la competición.

Tabla 5
Secuencia del estudio

Secuencia	Experimental (GE)	Control (GC)
	Variables:	Variables:
Inicio Temporada	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos Temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos temporada.
Tratamiento	X	-
Preparación a la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición.
Valoración de la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento.

Los datos se recogieron durante la temporada 2001/2002.

Una vez finalizado el proceso de recogida de datos se procedió al análisis estadístico, para verificar si se cumplen o si van en buena línea las hipótesis de investigación anteriormente planteadas.

— *Análisis Estadísticos*

Después de la recogida de datos, estos se analizaron con el paquete de programas estadísticos SPSS versión 12.0 para Windows. El estadístico utilizado en relación a las variables del estado de ánimo (POMS) fueron puntuaciones T. En los demás cuestionarios se analizaron las puntuaciones directas dadas por los deportistas.

En primer lugar, se comprobó la fiabilidad de los instrumentos que se han utilizado en la presente investigación, mediante el Alfa de Cronbach. Después, se realizaron pruebas no paramétricas al no cumplirse los supuestos paramétricos, por una parte, la Prueba U de Mann-Whitney para comparar las medias entre el grupo control y el experimental de las variables anteriormente señaladas y la prueba de Wilcoxon para analizar las diferencias pretest postest en cada grupo. También, se realizaron las correlaciones bivariadas Tau_b de Kendall de las variables anteriormente mencionadas para comprobar su nivel de significación y en el grupo experimental se realizaron análisis mediacionales a los que se les ha aplicado la prueba de Sobel, con el fin de comprobar si las mediaciones son significativas.

7.7. HIPÓTESIS

A continuación se presentan las hipótesis del estudio tanto del primer estudio como del segundo estudio.

Estudio 1

Hipótesis nº1. El enunciado de esta primera hipótesis hace referencia a cómo el grupo experimental presentará cambios positivos durante la temporada en el estado de ánimo y la ansiedad competitiva estado, es decir, disminuyendo las puntuaciones en tensión, depresión, hostili-

dad, fatiga, ansiedad somática y cognitiva y aumentando las puntuaciones en vigor y autoconfianza. Se prevé que estos cambios sean más relevantes en el grupo experimental que en el grupo control, y a su vez las diferencias pretest-postest, en el grupo experimental, serán significativas.

Hipótesis nº2. En relación a la autoeficacia, se producirá un aumento en el grado de confianza en la consecución de los objetivos del grupo experimental frente al grupo control siendo las diferencias significativas.

Hipótesis nº3. Se estima que los deportistas pertenecientes al grupo experimental conseguirán alcanzar un mayor porcentaje de objetivos de temporada frente a los deportistas del grupo control, siendo las diferencias significativas.

Estudio 2

Hipótesis nº4. El estado de ánimo en el momento de la preparación a la competición de los deportistas del grupo experimental frente al grupo control presentará valores de vigor más altos y los niveles de tensión, depresión, fatiga y hostilidad más bajos. Por tanto los deportistas del grupo experimental presentarán niveles emocionales más óptimos para la ejecución deportiva, es decir un perfil semejante al perfil Iceberg frente al grupo control. Además, los niveles de ansiedad en la preparación a la competición serán más bajos y la autoconfianza más alta en el grupo experimental frente al grupo al grupo control.

Hipótesis nº5. La percepción del nivel de elaboración del plan de actuación será mayor en el grupo experimental frente al grupo control y a su vez habrá diferencias significativas entre los grupos.

Hipótesis nº6. Los deportistas del grupo experimental realizarán una autovaloración integral de la actuación, más positiva, satisfactoria y alta que el grupo control y las diferencias entre los dos grupos serán significativas.

Hipótesis nº7. En relación a la evaluación de la capacidad de rendimiento en las dos medidas realizadas, el grupo experimental presentará puntuaciones más elevadas que el grupo control y habrá diferencias significativas entre los grupos.

Hipótesis nº8. En relación a la evaluación de los objetivos marcados en cada competición, los deportistas pertenecientes al grupo experimental conseguirán alcanzar un porcentaje más elevado de sus objetivos frente a los deportistas pertenecientes al grupo control.

CAPÍTULO 8. ESTUDIO 1

8.1. INTRODUCCIÓN

En este primer estudio y con el objetivo de validar el plan integral de competición (PIC) y siguiendo un diseño cuasi-experimental pre-post con grupo control no equivalente (rectángulo redondeado morado), se compararán las diferencias que se puedan observar, entre los grupos, entre los datos al inicio de la temporada con los datos de preparación a la competición, en las siguientes variables como son el estado de ánimo, la autoconfianza, la autoeficacia y la consecución de los objetivos, mediante datos descriptivos, inferenciales y correlacionales, que se completarán con análisis gráficos.

Tabla 6
Secuencia del estudio 1

Secuencia	Experimental (GE)	Control (GC)
	Variables:	Variables:
Inicio Temporada	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos Temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos temporada.
Tratamiento	X	–
Preparación a la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición.
Valoración de la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento.

8.2. RESULTADOS

En este primer estudio participaron por una parte 7 sujetos del grupo experimental y por otra parte, 19 del grupo control.

Se completaron un total de 26 cuestionarios al inicio de temporada y 154 cuestionarios de preparación para la competición (19 grupo control, 135 grupo experimental).

Tabla 7
Representación del diseño del estudio 1

Grupos	Asignación	Secuencia de registro		
		Pretest	Tratamiento	Postest
Experimental (GE)	NA	Y_{E1}	X	Y_{E2}
Control (GC)	NA	Y_{C1}	–	Y_{C2}

— *Estado de ánimo*

Con el fin de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en el estado de ánimo, primero se realizaron comparaciones de rangos promedios mediante el contraste U de Mann Whitney y en segundo lugar, se realizaron comparaciones pretest postest de cada grupo mediante la prueba de Wilcoxon.

Se encontraron diferencias significativas únicamente en la variable depresión en el postest ($z = -2.114$, $p < .05$), sugiriendo que el grupo experimental presentaba niveles más bajos y estables a lo largo del trabajo, siendo lo adecuado para hacer frente a la situación competitiva. Aunque no se encontraron más diferencias significativas, los resultados muestran una tendencia conforme a la hipótesis planteada. En el sentido de que, el grupo experimental consigue puntuaciones más adecuadas durante la temporada en el estado de ánimo, es decir, puntuaciones bajas en tensión, depresión, hostilidad y fatiga, y una puntuación alta en vigor.

Tabla 8
Valores medios y desviación típica del estado de ánimo

	Pretest				Postest			
	Experimental (GE)		Control (GC)		Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Tensión	35	5.3	38.9	9.4	36.3	4.6	40.6	9.2
Depresión	41.6	1.5	41.8	2.1	41.4*	.4	42.2*	3.8
Hostilidad	39	2.6	41.8	6.3	39	1	43.1	10.2
Vigor	58.4	4.2	54.9	10.9	60.1	4.2	57.3	5.9
Fatiga	36.4	1.1	39.5	4.4	38.5	2.3	37.8	3.1

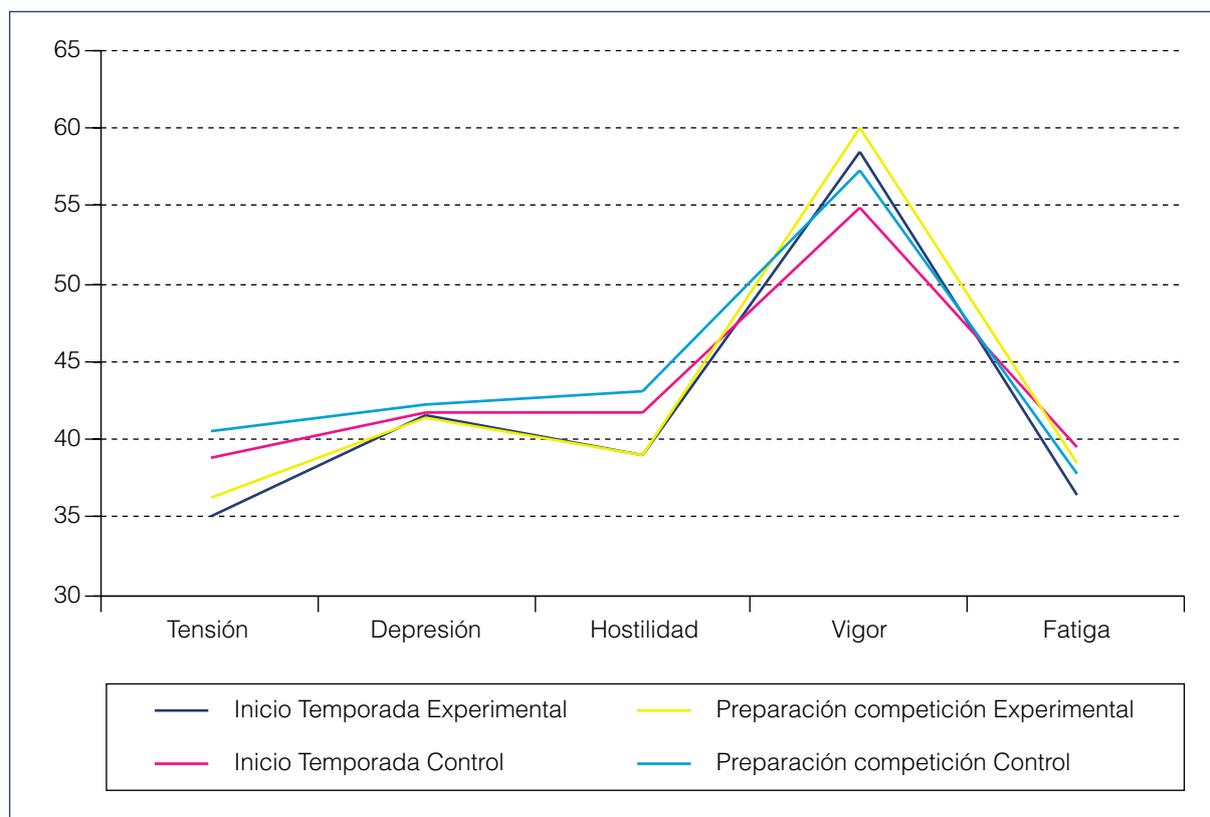
* $p < 0.05$.

De forma gráfica observamos los diferentes perfiles obtenidos de las puntuaciones medias dadas por los deportistas. Observando un perfil tipo «Perfil Iceberg», característico de deportistas de alto rendimiento, sobre todo en el grupo experimental, con valores altos en la variable positiva, el vigor, y valores bajos, por debajo del percentil 50, en los factores negativos.

— *Ansiedad competitiva estado*

Con el objetivo de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en relación a la ansiedad competitiva estado, primero se realizaron comparaciones de rangos promedios mediante el contraste U de Mann Whitney y en segundo lugar, se realizaron comparaciones pretest postest de cada grupo mediante la prueba de Wilcoxon.

Figura 4
Representación gráfica del estado de ánimo



Los resultados constatan diferencias significativas únicamente en la variable ansiedad cognitiva entre los datos pretest posttest del grupo experimental ($z = -1.992, p < .05$), sugiriendo que el grupo experimental presenta cambios importantes en su estado emocional. A nivel descriptivo se aprecia una tendencia más clara hacia puntuaciones adecuadas en el grupo experimental frente al grupo control.

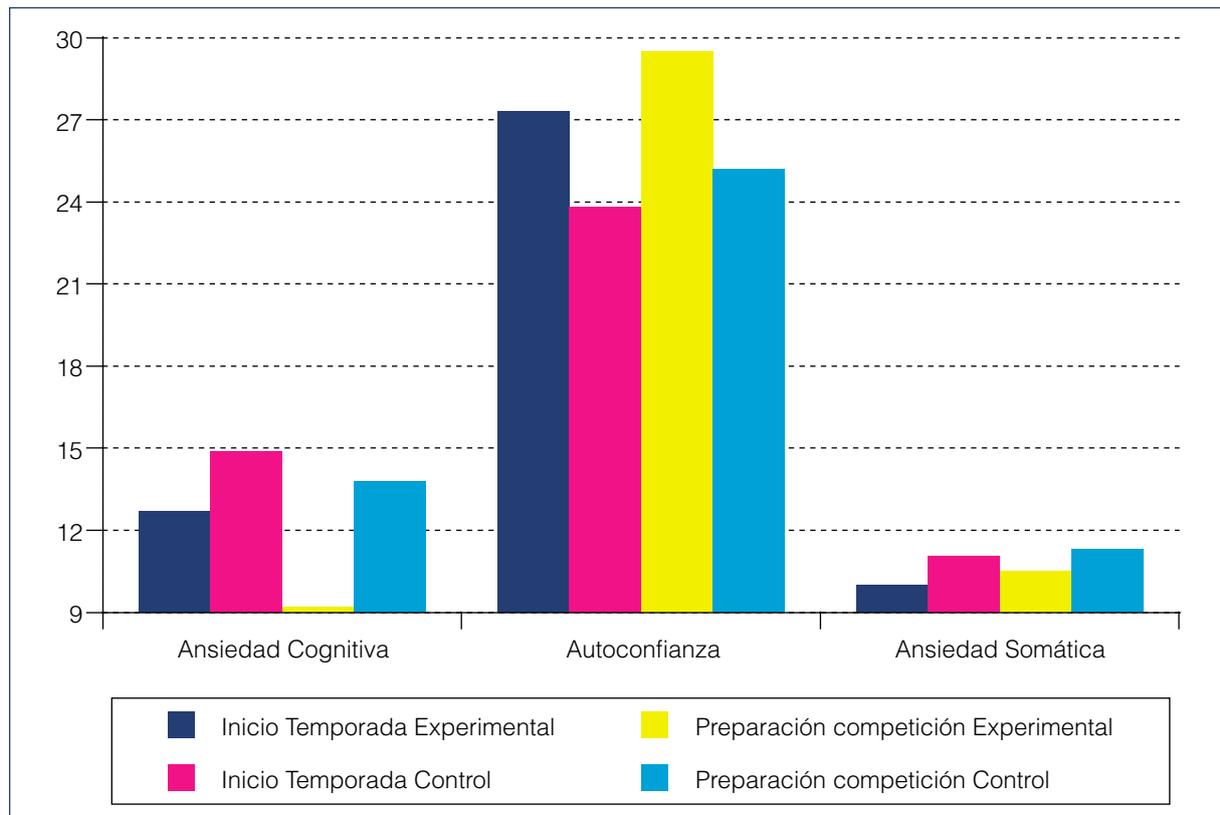
Tabla 9
Valores medios y desviación típica de la ansiedad competitiva estado

	Pretest				Posttest			
	Experimental (GE)		Control (GC)		Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Ansiedad Cognitiva	12.7*	4	14.9	5.7	9.2*	1.2	13.8	6.3
Autoconfianza	27.3	5.1	23.8	5.9	29.5	3.9	25.2	4.9
Ansiedad Somática	10	1.1	11	3.4	10.5	1	11.3	3.6

* $p < 0,05$.

En la figura 3, se puede observar las puntuaciones dadas por los grupos en el conjunto de variables medidas tanto al inicio de temporada como en la preparación a la competición. En él se constata como el grupo experimental tanto al inicio de la temporada como en la preparación a la competición obtiene puntuaciones más adecuadas, es decir, más bajas en cuanto a la ansiedad cognitiva y somática y más alta en la autoconfianza, ideal para la ejecución deportiva.

Figura 5
Representación gráfica de la ansiedad competitiva estado



— Autoeficacia

Con el fin de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en la autoeficacia, primero se realizaron comparaciones de rangos promedios mediante el contraste de Man Whitney y en segundo lugar, se realizaron comparaciones pretest posttest de cada grupo mediante la prueba de Wilcoxon.

Se encontraron diferencias significativas pretest posttest en el grupo experimental, en las variables, grado de confianza ($z = -2.201$, $p < .05$) y nivel de dificultad ($z = -2.366$, $p < .05$) sugiriendo que el grupo experimental presenta niveles más altos y óptimos a lo largo del trabajo, siendo lo adecuado para hacer frente a la situación competitiva. Ya que altos niveles de confianza y de dificultad hacen que el deportista sea más eficaz, más comprometido y persistente en su trabajo.

Tabla 10
Valores medios, desviación típica y las diferencias de la autoeficacia

	Pretest				Posttest			
	Experimental (GE)		Control (GC)		Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Grado de confianza	88.4*	8.5	86.1	13.3	94.8*	5.3	90	10
Nivel de dificultad	83.6*	7.7	69.7	24.1	89.2*	8.1	75.7	17.6

* $p < 0,05$.

Con el objetivo de descartar la posible relación entre las variables de autoeficacia, grado de confianza y nivel de dificultad se realizó la prueba de correlaciones Tau_b de Kendall, se compro-

bó que dichas variables están incorreladas, tanto al inicio de la temporada ($r = .210$, $p > .05$) como en la preparación a la competición ($r = .245$, $p > .05$) de tal manera que no influyen una en la otra, son dos variables independientes entre si.

— *Consecución objetivos*

Con el proposito de analizar y valorar las diferencias entre los grupos experimental y control en relación a la consecución de objetivos de temporada se realizó la prueba U de Mann-Whitney. Se encontraron diferencias significativas entre los grupos ($z = -2.561$, $p < .01$) sugiriendo así como el grupo experimental alcanzó un porcentaje más alto de objetivos autoimpuestos en comparación con el grupo control.

Tabla 11
Puntuaciones de los porcentajes de la consecución de los objetivos de temporada

	Frecuencia	Porcentaje
Experimental (GE)	Conseguidos	28.6%
	Parcialmente	71.4%
	No conseguidos	0%
Control (GC)	Conseguidos	0%
	Parcialmente	57.9%
	No conseguidos	36.8%

8.3. DISCUSIÓN

En este primer estudio se han presentado los fundamentos teóricos más relevantes en cuanto el estado de ánimo, la ansiedad competitiva estado, la autoeficacia y los objetivos de temporada.

Posteriormente se han presentado los datos que se han obtenido del trabajo de campo y a continuación se exponen los aspectos más considerables de los resultados obtenidos, realizando el contraste de las hipótesis planteadas al inicio del trabajo.

El propósito de este primer estudio ha sido principalmente analizar y valorar el nivel de afrontamiento de la competición de los deportistas de ambos grupos.

Es evidente que la actividad que realiza el deportista, tanto durante el entrenamiento como en la competición, está condicionada por su estado anímico, sobre todo por las fluctuaciones que se producen en el mismo antes, durante y después de la competición, que en la mayoría de los casos condiciona el rendimiento obtenido.

Por lo tanto las emociones, los sentimientos y el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar determinadas tareas. Es importante trabajar en conseguir y mantener un perfil equilibrado emocionalmente, semejante al perfil iceberg, con puntuaciones bajas en las dimensiones negativas y una puntuación alta en la dimensión positiva.

El estado de ánimo es el conjunto de sensaciones de naturaleza efímera, que varía en intensidad y duración (Watson y Clark, 1997).

Por otra parte, entre las aplicaciones del instrumento POMS caben destacar, la prevención del estado de sobreentrenamiento, perturbaciones ajenas al proceso de entrenamiento y la optimización del afrontamiento.

Por el contrario, la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionados con la activación o el arousal del organismo, el cual puede repercutir de manera negativa en la ejecución deportiva.

Como bien se ha podido comprobar en la parte teórica del estudio, la teoría de la autoeficacia, considera la autoeficacia como un mecanismo cognitivo habitual que media entre la motivación y la conducta. La autoeficacia, tal y como formuló Bandura (1977, 1986), es la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea, por lo tanto es una forma de autoconfianza específica de la situación.

En la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1977), los pensamientos y los juicios que el deportista tiene sobre su capacidad para actuar, juegan un papel central ya que influyen en su conducta, patrones comportamentales y reacciones emocionales en una tarea concreta. Así mismo, este autor sostiene que conducta, persona y medio están entrelazados, estableciéndose una interacción recíproca y continua entre los determinantes personales y los ambientales. En este enfoque resultan importantes los procesos vicarios, simbólicos y autorreguladores (Ruiz y Arruza, 2005).

La autoeficacia genera un impulso y mejora tanto la respuesta emocional positiva, el nivel de concentración, la elección de objetivos inmediatos, la toma de decisiones acertadas, la resolución y la determinación en la ejecución, como la implicación en el esfuerzo y la perseverancia.

El hecho de mejorar cada día hace sentirse más competente y ésto refuerza la autoconfianza, por lo tanto la mejora es el camino que les conducirá hacia sus metas.

Las personas con un sentido alto de eficacia percibida confían en sus propias capacidades para dominar diferentes tipos de demandas ambientales. Las creencias de eficacia influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas (Bandura, 1999) y, desde esta perspectiva, las personas no están ni exclusivamente impulsadas por fuerzas internas, ni a merced de los estímulos del medio: el comportamiento se explica en términos de una interacción recíproca y continua entre determinantes personales y ambientales, en donde las acciones de anticipación y de autovaloración cobran una importancia capital.

Un rendimiento adecuado requiere tanto la existencia de habilidades como la creencia por parte del deportista en este caso, de que dispone de la eficacia suficiente para utilizarlas. Es decir, es diferente disponer de capacidades y ser capaz de utilizarlas en circunstancias diversas. Personas distintas con recursos similares o una misma persona en distintos escenarios puede mostrar un rendimiento escaso, adecuado o extraordinario.

A veces, el aumento de la dificultad se relaciona erróneamente con la confianza, provocando un descenso de la misma. Dicho aumento debe relacionarse con las expectativas de resultado, pero no con las de eficacia, ya que éstas deberían permanecer intactas mientras dispongamos de recursos para afrontar la situación Arruza, Balagué y Arrieta (1998). Al aumentar el nivel de dificultad disminuyen dichos recursos, pero debe mantenerse intacta la confianza que tenemos sobre ellos, aspecto éste desarrollado en el plan de competición trabajado con en el grupo experimental. Según Bandura (1977, 1986), cuanto mayor sea la dificultad de la tarea, mayor será también la necesidad de esfuerzo perseverante para generar y probar formas alternativas de conducta.

En relación a la consecución de objetivos, podríamos definir los objetivos como metas o fines de acción y pueden estar orientados hacia el rendimiento o hacia el resultado.

Las metas movilizan los esfuerzos, dirigen la atención hacia elementos importantes de la destreza que se va a ejecutar, desarrollando la formación de nuevas estrategias de aprendizaje y prolongan la perseverancia.

La consecución de los objetivos es un hecho muy importante en la vida deportiva de un deportista, los objetivos de mejora personal mantienen al deportista activamente en el intento de consecución de las mismas, persistiendo positivamente en su empeño y esfuerzo. Pero lo importante es que se establezcan el tipo correcto de los objetivos, es decir, los que proporcionan dirección y aumentan la motivación. Siendo necesario recibir instrucciones sobre el establecimiento efectivo de los objetivos y sobre las estrategias a utilizar para conseguirlos.

Los estudios realizados han llegado a la conclusión de que el establecimiento de objetivos funciona y con un alto grado de efectividad (Locke, Shaw, Saari y Latham, 1981; Mento, Steel y

Karren, 1987). De hecho más del 90% de los trabajos demuestran que el establecimiento de objetivos tiene un poderoso y firme efecto sobre la conducta.

Por lo tanto los objetivos centran la atención del deportista en los elementos importantes de la destreza, los objetivos también movilizan el esfuerzo y la constancia al proporcionar incentivos.

Al comprobar los resultados se refuerza lo importante que es una buena definición y análisis del objetivo marcado, siendo necesario que el deportista tenga claro y crea si los objetivos marcados son realistas y alcanzables. El grupo experimental recibió el apoyo necesario y las instrucciones oportunas para definir lo más adecuadamente posible los objetivos, y los resultados nos afirman este hecho al darse una diferencia entre los grupos estudiados.

El trabajo por objetivos es fundamental, pero lo verdaderamente importante es definirlos adecuadamente, según las capacidades y las creencias personales. Cuanto más desafiantes sean éstas, más motivación por intentar conseguirlos, teniendo claro que son objetivos alcanzables.

En cuanto a la motivación, Yarrow y sus cols. (1983) reelaboraron la teoría de la motivación para la acción de White (1959,1960) de forma más demostrable. Le llamaron motivación para el dominio y la describen como un esfuerzo por alcanzar competencia, que se define como una actuación eficaz para afrontar el entorno. La motivación para el dominio se manifiesta con atención, conducta exploratoria y persistencia en actividades dirigidas hacia metas. Una conclusión alternativa a esta teoría es que el esfuerzo para alcanzar competencia no viene dado por un motivo global de dominio sino que está motivado por los distintos beneficios que comporta una conducta competente. El individuo desarrolla distintos patrones de competencias y los despliega selectivamente en función de las demandas del entorno.

La proximidad de un evento deportivo hace que aumente la tensión en el deportista, esta tensión debe de entenderse como algo positivo, que signifique que está muy cerca la oportunidad de conseguir la meta autoimpuesta. En esos momentos es vital la expectativas que se tengan, las expectativas de eficacia guiarán al deportista correctamente, aumentando el compromiso y responsabilidad y a su vez, anticipando la satisfacción personal, hacer lo mejor que sabe lo mejor posible es el compromiso que debe adquirir el deportista para dar lo máximo en ese momento. Por lo tanto para una óptima ejecución es importante neutralizar las variables personales de los deportistas.

Se puede señalar que el nivel de afrontamiento de los deportistas del grupo experimental se aproximó al óptimo, dado que los valores del estado de ánimo se ajustaron al «perfil iceberg» (Morgan, 1980), a su vez, los niveles de ansiedad fueron muy bajos y el nivel de autoconfianza se situó en una zona alta. Esto indicó que los deportistas poseían un buen sistema de autorregulación que les permitía activarse adecuadamente y mantener una alta estabilidad en su autoconfianza. A su vez, el sistema de autorregulación será de gran ayuda tanto en la modificación de técnicas, la dosificación del esfuerzo, la focalización de la atención y el auto-refuerzo.

8.4. VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

En este apartado se analizarán las hipótesis planteadas al inicio del estudio.

1º Hipótesis: El enunciado de esta primera hipótesis hace referencia a cómo el grupo experimental presentará cambios positivos durante la temporada en el estado de ánimo y la ansiedad competitiva estado, es decir, disminuyendo las puntuaciones en tensión, depresión, hostilidad, fatiga, ansiedad somática y cognitiva y aumentando las puntuaciones en vigor y autoconfianza. Se prevé que estos cambios sean más relevantes en el grupo experimental que en el grupo control, a su vez las diferencias pretest-postest, en el grupo experimental, serán significativas.

Se observa en la página 195, tabla 8 y figura 4, los resultados relacionados con el estado de ánimo y los datos obtenidos a través del POMS, se observa cómo el grupo experimental presenta valores adecuados tanto al inicio de la temporada como en la preparación a la competición, vemos que se mantienen los mismos valores, que son adecuados, en relación a la depresión y la

hostilidad y aumenta la puntuación en el vigor. Por otra parte el aumento tanto en la tensión como en la fatiga no es significativo ya que se mantienen en valores adecuados, por debajo del percentil 50. El grupo control por su parte presenta cambios negativos tanto en la tensión, la depresión y la hostilidad, con puntuaciones más altas en la preparación a la competición. La dimensión positiva, el vigor, a su vez, presenta una favorable evolución obteniendo valores más altos en el grupo experimental. Se encontraron diferencias significativas entre los grupos únicamente en la variable depresión en el postest ($z = -2.114$, $p < .05$), en la cual la puntuación menor es la del grupo experimental. En la figura 4, se observan los perfiles dados por los dos grupos tanto al inicio de la temporada como en la preparación a la competición. Se puede destacar cómo el grupo experimental presenta un perfil semejante al iceberg a lo largo del estudio.

Por otra parte si se observa la tabla 9 y la figura 5, relacionadas con los resultados del CSAI-2, se ve la evolución tanto en las dimensiones negativas como en la positiva en los dos grupos. Por una parte, el grupo experimental presenta valores más altos en la dimensión positiva, autoconfianza, tanto al inicio de temporada como en la preparación a la competición y valores más bajos en las dimensiones negativas, ansiedad cognitiva y somática. Es importante destacar cómo los dos grupos presentan evoluciones positivas. Destacándose la diferencia significativa pretest postest en una de las dimensiones negativas, la ansiedad cognitiva ($z = -1.992$, $p < .05$), en el grupo experimental, ya que la puntuación ha variado notablemente, hacia valores más adecuados, disminuyendo las puntuaciones en esta dimensión negativa.

Por lo tanto los resultados no coinciden totalmente con la hipótesis planteada.

El no cumplirse parte de dicha hipótesis no es alarmante, ya que existen evidencias teóricas que aceptan que un determinado aumento en la tensión y la hostilidad, a pesar de su carácter negativo sobre el estado de ánimo, ejercen una influencia positiva en la ejecución.

2º Hipótesis: En relación a la autoeficacia, se producirá un aumento en el grado de confianza en la consecución de los objetivos del grupo experimental frente al grupo control siendo las diferencias significativas.

Al observar en la página 197, la tabla 10, observamos las diferencias que se dan entre el grupo experimental y el grupo control en relación a estas variables.

En la tabla 10 se observa cómo los deportistas del grupo experimental muestran puntuaciones más elevadas en relación al grado de confianza que los deportistas del grupo control tanto al inicio de la temporada como en la preparación a la competición sobre los objetivos marcados. Se dan diferencias significativas pretest postest en el grupo experimental, en la variable grado de confianza ($z = -2.201$, $p < .05$) sugiriendo que el grupo experimental presenta niveles más altos y óptimos a lo largo del trabajo, siendo lo adecuado para hacer frente a la situación competitiva.

En cuanto al nivel de dificultad se observan puntuaciones más elevadas en el grupo experimental tanto al inicio de la temporada como en la preparación a la competición, dándose diferencias significativas ($z = -2.366$, $p < .05$), este mismo grupo y tal y como se observa en la tabla 10 es también el que puntúa más altamente en el grado de confianza.

Por lo tanto estos resultados coinciden con la hipótesis planteada.

3º Hipótesis: Se estima que los deportistas pertenecientes al grupo experimental conseguirán alcanzar un mayor porcentaje de objetivos de temporada frente a los deportistas del grupo control, siendo las diferencias significativas.

Los resultados del estudio muestran en la página 198, en la tabla 11, cómo el grupo experimental presenta una mayor puntuación (porcentaje) en relación a esta variable, es decir los deportistas pertenecientes al grupo experimental han conseguido en mayor medida alcanzar los objetivos de temporada que se habían marcado al principio de la misma. En la tabla 11, se ve cómo los porcentajes del grupo experimental son más altos frente a los porcentajes del grupo control en la consecución de los objetivos de temporada.

Esta vez también se puede concluir que los resultados coinciden con la hipótesis planteada.

CAPÍTULO 9. ESTUDIO 2

9.1. INTRODUCCIÓN

En este segundo estudio y con el objetivo de verificar el plan integral de competición (PIC), por una lado y como primera estrategia, (rectángulo redondeado azul claro), y siguiendo un diseño cuasi-experimental solamente posttest, se comparan las diferencias que se puedan dar entre los grupos, entre los datos de preparación a la competición y la valoración de la competición, en las siguientes variables como son la percepción del nivel de elaboración del plan de competición, el estado de ánimo, la autoconfianza, la autoeficacia, la autovaloración integral de la actuación, aspectos cognitivos-comportamentales, la capacidad de rendimiento y la consecución de los objetivos de competición, mediante análisis descriptivos y inferenciales, que se completarán con análisis gráficos. Por otro lado, se realizarán análisis correlacionales y mediacionales como segunda estrategia, (rectángulo redondeado azul oscuro), solamente grupo experimental, para verificar y contrastar el objeto de estudio.

Tabla 12
Secuencia del estudio 2

Secuencia	Experimental (GE)	Control (GC)
	Variables:	Variables:
Inicio Temporada	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos Temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Objetivos temporada.
Tratamiento	X	-
Preparación a la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Percepción del nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poms. • Csai-2. • Autoeficacia. • Percepción del nivel elaboración del plan de competición. • Objetivos competición.
Valoración de la competición	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autovaloración integral de la actuación. • Estado de Ánimo. • Aspectos cognitivos-comportamentales. • Capacidad de rendimiento.

9.2. RESULTADOS

Tabla 13
Representación del diseño del estudio 2

Grupos	Asignación	Secuencia de registro		
		Pretest	Tratamiento	Postest
Experimental (GE)	NA		X	Y ₁
Control (GC)	NA		-	Y ₂

En la **primera estrategia** de este segundo estudio que tiene como objetivo verificar el plan integral de competición (PIC), participaron un total de 35 deportistas, 11 del grupo experimental y 24 del grupo control, los cuales completaron un total 198 cuestionarios de preparación a la competición y 177 cuestionarios de valoración de la competición, por lo tanto la unidad de análisis de esta estrategia serán las competiciones.

9.2.1. Análisis preliminares

A continuación se presentan tanto los datos descriptivos e inferenciales de las variables analizadas. En el siguiente orden, el estado de ánimo, la autoconfianza que son variables cognitivo-emocionales, la autoeficacia, la percepción del nivel de elaboración del plan de competición, la autovaloración integral de la actuación, los aspectos tanto emocionales, como cognitivos-comportamentales, la capacidad de rendimiento y por último la consecución de los objetivos de competición.

— Estado de ánimo

Con el objetivo de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en relación a las variables que miden el estado de ánimo, se realizó la prueba U de Mann Whitney. Se encontraron diferencias significativas en el factor negativo de tensión ($z = -2.922$, $p < .01$), el grupo experimental presenta menor puntuación en el factor negativo tensión frente al grupo control, lo cual es importante ya que la baja puntuación hace que el deportista se mantenga en niveles adecuados en relación a su estado de ánimo. Aunque no se encontraron más diferencias significativas, los resultados constatan como el grupo experimental presenta un estado emocional óptimo con niveles más bajos que el grupo control en los factores negativos en general, por debajo del percentil 50, y una puntuación más alta en el factor positivo, es decir en vigor, por encima del percentil 50, por lo tanto los resultados muestran una tendencia clara con la hipótesis planteada al inicio del estudio.

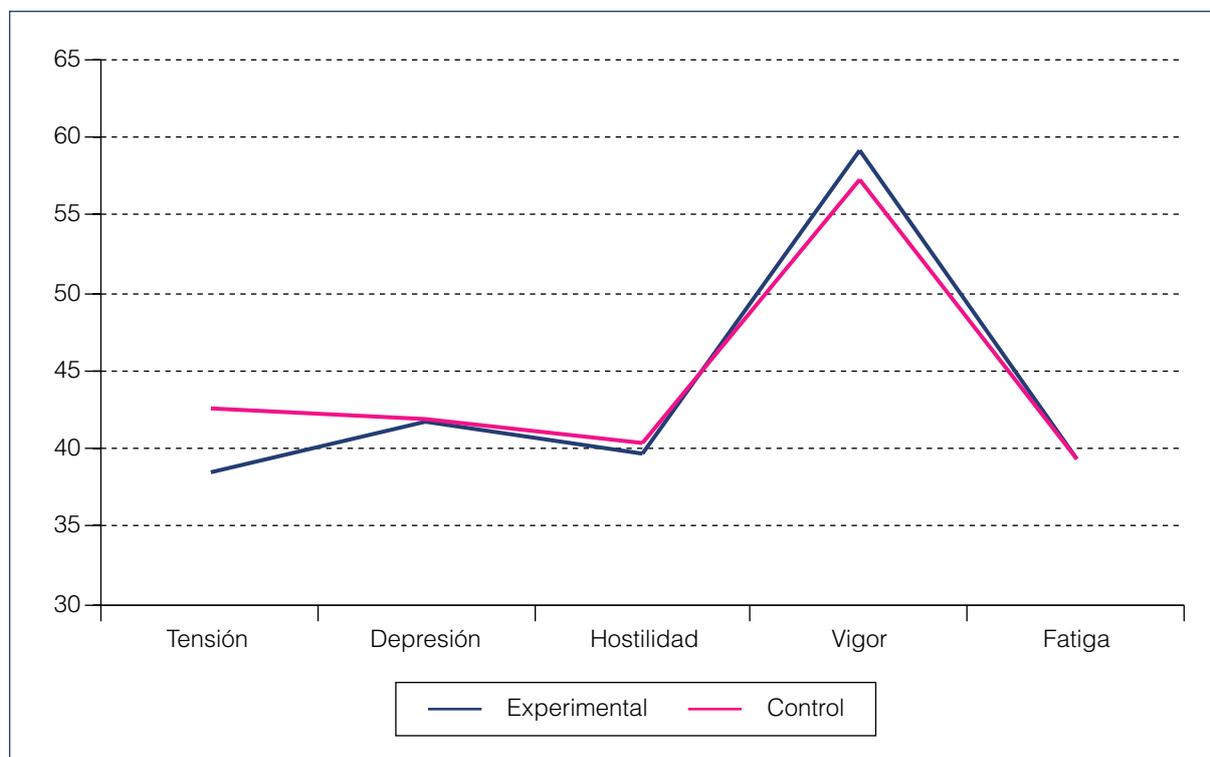
Tabla 14
Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias del estado de ánimo

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Tensión	38.4**	7.3	42.6**	9.6
Depresión	41.8	3.2	41.8	2.8
Hostilidad	39.6	5	40.4	6.3
Vigor	59.2	7.1	57.2	5.7
Fatiga	39.3	6.2	39.3	5.8

** $p < 0.01$

De modo visual se puede apreciar los diferentes perfiles del estado de ánimo de los grupos. En la figura 6, observamos como el grupo experimental presenta un perfil más semejante al perfil iceberg. Este está caracterizado por puntuaciones por debajo del percentil 50 en los factores negativos (tensión, depresión, hostilidad y fatiga) y la puntuación por encima del percentil 50 en la variable positiva del estado de ánimo que es el vigor.

Figura 6
Representación gráfico del estado de ánimo



— *Ansiedad competitiva estado*

Con el fin de medir las diferencias entre los grupos experimental y control en relación a la ansiedad competitiva estado, se realizó la prueba U de Mann Whitney. A través de la prueba se encontraron diferencias significativas en los factores negativos que son la ansiedad cognitiva ($z = -6.136, p < .01$) y en la ansiedad somática ($z = -2.671, p < .01$) a su vez también se dan diferencias significativas en la autoconfianza ($z = -3.447, p < .01$). Por lo tanto, los resultados confirman como el grupo experimental presenta una autoconfianza mayor y unos niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática menores que el grupo control, por lo tanto los resultados muestran una tendencia conforme a la hipótesis planteada al inicio del estudio.

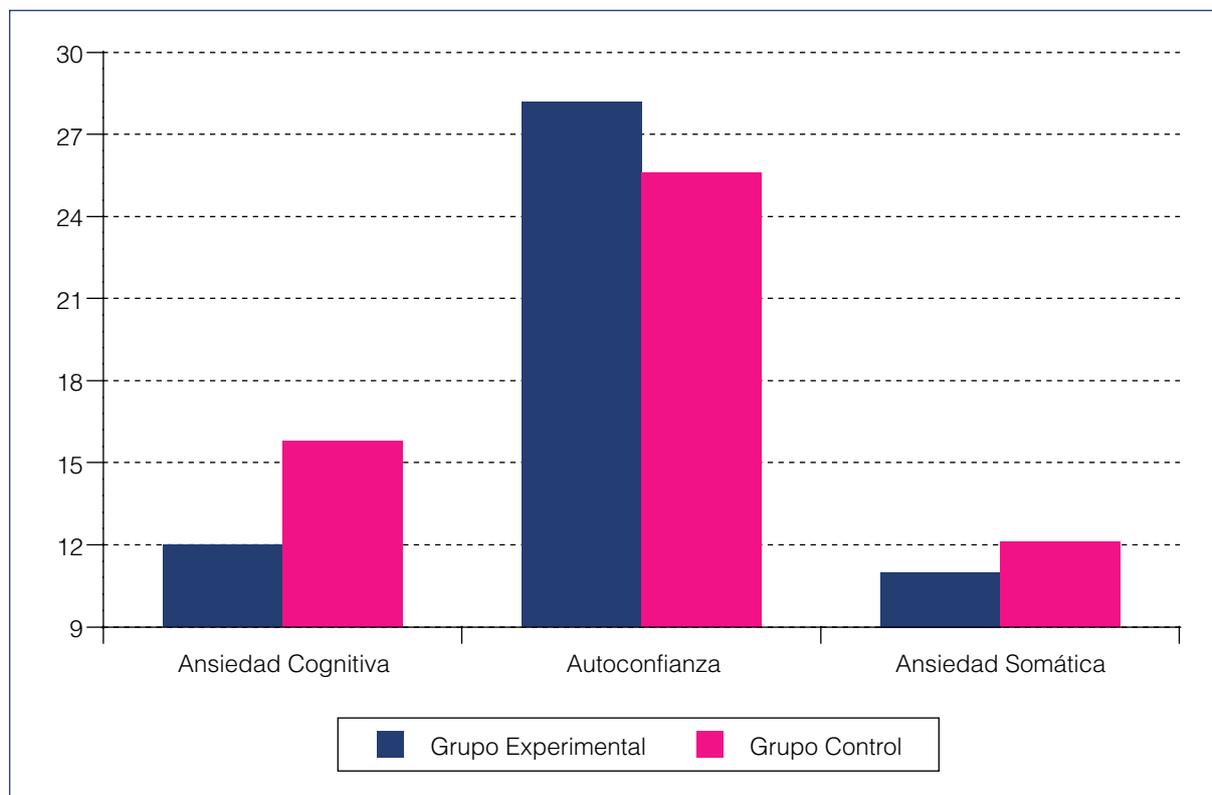
Tabla 15
Puntuaciones de los valores medios y la desviación de la ansiedad competitiva estado

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Ansiedad Cognitiva	12**	2.5	15.8**	4.4
Autoconfianza	28.2**	5	25.6**	4.5
Ansiedad Somática	11**	1.4	12.1**	2.8

** $p < 0.01$.

En la figura 7 vemos cómo se distribuyen las puntuaciones de la ansiedad, tanto cognitiva como somática, y la autoconfianza en los dos grupos. Obteniendo el grupo experimental puntuaciones menores en los factores negativos de la ansiedad, que son la ansiedad cognitiva y la somática y una puntuación más alta en el factor positivo de autoconfianza.

Figura 7
Representación gráfica de la ansiedad competitiva estado



— Autoeficacia

Con el fin de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en las variables que engloban la autoeficacia, se realizaron comparaciones de rangos promedios mediante el contraste U de Mann Whitney.

Se encontraron diferencias significativas en todas las variables, grado de confianza ($z = -3.076$, $p < .01$), nivel de dificultad ($z = -6.074$, $p < .01$) y por último en el nivel de motivación ($z = -3.728$, $p < .01$), sugiriendo así que el grupo experimental presenta niveles más altos y estables a lo largo del trabajo, siendo lo adecuado para hacer frente a la situación competitiva con eficacia y decisión.

Tabla 16
Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias de la autoeficacia

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Grado de confianza	93.2**	10.3	89**	10.2
Nivel de dificultad	90.9**	11.1	76.4**	17.6
Nivel de motivación	93.7**	12.4	85.5**	19.7

** $p < 0.01$.

— *La percepción del nivel de elaboración del plan de competición*

Con el objetivo de estudiar las diferencias entre los grupos experimental y control en relación a la percepción del nivel de elaboración del plan de competición, se realizó la prueba U de Mann Whitney. Se encontraron diferencias significativas entre los grupos en dicha variable ($z = -8.897$, $p < .01$). Los resultados constatan como el grupo experimental presenta una percepción del nivel de elaboración del plan de competición más alta que el grupo control, por lo tanto los resultados muestran una tendencia acorde con la hipótesis planteada. Es decir, el grupo experimental percibe mayor elaboración del plan de competición que a su vez le ayudará a tener una actuación más acertada, eficaz y positiva.

Tabla 17
Puntuación del valor medio y la desviación típica de la percepción del nivel de elaboración del plan de competición

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Percepción del nivel de elaboración del plan de competición (N=198)	96.79**	9.6	80.17**	19.1

** $p < 0,01$.

— *Autovaloración integral de la actuación*

Con el propósito de medir las posibles diferencias entre los grupos en la autovaloración integral de la actuación y tras realizar la prueba U de Mann Whitney, se puede observar la diferencia significativa en la variable autovaloración integral de la actuación entre las puntuaciones obtenidas de los dos grupos ($z = -5.286$, $p < .01$). Estos resultados muestran una tendencia conforme a la hipótesis planteada.

Tabla 18
Puntuaciones de los valores medios, la desviación típica y las diferencias de la autovaloración integral de la actuación

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Autovaloración integral de la actuación (N=177)	16.04**	3.1	13**	2.8

** $p < 0,01$.

A continuación se detallan los aspectos que engloban la autovaloración integral de la actuación que son tanto aspectos técnicos, físicos, ergogénicos, mentales como tácticos. Se puede ver cómo el grupo experimental, tras realizar la prueba U de Mann Whitney, presenta puntuaciones más elevadas frente al grupo control y cómo en la mayoría de los ítems que engloban la autovaloración integral de la actuación, se dan diferencias significativas, en la actuación técnica ($z = -2.332$, $p < .05$), en la actuación física ($z = -3.632$, $p < .01$), en la actuación ergogénica ($z = -3.793$, $p < .01$), en la actuación mental ($z = -3.303$, $p < .01$) y por último, en la actuación táctica ($z = -4.972$, $p < .01$).

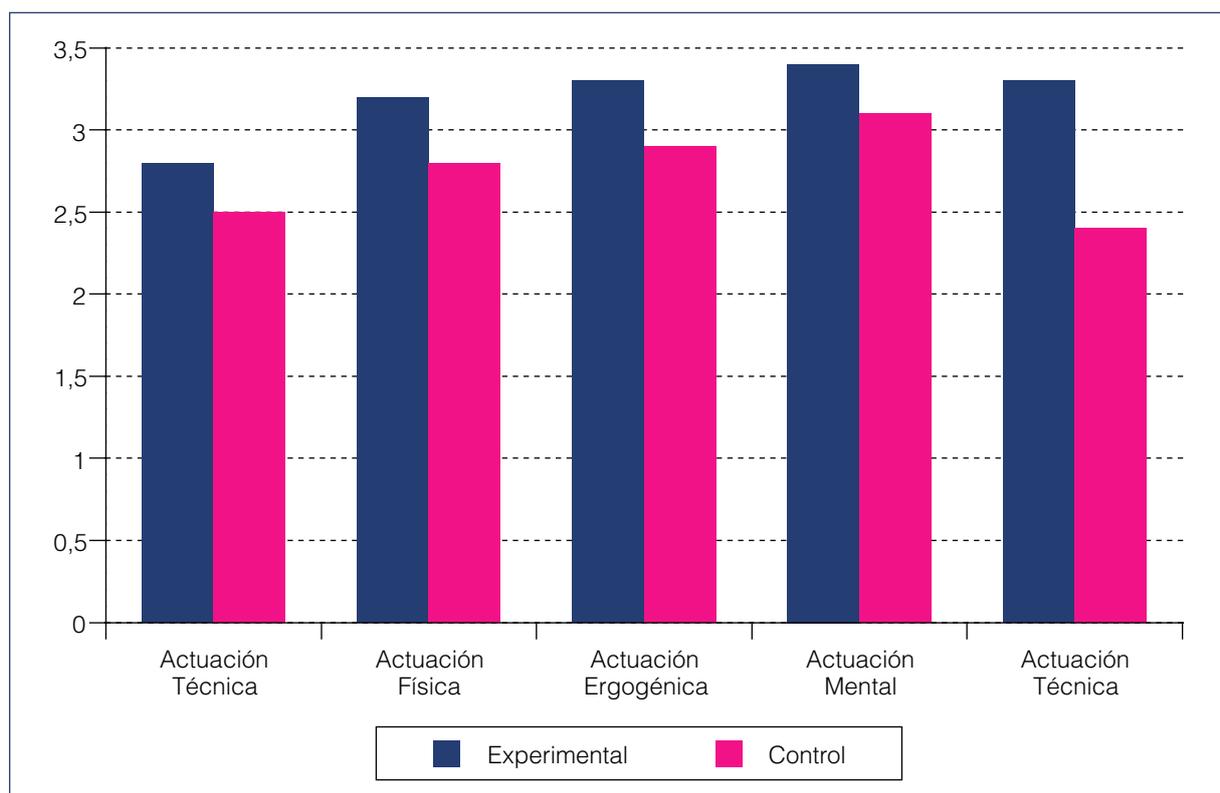
Tabla 19
Puntuaciones de los valores medios, desviación típica y las diferencias de los aspectos que engloban la autovaloración integral de la actuación

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Actuación Técnica (vc1)	2.8	.9	2.5	.7
Actuación Física (vc2)	3.2 **	.7	2.8 **	.6
Actuación Ergogénica (vc3)	3.3 **	.7	2.9 **	.3
Actuación Mental (vc4)	3.4 **	.8	3.1 **	.4
Actuación Táctica (vc5)	3.3 **	.9	2.4 **	1.1

**p<0,01.

Visualmente se puede observar de forma gráfica las puntuaciones dadas por los grupos de su propia ejecución deportiva. Pudiéndose apreciar mayores puntuaciones del grupo experimental en el total de los ítems medidos.

Figura 8
Representación gráfica de los aspectos que engloban la autovaloración integral de la actuación



— *Aspecto emocional de la valoración de la competición*

Con el objetivo de comprobar el estado emocional de la autovaloración de la competición de ambos grupos y en relación a posibles diferencias significativas se realizó la prueba U de Mann-Whitney, encontrando diferencias significativas entre los grupos en las variables negativas del estado de ánimo que son, ansioso ($z = -3.773$, $p < .01$), enfadado ($z = -3.244$, $p < .01$) y fatigado ($z = -2.923$, $p < .01$).

El grupo experimental obtiene puntuaciones más bajas en los factores negativos, lo cual es muy adecuado, ya que presentan un estado emocional más estable para hacer frente y actuar de modo correcto, y por otra parte presenta una puntuación similar al del grupo control en el factor positivo.

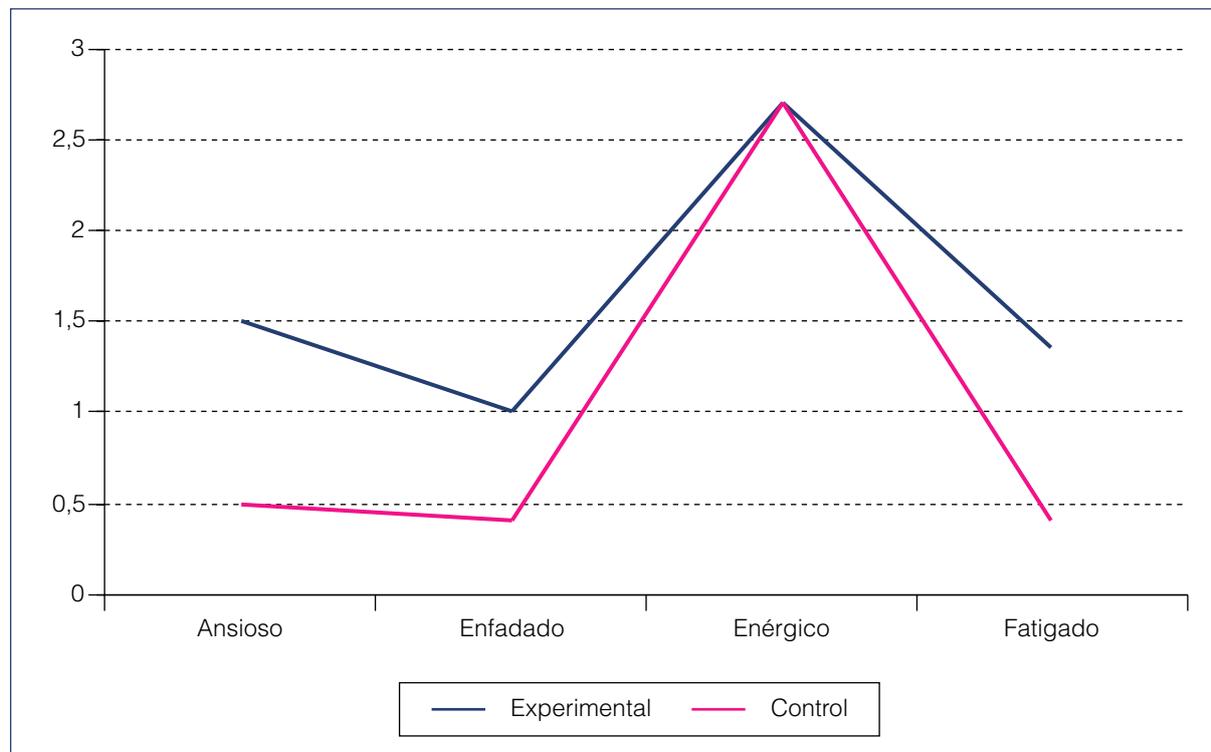
Tabla 20
Valores medios, desviación típica y las diferencias del estado de ánimo durante la competición

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Ansioso (vc6)	.5**	.4	1.5**	.8
Enfadado (vc7)	.4**	.4	1**	.7
Enérgico (vc8)	2.7	.5	2.7	.4
Fatigado (vc9)	.4**	.4	1.3**	.5

**p<0,01.

En la figura 9, se puede observar claramente los diferentes perfiles que presentan los grupos, el grupo experimental es el que presenta un perfil más característico de deportistas de alta competición, ya que mantiene los valores de los factores negativos bajos y una puntuación alta en el factor positivo.

Figura 9
Representación gráfica del estado de ánimo



— Aspectos cognitivos y comportamentales de la valoración de la competición

En relación a los aspectos cognitivos y comportamentales vemos en los resultados hallados a través de la prueba U de Mann-Whitney, como las puntuaciones del grupo experimental en el

conjunto de las variables es más alta y por lo tanto óptima. Las diferencias entre los grupos son significativas en casi todas las variables medidas, he pensado en mis recursos para la competición ($z = -3.591$, $p < .01$), he pensado en lo que tenía que realizar ($z = -4.180$, $p < .01$), mantenía el interés aunque las cosas no salían como quería ($z = -5.202$, $p < .01$), tenía claro el plan aunque las cosas no salían como quería, ($z = -5.45$, $p < .01$), me mantenía luchador durante la competición, ($z = -5.514$, $p < .01$), mantenía la confianza aunque las cosas me eran adversas ($z = -5.294$, $p < .01$), cuando competía sentía satisfacción y confianza ($z = -2.973$, $p < .01$), mantenía mi nivel de rendimiento aunque la intensidad del esfuerzo era muy alta o tenía sensaciones de fatiga ($z = -4.459$, $p < .01$), durante la competición pensaba en las cosas que me dan buenas sensaciones ($z = -6.426$, $p < .01$) y por último, durante la competición pensaba en las cosas que tenía que hacer ($z = -6.075$, $p < .01$). Por lo tanto, se constata como la actuación del grupo experimental previamente planificada y estructurada mediante el plan integral de competición (PIC) puede ser beneficioso tanto cognitivamente como comportamentalmente.

Tabla 21
Valores medios, desviación típica y las diferencias de los aspectos cognitivos y comportamentales

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
He pensado en mis recursos para la competición (vc10)	3.4**	.4	3.0**	.3
He pensado en lo que tenía que realizar (vc11)	3.4**	.6	2.6**	.3
Tenía claro en plan de competición (vc12)	3.5	.4	3.2	.4
Mantén el interés aunque las cosas no salían como quería (vc13)	3.4**	.6	3**	.4
Tenía claro el plan aunque las cosas no salían como quería (vc14)	3.4**	.6	2.9**	.4
Me mantenía luchador durante la competición (vc15)	3.5**	.4	3.0**	.4
Mantén la confianza aunque las cosas me eran adversas (vc16)	3.4**	.5	2.7**	.5
Cuando competía sentía satisfacción y confianza (vc17)	3.1**	.5	2.6**	.4
Mantén mi nivel de rendimiento aunque la intensidad del esfuerzo era muy alta o tenía sensaciones de fatiga (vc18)	3.2**	.6	2.8**	.3
Durante la competición pensaba en las cosas que me dan buenas sensaciones (vc19)	2.9**	.8	1.3**	.7
Durante la competición pensaba en las cosas que tenía que hacer (vc20)	3.7**	.3	3.2**	.3

** $p < 0.01$.

— *La capacidad de rendimiento de la valoración de la competición*

Con el objetivo de estudiar las diferencias que se puedan dar entre los grupos en relación a la capacidad de rendimiento tanto cualitativa como la cuantificada se realizó la prueba U de Mann Whitney. Los resultados presentan diferencias significativas entre los grupos en la capacidad de

rendimiento cualitativa ($z = -6.912$, $p < .01$), con valores más altos el grupo experimental, acorde con la hipótesis que barajamos. Por otra parte, no se encontraron diferencias significativas en la cuantificación de la capacidad de rendimiento ya que los datos de los dos grupos son similares. Por lo tanto, el grupo experimental presenta valores altos y adecuados en las dos medidas obtenidas sobre la capacidad de rendimiento, que miden la autovaloración de la actuación de diferentes aspectos a tener en cuenta de la actuación deportiva.

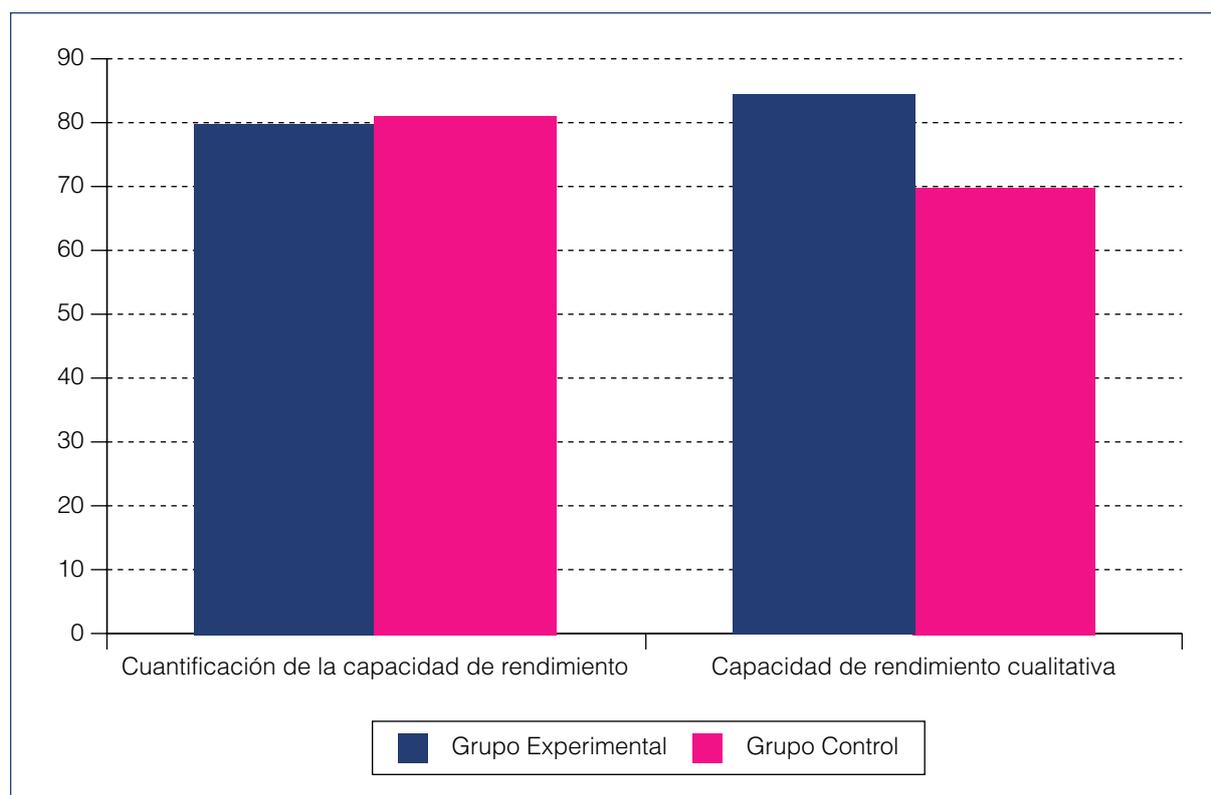
Tabla 22
Valores medios, desviación típica y las diferencias de la capacidad de rendimiento

	Experimental (GE)		Control (GC)	
	M	DT	M	DT
Cuantificación de la capacidad de rendimiento	79.6	17	81.1	13.9
Capacidad de rendimiento cualitativo	84.1 **	10	69.9 **	8.8

** $p < 0,01$.

En la figura 10, observamos la puntuación tanto del grupo experimental como del grupo control de la capacidad de rendimiento en sus dos medidas.

Figura 10
Representación gráfica de la capacidad de rendimiento



— *Consecución de objetivos de competición*

En los resultados observamos como el grupo experimental consigue en el 50% de las competiciones el objetivo marcado. Por otra parte, el grupo control consigue en el 37.8% de las competiciones el objetivo marcado. Por lo tanto, los datos van en una línea acorde con la hipótesis planteada.

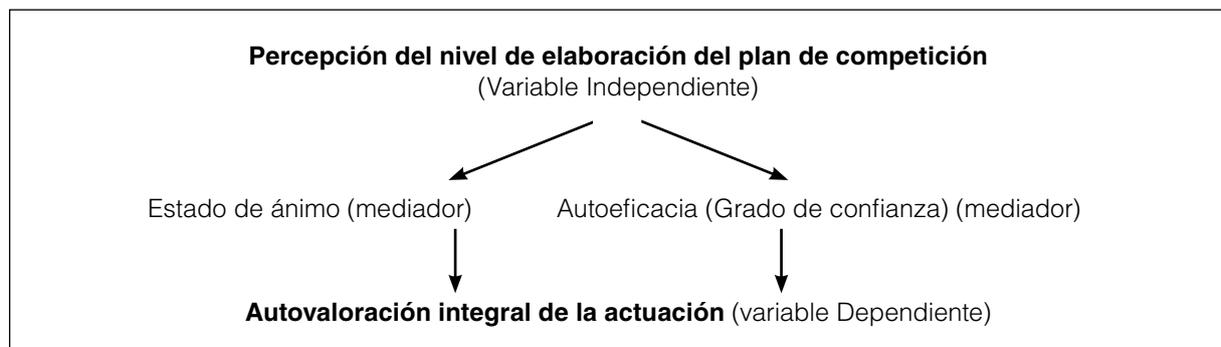
Tabla 23
Puntuaciones de los valores de las frecuencias, porcentajes y las medias de la consecución de los objetivos de competición

	Frecuencia	Porcentaje
Experimental (GE)	71 Conseguidos	50%
	6 Parcialmente	4.3%
	57 No conseguidos	40.7%
Control (GC)	14 Conseguidos	37.8%
	1 Parcialmente	2.7%
	20 No conseguidos	54.1%

En la **segunda estrategia** de este segundo estudio y con el objetivo de verificar el plan integral de competición (PIC), la unidad de análisis del estudio son las 140 competiciones en las que han participado los deportistas del grupo experimental, el diseño es cuasi-experimental de carácter multivariado, con una variable independiente, dos mediadoras y una dependiente. La variable independiente fue la percepción del nivel de elaboración del plan de competición, las variables mediadoras fueron por una parte la depresión y por otra la autoeficacia (el grado de confianza) y la variable dependiente fue la autovaloración integral de la actuación.

Se predijo que la percepción del nivel de elaboración del plan de competición del deportista incida en la autovaloración integral de su actuación, y esta relación se explicará porque la percepción del nivel de elaboración del plan de competición influye de forma positiva tanto en el estado de ánimo como en la autoeficacia percibida (Figura 11).

Figura 11
Representación gráfica de las relaciones de la variable independiente con el resto de las variables estudiadas



Antes de comenzar cada competición, en el calentamiento o lo más próximo a la competición, los 11 deportistas completaron el cuestionario de preparación a la competición y al concluir la competición se recogieron las valoraciones de la competición. Los deportistas han participado en 140 competiciones, siendo estas 140 competiciones la unidad de análisis.

A continuación se presentan tanto las correlaciones como los análisis mediacionales para comprobar las relaciones entre las variables.

9.2.2. Análisis correlacionales

Los análisis de correlación realizados entre la percepción del nivel de elaboración del plan de competición y la autovaloración integral de la actuación con las dimensiones del estado de ánimo, la ansiedad, la autoconfianza y las de autoeficacia presentaron diferentes resultados (Tabla 24).

Tabla 24
Valores del grado de correlación entre la percepción del nivel de elaboración del plan de competición y la autovaloración integral de la actuación con las dimensiones del estado de ánimo, la ansiedad, la autoconfianza y de las variables de autoeficacia, así como su significación

	Percepción del nivel de elaboración del plan de competición	Autovaloración integral de la actuación
Tensión	.220**	.198**
Depresión	-.292**	-.292**
Hostilidad	-.048	.002
Vigor	.300**	.233**
Fatiga	.103	.048
Ansiedad Cognitiva	-.229**	-.257**
Autoconfianza	.331**	.247**
Ansiedad Somática	.156*	.112
Grado de confianza	.507**	.364**
Nivel de dificultad	.470**	.167*
Nivel de motivación	.564**	.271**

* p<.05

** p<.01

El grado de correlación entre la percepción del nivel de elaboración del plan de actuación y la valoración integral de la actuación fue significativa ($Tau_b = .364$; $p < .001$), de tal manera que en la medida que los deportistas perciben el nivel de elaboración del plan de competición alto, mayor era la autovaloración integral de su actuación durante la competición. Por otra parte, el grado de correlación entre estas dos variables señaladas con el conjunto de las dimensiones afectivas fueron significativos, de sentido diferente y de baja o media intensidad. (Tabla 24). De sentido positivo e intensidad moderada fueron con el grado de confianza, $Tau_b = .507$; $p < .01$ y $Tau_b = .364$; $p < .01$; con la autoconfianza, $Tau_b = .331$; $p < .01$ y $Tau_b = .247$; $p < .01$; con el nivel de dificultad, $Tau_b = .470$; $p < .01$ y $Tau_b = .167$; $p < .05$, con el nivel de motivación, $Tau_b = .564$; $p < .01$ y $Tau_b = .271$; $p < .01$ y con el vigor, $Tau_b = .300$; $p < .01$ y $Tau_b = .233$; $p < .01$, respectivamente. De sentido negativo y de intensidad moderada fueron con la depresión, $Tau_b = -.292$, $p < .01$ y $Tau_b = -.292$; $p < .01$ y con la ansiedad cognitiva, $Tau_b = -.229$; $p < .01$ y $Tau_b = -.257$; $p < .01$, que quiere decir que tanto la percepción del nivel de elaboración del plan de competición como la autovaloración integral de la actuación se relacionan positivamente, en general, con las variable positiva del estado de ánimo y la autoeficacia, y negativamente con las variables negativas tanto del estado de ánimo como las de la ansiedad.

9.2.3. Analisis mediacionales

Para comprobar si la variable mediadora explicaba una parte significativa de la varianza que predice la variable independiente en la variable dependiente, se llevaron a cabo dos análisis mediacionales, el primero valorando la importancia de la depresión como variable estabilizadora y posiblemente mediadora, ya que aporta seguridad y protección emocional y, el segundo, analizando la importancia de la autoeficacia, el grado de confianza, en la mediación. Para ello, se llevó a cabo un primer paso semejante en los dos análisis realizados, realizando una regresión de la variable independiente en la variable dependiente, una segunda regresión entre la variable independiente y la mediadora y, por último, las dos variables tanto la independiente como la mediadora en la variable dependiente.

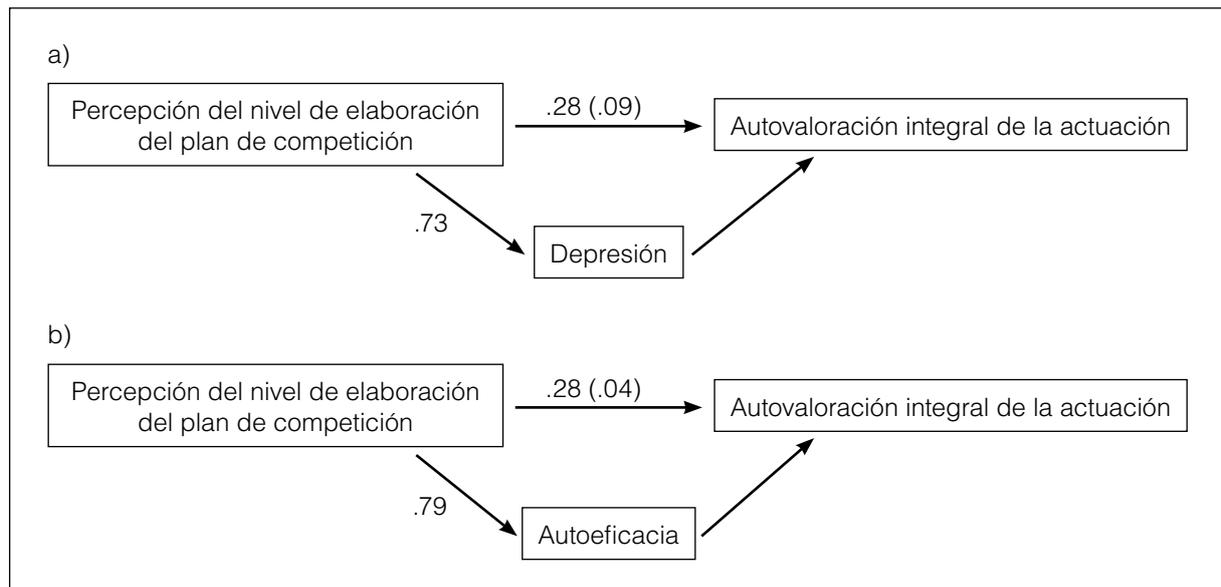
En el caso de haber mediación la inclusión de la variable mediadora en el tercer paso debería anular, reducir de forma significativa, el efecto de la variable independiente en la variable dependiente (Figura 12).

En relación al primer análisis, en el primer paso, se observó la forma en que la percepción del nivel de elaboración del plan de competición predecía significativamente la valoración integral de la actuación (Beta = .28; $p < .0001$). En el segundo paso, la percepción del nivel de elaboración del plan de competición predijo el nivel de depresión de forma negativa (Beta = -.73; $p < .0001$), y en el tercer, y último paso, al incluir como predictores la depresión y la percepción del nivel de elaboración del plan de competición y como dependiente la autovaloración integral de la actuación, se observó que la contribución de la percepción del nivel de elaboración del plan se reducía de forma significativa (Beta = .09; $p = ns$). Este análisis indicó una mediación completa (Sobel = 2.13; $p < .04$).

En el segundo análisis, una vez realizado el primer paso descrito anteriormente, se ha observado en el segundo paso que la percepción del nivel de elaboración del plan de competición predecía la autoeficacia, el grado de confianza (Beta = .79; $p < .0001$) y, en el tercer paso se ha comprobado, que la contribución de la autoeficacia, el grado de confianza, disminuía de forma significativa el efecto de la percepción del nivel de elaboración del plan de competición en la autovaloración integral de la actuación (Beta = -.04; $p = ns$). En este caso también la mediación fue completa (Sobel = 3.17; $p < .002$).

Figura 12

Representación gráfica del efecto de la percepción del nivel de elaboración del plan de competición sobre la autovaloración integral de la actuación, mediada por la depresión (a) y la autoeficacia (grado de confianza) (b)



9.3. DISCUSIÓN

En este segundo estudio se presentan los fundamentos teóricos más relevantes en cuanto al sistema de autorregulación y el plan de competición, teniendo como propósito analizar las relaciones existentes entre el plan de competición y el rendimiento percibido del deportista.

La percepción que uno mismo tiene sobre el nivel de elaboración de su plan de actuación es una creencia. Por lo tanto cuanto más alto sea el sentimiento o la creencia de que tiene un plan de acción contribuirá a esforzarse al máximo en la consecución del objetivo, teniendo claro lo que se va a realizar, es decir anticipando las acciones ha ejecutar.

Partiendo de las teorías estudiadas se ha demostrado que un plan de competición integral y personalizado, orientado hacia la competición puede ayudar a los deportistas a mejorar su actuación y conseguir utilizar sus prestaciones al máximo (Arruza, 1993).

Una de las ideas dinamizadoras del plan integral de competición es que anticipa las posibles situaciones que puedan presentarse durante la competición y sugiere la manera de resolverlas, facilita la toma de decisiones rápidas, inmediatas e intuitivas en aquellas situaciones que sean semejantes a las previstas en el plan, y permite liberar parte de la energía atencional para usarla en beneficio de una alta concentración concurrente durante la competición.

Se piensa que el hecho de disponer de un plan que permita afrontar la competición, reduce el nivel de incertidumbre, influye positivamente en la respuesta emocional y en la autoeficacia del deportista.

Para ello, el plan debe contemplar, por un lado los aspectos contextuales en los que se va a llevar a cabo la actuación y las posibles acciones-soluciones que podrían tenerse en cuenta, con una función clara de favorecer el automodelado.

Por otra parte, la observación de la propia actuación mediante la valoración es el primer paso para conseguir influir en ella. Las acciones generan autorreacciones mediante una función evaluativo. Según los criterios personales con los que se evalúe una ejecución ésta puede ser considerada favorable o negativa. Mediante la intervención realizada en este estudio se enfatiza el uso de la autocomparación, que es cuando la conducta previa de uno mismo se utiliza continuamente como referencia con la que evaluar la ejecución deportiva. Como se ha comentado en el marco teórico, la autocomparación proporciona los beneficios del desafío personal y de la experiencia de éxito en el autodesarrollo.

Los resultados del estudio indicaron que existe una estrecha relación entre la percepción del nivel de elaboración del plan de competición y la autovaloración del rendimiento percibido, el cual se explicó a través del efecto mediador positivo de la autoeficacia y mediador negativo de la depresión. Por un lado, el deportista se siente más eficaz frente a las situaciones de competición, se percibe más competente y, por lo tanto, su actuación se aproximará al límite de su valía. Por otro, se genera un efecto protector sobre la posible respuesta emocional negativa del deportista, concretamente sobre la depresión, pero nada sabemos frente a las demás. El hecho de que determinados niveles de tensión y hostilidad se consideren positivos para el rendimiento, como señalan Hanin (1980, 1986) y Prapavessis (2000), pueden explicar la ausencia de relación con estas dos dimensiones.

Por ello, es importante destacar que la correlación negativa encontrada solamente con la depresión se orienta en la misma dirección que numerosas investigaciones que la señalan como una dimensión negativa para el rendimiento, frente a la ambivalencia de la tensión y hostilidad que pueden ser utilizadas de forma positiva. Además, el programa de intervención desarrollado en Berkeley se orientaba a evitar los estados depresivos que frecuentemente se manifestaban entre los cuidadores de dicho centro (Folkman, 1999), es decir, buscaban influir positivamente sobre la depresión.

Una autovaloración positiva aumentaba el sentimiento de orgullo y de satisfacción por el trabajo bien hecho, convirtiéndose en el principal reforzador del compromiso con el esfuerzo y con la persistencia en los objetivos propuestos. En este sentido Bandura y Cervone (1983) señalan que, cuando la autosatisfacción se condiciona a las ejecuciones que coinciden con el criterio personal de mérito, «*el individuo consigue realizar el esfuerzo necesario para alcanzar aquello que juzga valioso*». Las autovaloraciones del rendimiento halladas en este caso fueron muy altas.

Además, el grado de correlación observado entre la autoeficacia pre con la valoración del rendimiento percibido post, al ser dos procesos autoevaluativos, reforzó la conducta eficiente del deportista y, no sólo le permitió mantener altos niveles de intensidad y volumen de carga durante las sesiones de entrenamiento, sino que en la competición le ayudó a superar situaciones excepcionales que de otra manera no lo hubiera conseguido.

Según estos autores, al contribuir que los deportistas se juzguen de forma favorable en relación a sus actuaciones se puede influir positivamente en dos aspectos: por un lado, considerar

que los errores son consustanciales a la naturaleza humana, sirven para aprender, y son la base del éxito futuro y, por otro, que el nivel de compromiso se encuentra en el esfuerzo y en la entrega por intentarlo, y no en el resultado, lo que genera un estado de ánimo positivo.

La elaboración de un plan integral de competición permite autojuzgarse al deportista en relación a sus propias capacidades y a sus propios comportamientos y, a través de esta autocomparación, se refuerzan el sentimiento de desafío personal y la consideración de que el éxito se basa en la mejoría personal y en el compromiso con el esfuerzo. Cuando un deportista centra su proceso autoevaluativo en la mejora personal, se atribuya el éxito de su propia actuación, evita la autocensura y contextualiza los fracasos y, cuando percibe que ésta aumenta, se produce un sentimiento alto de autosatisfacción.

Para Bandura (1986), las creencias sobre la habilidad no son un atributo fijo, sino que existe en ellas una extraordinaria variabilidad. Las personas que se sienten eficaces se recuperan antes de sus fracasos y no se preocupan tanto por el hecho de que las cosas puedan salir mal sino que se aproximan a ellas buscando «el modo de resolverlas». En este sentido, el hecho de tener una alta percepción sobre la elaboración de un plan de competición, supone que el deportista está centrado en las tareas realizables de dicho plan, lo que refuerza su percepción de control y de competencia frente a las situaciones que se planteen.

Por otra parte, se acepta comúnmente que un determinado aumento en la tensión y la hostilidad, a pesar de su carácter negativo sobre el estado de ánimo, ejercen una influencia positiva en la ejecución. Además, se ha constatado que estas dimensiones se relacionan de diferente manera con otras variables cognitivas (Arruza et al. 1998), por ejemplo, la hostilidad se relaciona positivamente con la dificultad percibida, y la tensión con el grado de confianza. Esto puede explicar el comportamiento diferente de la depresión frente a las dos dimensiones señaladas que, como indica Tenenbaum (2003), todas ellas pueden convertirse en mediadoras de los procesos decisionales.

Estos resultados refuerzan parcialmente la afirmación que fue realizada anteriormente de que el sistema táctico, que se recoge en los planes de competición, es un proceso decisional basado en el autocontrol y la autoeficacia (Arruza, 1993), ya que, por un lado, el comportamiento mediador de la autoeficacia percibida es muy clarificador, pero por otro, la influencia sobre el autocontrol se vislumbra en parte, a través del efecto sobre la depresión, desconociendo la influencia del resto de las dimensiones del estado de ánimo.

Además, pensamos que estas dos variables están presentes en la transición entre el «saber hacer» con «el hacer» (McPhearson, 1994), e influyen de forma especial en las relaciones entre el componente cognitivo y el componente motor del rendimiento deportivo.

Todo lo expuesto se manifiesta en una experiencia relacionada con situaciones críticas en la que un joven principiante surfista se encontraba en apuros remando a contracorriente, desesperado, angustiado con una alta percepción de incapacidad y solicitando auxilio «*Ayúdame, ayúdame, la corriente me lleva a las rocas, ya no puedo remar más*». El hecho de proponerle un plan de acción para salir de la situación, consistente en remar hacia el centro de la playa y esperar a que le impulsara la fuerza de una gran ola rota, le permitió tranquilizarse, aumentar las creencias en su capacidad y ponerse a remar en la dirección señalada.

Los resultados de esta investigación se ven reforzados por este tipo de sucesos, pero además, identifican y explican en gran parte la importancia de la depresión y de la autoeficacia percibida como variables mediadoras relacionadas con el rendimiento personal en situaciones especiales.

Este estudio abre posibles caminos en busca del efecto que puede tener el elaborar un plan de competición en el estado cognitivo-emocional y la autoeficacia y éstas, a su vez, en la valoración integral de la actuación. El nivel de eficacia percibida es uno de los factores psicológicos que más claramente diferencia a los atletas de élite de mayor y menor éxito en deportes distintos (Weinberg y Gould, 1996). Estos autores corroboraron a través de sus investigaciones los importantes beneficios competitivos que acarrea la posesión de un sentido de la eficacia firme.

Los análisis mediacionales constataron la mediación existente de las dos variables cognitiva-emocionales, tanto de la depresión como de la autoeficacia, en la valoración integral de la actuación. Los resultados indicaron, que la percepción del nivel de elaboración del plan de competición, incide en el estado emocional y en la autoeficacia óptimamente y que éstas, a su vez, median adecuadamente en la autovaloración integral de su actuación.

Finalmente señalar que estos resultados refuerzan la importancia de disponer de un plan de competición que permita hacer frente a las adversidades de forma más equilibrada y eficiente, que contribuya a realizar una valoración integral más positiva y ajustada de la ejecución deportiva.

9.4. VERIFICACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

En este apartado se analizarán las hipótesis planteadas al inicio del estudio.

Hipótesis nº4: El estado de ánimo en el momento de la preparación a la competición de los deportistas del grupo experimental frente al grupo control presentará valores de vigor más altos y los niveles de tensión, depresión, fatiga y hostilidad más bajos. Por tanto los deportistas del grupo experimental presentarán niveles emocionales más óptimos para la ejecución deportiva, es decir un perfil semejante al perfil Iceberg frente al grupo control. Además, los niveles de ansiedad en la preparación a la competición serán más bajos y la autoconfianza más alta en el grupo experimental frente al grupo al grupo control.

En los datos analizados por una parte en la página 212, tabla 14 y figura 6, se observa cómo el perfil que presenta el grupo experimental en la preparación a la competición es muy semejante al perfil iceberg, por lo tanto sus niveles emocionales son óptimos y adecuados, el grupo experimental obtiene puntuaciones más altas en la dimensión positiva del estado de ánimo, el vigor, frente al grupo control. Y en dos de las variables negativas, tensión y hostilidad, su puntuación es inferior, por lo tanto más adecuado que el grupo control. En cuanto a las diferencias significativas entre los grupos, se comprueba que se da en la variable negativa de tensión ($z = 2.922$, $p < .01$).

Por otra parte, en el estudio de la autoconfianza se observa en la tabla 15 y la figura 7, cómo las puntuaciones del grupo experimental en la preparación a la competición son más adecuados para poder realizar una buena ejecución deportiva, ya que tanto, en las dimensiones negativas, que son la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, las puntuaciones son muy bajas e inferiores en comparación con el grupo control, y en lo que respecta a la dimensión positiva, el grupo experimental presenta valores más altos frente al grupo control. Cabe destacar cómo las diferencias entre los grupos son significativas en las tres dimensiones, la ansiedad cognitiva ($z = -6.136$, $p < .01$) y en la ansiedad somática ($z = -2.671$, $p < .01$) y en la Autoconfianza ($z = -3.447$, $p < .01$). Por lo tanto los resultados coinciden con la hipótesis planteada.

Hipótesis nº5: La percepción del nivel de elaboración del plan de actuación será mayor en el grupo experimental frente al grupo control y a su vez habrá diferencias significativas entre los grupos.

Si se observa en la página 215, la tabla 17, se puede apreciar, por una parte los valores de las puntuaciones en relación a la variable percepción del nivel de elaboración del plan de competición, y por otra parte la diferencia entre los grupos es significativa ($z = -8.897$, $p < .01$). Se constata cómo el grupo experimental obtiene puntuaciones más altas frente al grupo control.

Por lo tanto los resultados coinciden con la hipótesis planteada.

Hipótesis nº6: Los deportistas del grupo experimental realizarán una autovaloración integral de la actuación, más positiva, satisfactoria y alta que el grupo control y las diferencias entre los dos grupos serán significativas.

Al observar los resultados de la página 216, en la tabla 18, se comprueba cómo los deportistas del grupo experimental presentan puntuaciones más altas en relación a la autovaloración integral de la actuación, que los deportistas del grupo control, y a su vez las diferencias entre los dos grupos son significativas ($z = -5.286$, $p < .01$).

Por lo tanto los resultados coinciden con la hipótesis planteada.

Hipótesis nº7: En relación a la evaluación de la capacidad de rendimiento en las dos medidas realizadas, el grupo experimental presentará puntuaciones más elevadas que el grupo control y habrá diferencias significativas entre los grupos.

Tal y como se observa en los resultados en la página 221, tabla 22, se comprueba cómo se dan diferencias significativas entre los grupo en relación a la capacidad de rendimiento cualitativa ($z = -6.912$, $p < .01$) obteniendo el grupo experimental una puntuación superior frente al grupo control.

En este caso los resultados no coinciden totalmente con la hipótesis planteada.

8º Hipótesis: En relación a la evaluación de los objetivos marcados en cada competición, los deportistas pertenecientes al grupo experimental conseguirán alcanzar un porcentaje más elevado de sus objetivos frente a los deportistas pertenecientes al grupo control.

En los resultados del estudio en la página 222, tabla 23, observamos cómo el grupo experimental consigue mayor porcentaje de objetivos conseguidos marcados éstos antes de cada competición, 50% el grupo experimental frente al 37.8% del grupo control.

Por último, los resultados coinciden con la hipótesis planteada.

CAPÍTULO 10. CONCLUSIONES GENERALES

A lo largo del estudio se ha podido constatar el beneficio y las numerosas bondades que ha producido la puesta en marcha de este programa. El programa ha sido positivo tanto para la mejora del rendimiento deportivo como para el crecimiento personal. Sin embargo es importante destacar los siguientes aspectos:

- Se puede afirmar que en general se ha alcanzado un porcentaje medio-alto de los objetivos planteados al inicio de la temporada y por cada competición. Objetivos tanto de mejora como de clasificación.
- En todos los casos se han producido mejoras individuales, como consecuencia del efecto multiplicador derivado del trabajo orientado hacia la mejora de la condición psicológica.
- Como consecuencia de lo anterior, también se ha constatado un aumento de la competencia percibida en cada deportista. Es decir, que no sólo se han producido realmente las mejoras individuales, sino que además los deportistas han percibido su propia mejora en todos los aspectos.
- Se ha constatado una mejora sustancial del estilo de afrontamiento, tomando como referencia su perfil inicial, en todos y cada uno de los deportistas. De esta manera, la tendencia de todos los deportistas es de convergencia hacia el diagrama del perfil óptimo de rendimiento.
- La confianza ha aumentado de forma diferenciada, pero en todos los casos se ha producido un incremento notable y además una estabilización de la misma.
- Los deportistas han aprendido a realizar su propia valoración de la actuación competitiva, a través del cuestionario valoración de la competición que se ha elaborado. Esto ha permitido incrementar su capacidad reflexiva y la posibilidad de adquirir un mayor conocimiento de su propio rendimiento.
- Es de destacar el alto nivel de satisfacción personal que manifiestan sentir todos los deportistas, lo que viene a explicar la implicación de todos ellos en el trabajo derivado del programa.
- Como consecuencia del punto anterior, su nivel de motivación se sitúa en valores altos. Casi todos finalizaron la temporada con muchas ganas de iniciar la siguiente.
- Es de destacar la alta tasa de cumplimiento de los deportistas en las tareas realizadas a lo largo del programa, pudiéndose así realizar el balance de la temporada de todos los correspondientes al grupo de seleccionados.
- Se ha experimentado un aumento del compromiso y entrega hacia el entrenamiento, asumiendo que los resultados se consiguen a través de la mejora continua y que para ello, a veces, es necesario sacrificarse y trabajar duro. Este es un aprendizaje que sirve para aplicarlo en el futuro, en cualquier ámbito de su vida.

- La intervención ha estado centrada en el aspecto humano, y vehiculada a través de las relaciones personales con los deportistas durante el entrenamiento y el apoyo presencial en determinadas competiciones relevantes.
- El interés por continuar en el programa ha sido muy alto como lo corroboran los elevados índices de adherencia al mismo. En los casos en los que se ha abandonado el programa, las razones esgrimidas han sido ajenas a éste.
- La confianza que han depositado en la puesta en marcha y devenir del programa por parte de técnicos y deportistas es encomiable.

Para finalizar se presentan las conclusiones generales más relevantes del estudio:

En primer lugar el plan integral de competición (PIC) permite centrarse en las tareas de competición y mantenerlas con una excelente «frescura» para su ejecución inmediata.

En segundo lugar ayuda a transitar entre las decisiones deliberadas y automáticas que se pueden producir en cualquier situación de competición. La fase deliberativa ya se ha realizado anteriormente.

En tercer lugar el plan integral de competición (PIC) contribuye a evaluar de una forma más «objetiva» el comportamiento de los deportistas durante la competición, porque supone un referente previo de actuación.

En cuarto lugar fortalece la confianza porque las tareas que configuran el plan integral de competición (PIC) han sido seleccionadas entre las más eficientes del repertorio del deportista.

En quinto lugar, permite neutralizar el «efecto marea» (Arruza, 2006) que se produce en situaciones de máximo compromiso modulando la respuesta emocional, es decir, frente a situaciones de gran significado personal, se produce una respuesta emocional muy fuerte e intensa, si los deportistas no la reconducen, sus capacidades de rendimiento desaparecen, como si no las poseyeran. Sin embargo, no es así, ya que su potencial se encuentra cubierto por una especie de manto emocional que impide su utilización, las capacidades de rendimiento de los deportistas existen, lo que pasa es que no afloran a la superficie y, por lo tanto no se ven.

En sexto lugar es una excelente herramienta para mantener una comunicación adecuada y fluida *deportista-compañeros-entrenador*, ya que permite aglutinar los esfuerzos en torno a una acción común funcionando a modo de catalizador.

En séptimo lugar, el plan integral de competición (PIC) potencia e incrementa el autoconocimiento.

En octavo lugar, dicho plan integral de competición (PIC) refuerza la influencia del técnico en las sesiones presenciales, siendo el plan parte importante, es decir, herramienta clave en las sesiones de trabajo.

En noveno lugar, funciona a modo de guión preestablecido, liberando una parte de la energía de atención utilizada en momentos de la competición para transitar con mayor fluidez entre el «*qué y cómo hacer*» para estar pendientes del «*cuándo y dónde*» y, de esta manera poder aprovechar las oportunidades que surjan de la propia dinámica de competición.

Por último, es necesario aceptar que la intervención que se realice a los deportistas en el futuro deberá proporcionar herramientas para la elaboración de un plan integral de competición personalizado. De esta manera se podrá conseguir una respuesta cognitivo emocional adecuada, como se ha observado en este caso, con el efecto protector sobre la depresión y el refuerzo de la autoeficacia.

CAPÍTULO 11. APORTACIONES Y LÍNEAS FUTURAS

- La investigación aquí tratada surge a raíz de la necesidad de plantear un modelo integral de competición que permita manifestar el potencial del deportista de una forma íntegra, es decir, destacando la importancia del manejo de los factores emocionales, cognitivos y comportamentales en la ejecución deportiva, que hasta hace poco tiempo se trataban de una manera molecular.
- La novedad y la aportación del estudio es la creación, valoración y verificación de la utilidad, efectividad, del plan integral de competición (PIC), que, como se ha observado, los deportistas han podido aplicar todo su potencial de manera más eficaz, dada la posibilidad de disponer de dicho plan.
- El uso del plan aportará más autonomía, desarrollará la capacidad de autorregulación del deportista y posibilitará a que el deportista contribuya de forma importante en su propia mejora.
- Los datos del estudio apuntan hacia la efectividad del plan integral de competición (PIC), sobretodo unido a la depresión y la confianza como se ha observado durante el programa de intervención llevada a cabo con los deportistas del grupo experimental, que han permitido optimizar sus capacidades de rendimiento.
- En cuanto a la aportación profesional, el plan integral de competición elaborado permite que diferentes psicólogos trabajen con la misma metodología, es decir sigan las mismas pautas. Eso sí, teniendo en cuenta la especificidad de cada asesor pero con elementos comunes que hacen que se avance en la intervención. Consiguiendo así compartir conocimiento entre los psicólogos, siguiendo un mismo marco teórico y una misma interpretación. Una de las aportaciones a nivel institucional, es que permite realizar informes de valoración de las capacidades del deportista que respetan la privacidad y la ética profesional, consiguiéndose de esta forma estandarizar los informes.
- Por otra parte y relacionado con la aportación personal, quisiera destacar la oportunidad que se me ha dado para trabajar como técnico junto al autor del programa, Josean Arruza, en esta intervención. Por una parte y a lo largo de los años, comenzando en 1999 y hasta la fecha, la evolución en cuanto a mi conocimiento teórico y práctico ha sido importante y muy gratificante, aprendiendo poco a poco. También el trabajo me ha aportado otra forma de ver la competición y gracias al programa sí he podido dar respuesta a muchas preguntas sobre el rendimiento deportivo. Por otra parte, la satisfacción de poder realizar la tesis trabajando en la intervención directa con los deportistas y entrenadores ha sido muy importante para mi formación como técnico en el programa.
- En cuanto a las líneas futuras sería interesante continuar esta línea de investigación con otros estudios en los que se contemplen otras variables mediacionales, como la motivación intrínseca y la satisfacción.

- Una de las apreciaciones a destacar ha sido cómo las diferencias halladas entre los deportistas no se correspondían a diferencias en cuanto al género, los análisis estadísticos no apoyaban diferencias genéricas, es decir las diferencias han sido individuales. Por tanto sería una posible línea a investigar reforzándolo con más estudios.
- Por último destacar la creación de una nueva plataforma «SIFO-LINE».

Durante la realización de la tesis, es decir, la intervención aquí presentada, se ha visto con el paso del tiempo, la necesidad de llevar a cabo una innovación tecnológica en la materialización del programa, los fundamentos teóricos mantienen claramente su vigencia pero los contenidos tecnológicos al quedarse un poco anticuados necesitaban un proceso de innovación. Por lo tanto se ha dado un paso más, es decir, no concluye el estudio con esta tesis sino que se sigue trabajando en la mejora y efectividad de dicho plan integral de competición (PIC). Trabajando en el siguiente objetivo, que es el de poder trabajar de forma virtual el programa esté donde esté el propio deportista. Esta búsqueda de la mejora, efectividad e innovación tecnológica del plan integral de competición (PIC) ha llevado a la creación de una plataforma en la red llamada «Sifo-line» mediante la cual se desarrolla el trabajo del programa a través de las nuevas tecnologías. La herramienta se crea bajo la dirección de Josean Arruza y lo está materializando la doctoranda Maria Palacios.

Web de la plataforma: www.sifolito.com



IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABRAMSON, L. Y., SELIGMAN, M. E. P. y TEASDALE, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- ALBRECHT, R. R. y EWING, S. J. (1989). Standardizing the administration of the Profile of Mood States (POMS). Development of alternative word lists. *Journal of Personality Assessment*, 53, 3-39.
- ALDWIN, C. M. y REVENSON, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- AMES, C. (1984a). Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis. In R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation* (pp. 177-208). New York, NY, EEUU: Academic Press.
- (1984b). Conceptions of motivation within competitive and noncompetitive goal structures. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognitions in anxiety and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- (1995). *Metas de ejecución, clima motivacional y procesos motivacionales*. En Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología, Descleé de Brouwer.
- AMES, C. y AMES, R. (1981). Competitive versus individualistic goal structures: The salience of past performance information for causal attributions and effect. *Journal of Educational Psychology*, 73, 411-418.
- (Eds.) (1984b). *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation*. New York, NY, EE.UU: Academic Press.
- AMES, C. y ARCHER, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- ANDERSON, C. R. (1977). Locus of control, coping behaviours, and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- ANTONOVSKY, A. (1972). Breakdown: A need forth step in the conceptual armamentarium of modern medicine. *Social Science and Medicine*, 6, 537-544.
- ARBINAGA, F. y CARACUEL, J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 195-208.
- ARRUZA, J. (1993). Deportes de adversario: análisis funcional, evaluación y aprendizaje de la táctica. *Master en Alto Rendimiento Deportivo*. COES. Madrid, España.
- ARRUZA, J., BALAGUÉ, G. y ARRIETA, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, vol.7, nº 2, pp.193-204.
- ARRUZA, J., VALENCIA, J. y ALZATE, R. (1994). *Estado de ánimo como factor predictivo en los deportistas de alta competición*. Madrid, 23rd Internacional Congreso of Applied Psychology.

- ARRUZA, J., TELLETXE, S., GONZALEZ, I. y BALAGUÉ, G. (2000, julio). *Psychological Tolerance and influence on high level competitive performance in cycling, golf, kayak and judo*. Poster presentado en el congreso Pre-olímpico de Brisbane, Australia.
- ARRUZA, J., TELLETXE, S., UGALDE, D. y BALAGUÉ, G. (2001). *Mood states, self-confidence and perceived performance in elite competitors*. Poster presentado en el 10th World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Grecia.
- ARRUZA, J., TELLETXE, S., AZURZA, A., AMENABAR, B. y BALAGUÉ, G. (2001). *Mood states, self-confidence and perceived performance in Snowboards elite competitors*. Poster presentado en el AAASP Conference, Orlando, EE.UU.
- (2002, julio). *Relation among the mood states and the pre-competitive anxiety in snowboarders*. Poster presentado en el XXV international congress of applied psychology, Singapur, Malasia.
- (2002, julio). *Analyze of the relations among mood states and the expectative resuts in general and expecifics jai-alai players motrice tasks research*. Poster presentado en el XXV international congress of applied psychology, Singapur, Malasia.
- ARRUZA, J., TELLETXE, S., GONZÁLEZ O., ARRUZA, A. y BALAGUE, G. (2003, abril). *Análisis, valoración y modelo de intervención en deportistas promesas de Guipúzcoa*. Poster presentado en el IX congreso Nacional de psicología de la actividad física y el deporte, León, España.
- ARRUZA, J., ARRIBAS, S., GONZÁLEZ, O., BALAGUÉ, G., ROMERO, S., y RUÍZ, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D) *Motricidad: European journal of human movement*, 14, 151-163.
- ATKINSON, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- AVERILL, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- AVILA, A. y JIMÉNEZ, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades de valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475. y J. V. Daniel (Eds), *Coach, athlete and sport psychologist*, Champaign, Il: Human Kinetics.
- BALAGUÉ, G., y ROBERTS, G. C. (1989, November). *A social cognitive scale to measure mastery and competitive achievement goals in sport*. Paper presented at the symposium entitled «Motivation in sport and exercise», University of Illinois at Urbana-Champaign.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIA, J., GARCIA MERITA, M. y PEREZ RECIO, G. (1994). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos y su aplicación al contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte*. 1, 35-52.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J. L., GARCÍA-MERITA, M. L. y PONS, D. (1994, septiembre). *Adaptación del Perfil de Estados de ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos*. Trabajo presentado en el IV Congreso de Evaluación Psicológica, Santiago de Compostela, España.
- BANDURA, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BANDURA, A., y ADAMS, N. E. (1977). Análisis of self-efficacy theory of behavioral change. *Gognitive Therapy and Research*, 1, 287-308.
- BANDURA, A., ADAMS, N. E., HARDY, A. B. y HOWELLS, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66.

- BANDURA, A. y CERVONE, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1017-1028.
- (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behaviors and Human Decision Processes*, 38, 92-113.
- BANDURA, A. y KUPERS, C. J. (1964). Transimission of patterns of self-reinforcement through modeling. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69,1-9.
- BANDURA, A. y PERLOFF, B. (1967). Relative efficacy of self-monitored and externally imposed reinforcement systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7,111-116.
- BANDURA, A., REESE, L. y ADAMS, N. E. (1982). Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 5-21.
- BANDURA, A. y SIMON, K. M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 177-193.
- BARKER, R. G., DEMBO, T. y LEWIN, K. (1941). *Frustration and regression: A study of young children*. University of Iowa Studies in Child Welfare, 18(1).
- BARRERA, M. y AINLAY, S. L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11, 133-143.
- BARRIOS, B. A. (1983). The role of cognitive mediators in heterosocial anxiety: A test of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 543-554.
- BECK, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York, NY, EE.UU.: International Universities Press.
- BECK, A. T. y EMERY, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective*. Nueva York, NY, EE.UU.: Basic books.
- BOLLES, R. C. (1975). *Learning theory*. Nueva York, NY, EE.UU.: Holt, Rinehart y Winston.
- BOWER, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36,129-148.
- (1983). Affect and cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London (Serie B)*, 302, 387-402.
- BROADBENT, D. E., Cooper, P. F., FitzGerald, P. y Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 1-16.
- BROPHY, J. (1983). Conceptualizing student motivation. *Educational Psychologist*, 18, 200-214.
- BROWN, I., JR. e INOUE, D. K. (1978). Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- BURTON, D. (1989a). Impact of goal specificity and task complexity on basketball skill development. *The Sport Psychologist*, 3, 34-47.
- (1989b). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- BURTON, D. y MARTENS, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-197.
- CARROLL, W. R. y BANDURA, A. (1982). The role of visual monitoring in observational learning of action patterns: Making the unobservable observable. *Journal of Motor Behavior*, 14,153-167.
- CARVE, C. S. y SCHEIER, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-21.

- CECCHINI, J., GONZÁLEZ, C., CARMONA, A. M. y CONTRERAS, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, orientación de meta, motivación intrínseca, autoconfianza, ansiedad y estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- CHAMBLISS, C. A. y MURRAY, E. J. (1979a). Cognitive procedures for smoking reduction : Symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 91-96.
- (1979b). Efficacy attribution, locus of control and weight loss. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 349-354.
- CHAUMETON, N. y DUDA, J. (1988). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 11, 157-174.
- CHEN, K. y DUDA, J. L. (1990, May). *Personal investment in exercise/sport: A cross-cultural analysis*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, University of Houston, EE.UU.
- COCKERILL, I. M., NEVILL, A. M. y LYONS, N. (1991). Modelling mood states in athletic performance, *Journal of Sports Sciences*, 9, 205-212.
- COHEN, S. y WILLIS, T. A. (1985). Stress, social support, and the bufferin hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- COLLINS, J. L. (1982, March). *Self- efficacy and ability in achievement behaviour*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Asociation, NY.
- COOPER, L. (1969). Athletics, activity and personality: A review of the literature. *Research Quartely*, 40, 17-22.
- CRAIGHEAD, D. J., PRIVETTE, G., VALLIANOS, F. y BYRIK, D. (1986). Personality characteristics of basketballplayers starters, and non-starters. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 10-119.
- CRATTY, B. J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- DAISS, S. LEUNES A. y NATION, J. (1986). Mood and locus of control of a sample of college and professional football players. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 733-734.
- DEAN, J. E., WHELAN, J. P. y MEYERS, A. W. (1990). *An incredibly quick way to assess mood states: The incredibly Short POMS*. Presented to association for the Advancement of Aplied Sport Psychology, Colorado Springs, CO.
- DE MATHEUS, B. (2000). *Niveles de Ansiedad Pre-Competitiva en Atletas de Diez Disciplinas de la Selección del Estado Zulia*. T.E.G. Instituto Panamericano de Educación Física. Post-Grado en Fisiología del Entrenamiento. Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo.
- DELONGIS, A., COYNE, J. C., DAKOF, G., FOLKMAN, S. y LAZARUS, R. S. (1982). Relations of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119-136.
- DELONGIS, A., FOLKMAN, S. y LAZARUS, R. S. (1988). The impact of daily stress and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- DIENER, C. y DWECK, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451-462.
- DISHMAN, R. K. (1992). Psychological and psychological effects of overtraining. En: K. D. Brownell, J. Rodin y J. H. Wilmore (Eds). *Eating, Body weight, and performances in athletes. Disorders of the Modern Society* (248-272). Philadelphia: Lea y Fediger.
- DUDA, J. L. (1985). Goals and achievement or orientations of Anglo and Mexican-American adolescents in sport and the classroom. *International Journal of Intercultural Relations*, 9, 131-155.

- (1986a). A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. In L. VanderVelden and J. Humphrey (Eds.), *Psychology and sociology in sport: Current selected research: Vol. 1*. New York, NY, EE.UU: AMS Press.
- (1986b). Perceptions of sport success and failure among white, black, and Hispanic adolescents. In J. Watkins, T. Reilly, y L. Burwitz (Eds.), *Sport Science* (pp. 214-222). London: E. & F. N. Spon.
- (1988). *The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants*. Leisure Sciences, 10, 95-106.
- (1989a). Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames y M. Maehr (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement: Vol. 6*. (pp. 81-115). Greenwich, CT: JAI Press.
- (1989b). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport, en R. N. Murphey y L. K. Tennat (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 421-436), Nueva York, NY,EE.UU.: Macmillan.
- (1995). *Motivación en los escenarios deportivos: un planteamiento de perspectiva de meta*. En Motivación en el deporte y el ejercicio. Biblioteca de Psicología, Descleé de Brouwer. Bilbao, España.
- DUDA, J. L. y CHI, L. (1989, September). *The effect of task-and ego-involving conditions on perceived competence and causal attributions in basketball*. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, University of Washington, Seattle, EE.UU.
- DUDA, J. L. y NICHOLLS, J. G. (1989a). *Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport: Situational specificity or general traits*. Unpublished manuscript.
- (1989b). *The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Psychometric properties*. Unpublished manuscript.
- DUDA, J. L., OLSON, L. K. y TEMPLIN, T. J. (1991, March). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62,79.
- DUDA, J. L., SMART, A. y TAPPE, M. (1989). Personal investment in the rehabilitation of athletic injuries. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11,367-381.
- DUDA, J. L. y TAPPE, M. K. (1988). Predictors of personal investment in physical activity among middle-aged and older adults. *Perceptual and Motor Skills*, 66, 543-549.
- DUDA, J. L., TAPPE, M. K. y SAVAGE, M. (1990, September). *Predictors of personal investment in exercise among young adults*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, San Antonio, TX.
- DURTSCHI, S. y WEISS, M. (1986). Psychological characteristics of elite and nonelite marathon runners. In D. Landers (Ed.) *Sport and elite performers* (pp.73-80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- DWECK, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning, *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- DWECK, C. S. y ELLIOTT, E. (1983). Achievement motivation. In M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology, (4th Ed.)*, Vol. 4: *Socialization. personality and social development* (pp. 643-69 H. New York: Wiley.
- DWEEK, C. S. y LEGGETT, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

- EASTBROOK, J. A. (1959). The effects of emotion on cue utilization and the organization of behaviour. *Psychological Review*, 66, 183-207.
- ECKENRODE, J. (1984). Impact of chronic and acute stressors on daily reports of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-818.
- EDWARDS, T. y HARDY, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety, and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 296-312.
- EKMAN, P. y DAVIDSON, R. J. (1994). The nature of emotion. Oxford. *Oxford University Press*.
- ELLIOT, E. S. y DWECK, C. S. (1988). Goals: an approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.
- ELLIS, A. (1969). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY, EE.UU.: Lyle Stuart.
- ESCARTÍ, A. y GUZMÁN, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance and choice of fan athletic task. *Journal of applied sports psychology*, 11, 83-96.
- ESCARTÍ, A. (2001). La teoría Cognitiva Social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la Autoeficacia. Sin publicar. En B. Amenazar (2002), *Análisis y valoración de la influencia que ejercen el carácter y la dificultad de tareas motrices en relación con el estado de ánimo y la autoeficacia en remontistas*. (pp. 90-93). Bilbao, España: Tesis doctoral, UPV-EHU.
- (2002). La teoría cognitiva social en el estudio de la práctica del ejercicio: El rol de la autoeficacia. En Arruza, J., y cols., *Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo*. Universidad del país vasco, España.
- EWING, M. E. (1981). *Achievement motivation and sport behavior of males and females*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois: Urbana.
- EYSENCK, H. J. (1971). *Reading in extraversion-introversion II: Fields of application*. London: Staples.
- (1986). Can personality study ever be scientific? *Journal of Social Behavior and Personality*, 1, 3-19.
- FEATHER, N. T. (1982). *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- FELTZ, D. L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- FESTINGER, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- FOLKMAN, S. (1999). News perspectives on coping: Lessons from caregivers of peoples with AIDS. *XXVII Interamerican Congress of Psychology*. Sociedad Interamericana de Psicología (SIP). Caracas.
- FOLKMAN, S. y LAZARUS, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S., DUNKEL-SCHETTER, C., DELONGIS, A. y GRUEN, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- FREUD, S. (1973). *Obras Completas*. Tomo II, 1905-1917. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
- FRIEND, J. y LEUNES, A. (1990). Predicting baseball player performance. *Journal of Sport Behavior*, 13(2), 73-86.
- FUENTES, I., GARCÍA-MERITA, J. L., MELIÁ, y BALAGUER, I. (1994). *Formas paralelas de la adaptación valenciana del perfil de estados de ánimo (POMS)*. Trabajo presentado al IV Congreso de Evaluación Psicológica celebrado en Santiago de Compostela, España.

- GARBER, J., MILLER, S. M., y ABRAMSON, L. Y. (1980). On the distinction between anxiety and depression: Perceived control, certainty, and the probability of goal attainment. En J. Garber y M. E. P. Seligman (Eds), *Human helplessness: Theory and applications*. Nueva York: Academic Press.
- GILL, D. L. (1986). Competitiveness among females and males in physical activity class. *Sex Roles*, 15, 239-247.
- GILL, D.L. y DEETER, T. E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.
- GLYN, C. R. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología, Descleé de Brouwer.
- GONZÁLEZ, E., NUÑEZ, J. M. y SALVADOR, A. (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. *Psicothema*, 9, 487-497.
- GOULD, D., HORN, T. y SPREEMANN J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers, *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- GOULD, D. y WEISS, M. (1981). Effects of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- GOULD, D., TUFFY, S., HARDY, L. y LOCHBAUM, M. (1993). Multidimensional state anxiety and middle distance running performance: An exploratory examination of Hanin's (1980) Zones of Optimal Functioning Hypothesis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 85-95.
- GROVE, J. R. y PRAPAVESSIS, H. (1992). Preliminary evidence for the reability and validity of and abbreviated Profile of Mood Status. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
- GUIRALDO, P., SALVADOR, A. y col. (1995). *Revista de Psicología del Deporte*. No.7-8. Recuperado el 10 de mayo 2005, <http://www.uib.es/depart/dpsweb/RPD/articulos.html>
- GUNNAR, M. R. (1980a). Control, warning signals, and distress in infancy. *Developmental Psychology*, 16, 281-289.
- GURIN, P., GURIN, G. y MORRISON, B. M. (1978). Personal and ideological aspects of internal and external control. *Social Psychology*, 41, 275-296.
- GURIN, P. y BRIM, O. G. (1984). Change in self in adulthood: The example of sense of control. En P. B. Baltes y O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 6, pp 281-334). Nueva York, NY, EE.UU.: Academia Press.
- GUTIÉRREZ, M., ESTÉVEZ, A. y col. (1997). *Revista de Psicología del Deporte*. No.12. Recuperado el 10 de mayo 2005, <http://www.uib.es/depart/dpsweb/RPD/articulos.html>
- GUTIÉRREZ, M., ESPINO, O., PALENZUELA, D. L. y JIMÉNEZ, A. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9, 499-508.
- GUTMAN, M., POLLOCK, M., FOSTER, C. y SCHMIDT, D. (1984). Training stress in Olympic speed skaters: A psychological perspective. *The Physician and Sport Medicine*, 12, 45-57.
- GUZMÁN, J. F. y col. (1995). *Revista de Psicología del Deporte*. No. 7-8. Recuperado el 10 de mayo 2005, de <http://www.uib.es/depart/dpsweb/RPD.html>
- GUZMAN, J. F., ESCARTÍ, A. y CERVELLÓ, E. (1995). Influencia de los resultados de ejecución de una tarea atlética sobre la percepción de autoeficacia y su generalización. En M.^a T. Vega y M.^a C. Tabernero (Eds.), *Psicología social de la educación y de la cultura, ocio, deporte y turismo* (pp.367-374). Salamanca, España: Eudema.
- (1995). Influencia del género y del modelado en la autoeficacia respecto a una tarea motriz. En E. Canton (Ed), *V Congreso Nacional de Psicología del deporte* (pp.37-48). Valencia, España: Universitat de Valencia.
- HALL, A. y TERRY, P. C. (1995). Trends in mood profiles in the preparation phase and racing phase of the 1993 World Rowing Championships. *Journal of Sports Sciences*, 13, 56-57.

- HALL, H. (1990). *A social-cognitive approach to goal setting: The mediating effects of achievement goals and perceived ability*. University of Illinois. Unpublished doctoral dissertation.
- HANIN, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athletic behavior*, (pp. 236-249). Ithaca, NY: Movement.
- (1986). State-trait anxiety research on sports in the USSR. In C. D. Spielberger, y R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross-cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45-64). Washington, DC: Hemisphere.
- (1989). Interpersonal and intragroup anxiety: Conceptual and methodological issues. In C. D. Spielberger y D. Hackfort (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 19-28). Washington, DC: Hemisphere.
- (1995). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In K. Henschen and W. Straub (Eds.), *Sport psychology: An analysis of athletic behavior* (pp. 103-119). Longmeadow, MA: Movement Publications.
- (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In R. Seiler (Ed.), *European yearbook of sport psychology* (Vol. 1, pp. 29-72). St Augustin, Germany: Academia Verlag Richarz GmbH.
- HANIN, Y. L. y SYRJA, P. (1996). Predicted, actual and recalled affect in Olympic-level soccer players: Idiographic assessments on individualized scales. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 325-335.
- HARDY, L., PARFITT, C. G. y PATES, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of Sport Sciences*, 12, 327-334.
- HARTER, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a development model. *Human Development*, 21, 34-64.
- HEIDER, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York, NY, EE.UU.: John Wiley.
- HOLLANDSWORTH, J. G., JR., GLAZESKI, R. C., KIRKLAND, K., JONES, G. E. y VAN NORMAN, L. R. (1979). An analysis of the nature and effects of test anxiety: Cognitive, behavioural and physiological components. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 165-180.
- HOLLON, S. D. y GARBER, J. (1980). A cognitive-expectancy theory of therapy for helplessness and depression. En J. Garber y M. E. P. Seligman (Eds), *Human helplessness*. Nueva York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- HOLMES, T. H. y RAHE, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- HOROWITZ, M. J., WILNER, N., KALTREIDR, N. y ALVAREZ, W. (1980). Signs and symptoms of posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychology*, 37, 85-92.
- HOUSE, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- HUGHES, J. (1994). *Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review*. Preventive Medicine, 13.
- HUNT, J. McV., COLE, M. W. y REIS, E. E. S. (1958). Situational cues distinguishing anger, fear, and sorrow. *American Journal of Psychology*, 71, 136-151.
- IBARRA, A., (1999). *Ansiedad Pre-Competitiva en Atletas Fisicoculturistas*. T.E.G. Escuela de Psicología. Facultad de Ciencias Políticas, Administrativas, y Sociales. Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo.
- IRWIN, F. W. (1971). *International behaviour and motivation: A cognitive view*. Filadelfia: Lippincott.
- JAHODA, M. (1979). The impact of unemployment in the 1930s and the 1970s. *Bullet of the British Psychological Society*, 32, 309-314.

- JANIS, I. L. (1974). Vigilance and decision-making in personal crises. En G. V. Coelho, D. A. Hamburg y J. E. Adams (Eds), *Coping and adaptation*. Nueva York, NY, EE.UU.: Basic Books.
- JANIS, I. L. y MANN, L. (1977). *Decision making*. Nueva York, NY, EE.UU.: Free Press.
- JODRA, P. (1999). *La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- JONES, E. E. y DAVIS, K. E. (1965). From acts to dispositions: The attribution process in person perception. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.2). New York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- JONES, J. G. y HARDY, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.
- JONES, J. G., SWAIN, A. y HARDY, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.
- KAHN, R. L., WOLFE, D. M., QUINN, R. P., SNOEK, J. D. y ROSENTHAL, R. A. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. Nueva York, NY, EE.UU.: Wiley.
- KANFER, F. H. (1977). The many faces of self-control, or behaviour modification changes its focus. En R. B. Stuart (Ed.), *Behavioral self-management* (pp1-48). Nueva York, NY, EE.UU.: Brunner/Mazel.
- KAVANAUGH, D. J. (1983). *Mood and self-efficacy*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Stanford, Stanford, CA.
- KAZDIN, A. E. (1979). Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 725-733.
- KELLEY, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In D. Levine (Ed.) *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 15, pp.192-238). Lincoln: University of Nebraska Press.
- KERR, J. H. (1989). Anxiety, arousal and sport performance: An application of reversal theory. In D. Hackfort y C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 137-151). New York, NY, EE.UU.: Hemisphere.
- KIMIECIK, J. C., ALLISON, M. y DUDA, J. (1986). Performance satisfaction, perceived competence, and game outcome: The competitive experience of Boys' Club Youth. *International Journal of Sport Psychology*, 3, 255-268.
- KLEIBER, D. y ROBERTS, G. C. (1981). The effects of sport experience in the development on social character: An exploratory investigation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 114-122.
- KLINGER, E. (1977). *Meaning and void*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- KRANE, V., WILLIAMS, J. y FELTZ, D. (1992). Path analysis examining relationship among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 203-217.
- KROLL, V. (1970). Current strategies and problems in personality assessment of athletes. In L. Smith (Ed.), *Psychology of motor learning*. Chicago: Athletic Institute.
- LANDERS, D. M. (1991). Optimizing individual performance. In D. Druckman, y R. A. Bjork (Eds.), *In the mind's eye: Enhancing human performance* (pp. 193-246). Washington. D.C: National Academy Press.
- LARRUMBE, Z. (1999). Variables Psicológicas Implicadas en la Rehabilitación de Lesiones Deportivas. Recuperado el 10 de mayo del 2005, en *Web de la Psicología del Deporte*. <http://www.cop.es/colegiados/T-00849/index.html>
- LAZARUS, R. S. (1986). Sensory systems and emotions: a model of affective processing. *Interactive Psychiatry*. Vol 4 (4), 245-247.
- (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY, EE.UU.: Oxford University Press.

- (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, EE.UU.: McGraw-Hill.
- (1981). The stress and coping paradigm. En C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman y M. Maxim (Eds.), *Models for clinical psychopathology* (pp. 177-214). Nueva York, NY, EE.UU.: Spectrum.
- LAZARUS, R. S. y LAURNIER, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. En L. A. Pervin y M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Nueva York, NY, EE.UU.: Plenum.
- LAZARUS, R. S. y DELONGIS, A. (1983). Psychological stress and doping in aging. *American Psychologist*, 38, 245-254.
- LAZARUS, R. S. y FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY, EE.UU.: Springer Publishing.
- (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud, serie Universidades, Martínez Roca.
- LEFCOURT, H. M. (1976). *Locus of control: Current trends in theory and research*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
- (1979). Locus of control for specific goals. En L. C. Perlmutter y R. A. Monty (Eds.) *Choice and perceived control* (pp. 209-220). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- LEUNES, A. y BURGER, J. (1998). Bibliography on the Profile of Mood States in sport and exercise, 1971-1998. *Journal of Sport Behavior*, 21, 53-70.
- (2000). Profile of Mood States Research in Sport and Exercise Psychology: Past, Present, and Future. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 12, Number 1, 5-15.
- LEUNES, A. y EGBER, A. (1988). Bibliography on the Profile of Mood States, 1975-1990. *Social and Behavioral Sciences Documents*, 8, 63-64.
- LEUNES A., HAYWARD, S. y DAISS, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1957-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-239.
- LEWIN, K. (1935). *A Dynamic theory of personality*. McGraw Hill Custom Publishing, New York.
- LOCKE, E. A., SHAW, K. N., SAARI, L. M. y LATHAM, G. P. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- MADDUX, J. E., SÉLLER, M. y ROGERS, R. W. (1982). Self-efficacy expectancy and outcome expectancy: Their relationship and their effects. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 207-212.
- MAEHR, M. L. (1983). On doing well in science. Why Johnny no longer excels; why Sarah never did. In S. G. Paris, G. M. Olson, and H. W. Stevenson (Eds). *Learning and motivation in the classroom*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum and Associates.
- (1984). Meaning and motivation: Toward a theory of personal investment. In R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation* (p. 144). New York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- MAEHR, M. L. y BRASKAMP, L. A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- MAEHR, M. y NICHOLLS, J. (1980). Cultura and achievement motivation: A second look, en N. Warren (ed.), *Studies in cross-cultural psychology*, vol. 2 (pp. 53-75), Nueva York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- MAHONEY, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- MANDLER, G. (1982). The structure of value: Accounting for taste. In M. S. Clark y S. T. Fiske (Eds), *Affect and cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

- MARTENS, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York, NY, EE.UU.: Harper y Row.
- (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- MARTENS, R., BURTON, D., RIVKIN, F. y SIMON, J. (1980). Reliability and validity of the competitive state anxiety inventory (CSAI). En C. H. Nadeu, K.M. Ncwell y G. C. Roberts. (Ed.) *Psychology of motor behavior and sport*. Cahmpaign, Illinois: Human Kinetics.
- MARTENS, R., BURTON, D., VEALEY, R. S., BUMP, L. A. y SMITH, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R. S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- MARTENS, R., VEALEY, R. S. y BURTON, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- MARTÍNEZ, R. (1996). *Psicometría*. Teoría de los test psicológicos y educativo. Madrid: Síntesis.
- MAY, R. ANGEL, E. y ELLENBERGER, H. F. (1967). *Existencia*. Madrid, España: Primera Edición, Editorial Gredos, S.A.
- MAY, R. SCHACHTER, S. y otros. (1968). *La Angustia Normal y Patológica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- McAULEY, E. (1985b). Success and causality in sport: The influence of perception. *Journal of Sport Psychology*, 7, 13-22.
- McCANN, I. L. y HOLMES, D. S. (1984). Influence of aerobic exercise on depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1142-1147.
- McCONNELL, J. V. (1988). *Psicología: Estudio del Comportamiento Humano*. V. Edición en español, Editorial, McGraw-Hill, México.
- McKEACHIE, W. J., PRINTICH, P. R. y LIN. Y. (1985). Teaching learning strategies. *Educational Psychologist*, 20, 153-160.
- McNAIR, D. M. LORR, M. y DROPPLEMAN, L. (1971). Manual for the profile of Mood States. San Diego, C.A. *Educational and Industrial testing Service*.
- (1992). *Manual for the Profile of Mood States*, San Diego, C. A.: Educational and Industrial Testing Service.
- McPHERSON, S. L. (1994). The development of sport: Mapping the tactical domain. *Quest*, 46, 222-241.
- MEINCHENBAUM, D. H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Nueva York: Plenum.
- MENDELSON, D. (1999). Lesiones Deportivas: Prevención y Rehabilitación desde la Psicología del Deporte. Recuperado el 10 de mayo del 2005, en *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*. <http://www.sportquest.com/revista/revistadigital>.
- MENTO, A. J., STEEL, R. P. y KARREN, R. J. (1987). A meta-analytic study of the effects of goal-setting on task performance: 1966-1984. *Organizational Behavior and Human Decisión Processes*, 39, 52-83
- MILLER, B. y MILLER. A. S. (1985). Psychological correlates of success in elite sportswomen. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 289-295.
- MILLER, S. M. (1979). Controllability and human stress: Method, evidence and theory. *Behaviour Research and Therapy*, 17, 287-304.
- (1981). Predictability and human stress: Towards a clarification of evidence and theory. En L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 14, pp. 204-256). Nueva York, NY, EE.UU.: Academic Press.

- MORGAN, W. P. (1970). Pre-match anxiety in a group of college wrestler. *International Journal of Sport Psychology*, 1, 7-13.
- (1974). Selected psychological considerations in sport. *Research Quarterly for exercise and sport*, 45, 374-390.
- (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- (1980b). Test of Champions. *Psychology Today*, 92-99.
- (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke y H. M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance* (pp. 70-80) Champaign, IL. Human Kinetics.
- MORGAN, W. P., BROWN D. R., RAGLIN, J. S., O'CONNOR, P. J. y ELLIKSON K. A. (1987). Psychological monitoring and overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- MORGAN, W. P. y JOHNSON, R. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- MORGAN, W. P. y POLLOCK, L. (1977). Psychological characterization of the elite female distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 301, 382-403.
- MORRIS, L. W. y LIEBERT, R. M. (1970). Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 35, 332-337.
- NAGLE, F., MORGAN, R., HELICKSON, R., SERFUSS, R. y ALEXANDER, J. (1975). Sporting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine*, 3, 31-34.
- NEISS, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345-366.
- NICHOLLS, J. G. (1984). Concepts of ability and achievement motivation, en R. Ames y C. Ames (eds.), *Research on motivation in education: Student motivation*, vol. 1 (pp. 39-73), Nueva York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- (1984a). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- (1984b). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation*. New York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- NICHOLLS, J. G. y MILLAR, A. T. (1984). Development and its discontents: The differentiation of the concept of ability. In J. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement: Vol.3. The development of achievement motivation* (pp. 185-218). Greenwich, CT: JAI Press.
- NICHOLLS, J. G., PATASHNICK, M. y NOLEN, S. B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77, 683-692.
- NUNALLY, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York, NY, EE.UU.: McGraw-Hill.
- ORTONY, A., CLORE, G. L. y COLLINS, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- OVERMEIER, J. B. y SELIGMAN, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Psychology*, 63, 28-33.
- PAPALIA, D. y OLDS, S. (1992). *Desarrollo Humano*. Colombia, EE.UU.: Editorial McGraw-Hill, IV Edición.

- PEMBERTON, C., PETLICHKOFF, L. y EWING, M. (1986, June). *Psychometric properties of the achievement orientation questionnaire*. Paper presented at the Annual Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Scottsdale, AZ.
- PÉREZ RECIO, G., SOLANAS, A. y FERRER, M. (1993). Monitorizació continua de l'estat d'anímen els neadadors. *Apunts*, 30, 87-96.
- PETTIGREW, T. F. (1967). Social evaluation theory: Convergences and application. En D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, EE.UU.: University of Nebraska Press.
- PHARES, E. J. (1976). *Locus of control in personality*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- POWER, M. J. (1988). Stress-buffering effects of social support: A longitudinal study. *Motivation and emotion*, 12, 197-204.
- PRAPAVERISSIS, H. (2000). The POMS and Sport Performance: A Review. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 12, Number 1, 34-48.
- PRAPAVERISSIS, H. y GROVE, J. R. (1991). Precompetitive emotions and shooting performance: The Mental Health and Zone of Optimal Function Models. *The Sport psychologist*, 5, 223-234.
- REEVE, J. (1999). *Motivación y emoción*. Madrid, España. MacGraw Hill.
- RENGER, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- ROBERTS, G. C. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children, en R. N. Singer, M. Murphey y K. L. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 405-420), Nueva York, NY, EE.UU.: Macmillan.
- (1984). Achievement motivation in children's sport. In J. G. Nicholls (Ed.). *Advances in motivation and achievement: Vol. 3. The development of achievement and motivation* (pp. 251-281). Greenwich, CT: JAI Press.
- ROBERTS, G. C. y BALAGUÉ, G., (1991). *The development and validation of the perception of success questionnaire*. Paper presented at the FEPSAC Congress. Cologne, Germany.
- ROBERTS, G. C. y DUDA, J. (1984). Motivation in sport: the mediating role of perceived ability. *Journal of Sport Psychology*, 6, 312-324.
- ROBERTS, G. C., KLEIBER, D. A. y DUDA, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- ROBERTS, G. C., TREASURE, D. C. y BALAGUÉ, G. (1998). Achievement goal in sport. The development and validation of the perception of success questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- RODRÍGUEZ, A. (1998). El Reto de Vencer con la Mente. Medicina Deportiva. Recuperado el 10 de mayo del 2005, en <http://www.el-mundo.es/salud/303/09N0126.html>
- ROTHBAUM, F., WEISZ, J. R. y SNYDER, S. S. (1982) Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- ROTTER, J. B. (1966). Generalizad expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609).
- ROTTER, J. B., CHANCE, J. E. y PHARES, E. J. (1972). *Applications of a social learning theory of personality*. Nueva York, NY, EE.UU.: Holt, Rinehart y Winston.
- RUIZ, L. M. y ARRUZA, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte*. Barcelona, España: Paidós Educación Física.
- RUSHALL, B. S. (1979). *Psyching in sport: The psychological preparation for serious competition in sport*. Londres, Inglaterra: Pelham Books.

- RYAN, R. M. y DECI, E. L. (1989). Bridging the research traditions of task/ego involvement and intrinsic/extrinsic motivation: Comment of Butler (1987). *Journal of Educational Psychology*, 81, 265-268.
- RYAN, R. M. y GROLNICK, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.
- SAGAN, C. (1996). *El mundo y sus dominios*. Madrid, España: Planeta.
- SANDÍN, B. y CHOROT, P. (1995). Síndromes clínicos de la ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (vol II, pp. 81-112). Madrid, España: McGraw-Hill.
- SARASON, I. G. (1958). Effects on verbal learning of anxiety, reassurance, and meaningfulness of material. *Journal of Experimental Psychology*, 56, 472-477.
- (1977). The test anxiety scale: Concept and research. In C. D. Spielberger y I. G. Sarason (Eds), *Stress and anxiety*, (Vol. 5, pp. 193-216). Washington: Hemisphere.
- (1975a). Anxiety and self-preoccupation. En I. G. Sarason y D. C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 2, pp. 27-44). Washington, DC: Hemisphere.
- (1975b). Test anxiety and the self-disclosing coping model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 148-153.
- (1978). The test anxiety scale: Concept and research. En C. D. Spielberger y I. G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 5, pp. 193-216). Washington, DC: Hemisphere.
- SCANLAN, T. K. y PASSER, M. W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes, *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.
- (1977). The effects of competition trait anxiety and game win-loss on perceived threat in a natural competitive setting. In R. Ir. Christina y D. X. Landers (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, 1976. Champaign, 11.: Human Kinetics.
- SCHUNK, D. H. (1984b). Self-efficacy perspective on achievement behaviour. *Educational Psychologist*, 19, 48-59.
- SELIGMAN, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, EE.UU.: Freeman.
- SELIGMAN, M. E. P. y MAIER, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock, *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- SHACHAM, S. (1983). A shortened version of the Profile of Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47, 305-306.
- SILVA, J. M. y HARDY, C. J. (1984). Precompetitive affect and athletic performance. In W. F. Straub, y J. M. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology* (pp. 79-88). Lansing, NY, EE.UU.: Sport Science Associates.
- SILVA, J. M., SHULTZ, B. B., HASLAM, R. W. y MURRAY, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
- SILVA, J. M., SHULTZ, B. B., HASLAM, R. W., MARTIN, T. y MURRAY, D. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic wrestling trials. *International Journal of Sport Psychology*. 16, 79-102.
- SKINNER, B. (1974). *Ciencia y Conducta Humana*. Editorial Fontanella, S.A. Barcelona, España.
- (1979). *Contingencias de Reforzamiento: Un Análisis Teórico*. México, EE.UU.: Editorial Trillas.
- SMITH, R. E. (1984). Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction, en J. M. Silva y R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 157-170), Champaign, Il., Human Kinetics.

- SONSTROEM, R. J. (1984). An overview of anxiety in sport, en J. M. Silva y R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 104-117), Champaign, Il., Human Kinetics.
- SORIANO, J. (1999). Medidas psicofisiológicas y niveles de ansiedad – rasgo: un estudio de la ansiedad en futbolistas. Departamento de psicología básica II, Facultad de psicología, Universidad Nacional a distancia. España. R.E.M.E. *Revista electrónica de motivación y emoción*, Vol. 2, núm 1.
- (1999). Análisis factorial de los elementos del cuestionario CSAI-2. En A. López de la Llave, M. C. Pérez y J. M. Buceta (eds) *Investigaciones breves en psicología del deporte*, (pp.47-51), Madrid: Dykinson.
- SOSA, P. I. (1999). Fiabilidad de las escalas del cuestionario CSAI-2. En A. López de la Llave, M. C. Pérez y J. M. Buceta (eds) *Investigaciones breves en psicología del deporte*, (pp.51-57), Madrid: Dykinson.
- SPIELBERGER, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York, NY, EE.UU.: Academic Press.
- SPIELBERGER, Ch. y GUERRERO, R. (1975). IDARE: inventario de ansiedad, rasgo-estado. *Manual e instructivo de inventario de ansiedad rasgo-estado*, México, EE.UU.: El Manual Moderno.
- SPINK, K. S. y ROBERTS, G. (1980). Ambiguity of outcome and causal attributions. *Journal of Sport Psychology*, 2(3), 237-244.
- STRUBE, M. J. y WARNER, C. (1985). Relinquishment of control and the Type A behaviour pattern. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 688-701.
- SULS, J. M. y MILLER, R. L. (Eds.). (1977). *Social comparison processes: theoretical and empirical perspectives*. Washington, DC: Hemisphere.
- TABERNERO, B. y MARQUEZ, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.
- TAPPE, M. K. y DUDA, J. L. (1988). Personal investment predictors of life satisfaction among physically active middle-aged and older adults. *Journal of Psychology*, 122, 557-568.
- TAPPE, M. K., DUDA, J. L. y EHRNWALD, P. (1990). Personal investment predictors of exercise behavior among adolescents. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 15(3), 185-192.
- TAYLOR, C. B., BANDURA, A., EWART, C. K., MILLAR, N. H. y DEBUSK, R. F. (1985). Raising spouse's and patient's perception of his cardiac capabilities alter clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*.
- TENENBAUM, G. (2003). An integrated approach to decision making. En J. L. Starkes y K. A. Ericsson (comps.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sports Expertise*. (pp. 192-218). Champaign, Human Kinetics.
- TERRY, P. C. (1993). Mood state profiles as indicators of performance among Olympic and World Championship athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferriera, y A. Paulo-Brito (Eds.). *Proceedings of the VIII ISSP World Congress of Sport Psychology* (pp. 963-967). Lisboa, Portugal: International Society of Sport Psychology.
- (1994. August). *Preperformance mood profiles of the England cricket team during the 1993-94 «Ashes» series*. Paper presented at the Xth Commonwealth & International Scientific Congress. «Access to Active Living.» Victoria, Canada.
- (1995). The efficacy of Mood State Profiling with Elite Performers: A review and Synthesis. *Sport Psychologist*, 9(3), Sept 1995, 309-324.
- (1995b). The efficacy of mood State profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309-324.

- (1995a). Discriminant capability of pre-performance mood state profiles during the World Cup Bobsleigh. *Journal of Sport Sciences*, 13, 77-78.
- TERRY, P. C., KEOHANE, L. y LANE, H. (1996). Development and validation of a shortened version of the Profile of Mood States for use with young athletes. *Journal of Sports Sciences*, 14, 49.
- TERRY, P. C. y SLADE, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- THOMPSON, S. C. (1981). Will it hurt less if I can control it? A complex answer to a simple question. *Psychological Bulletin*, 90, 89-101.
- THORKILDSEN, T. (1988). Theories of education among academically precocious adolescents. *Contemporary Educational Psychology*, 13, 323-330.
- TOLMAN, E. C. (1932). *Purposive behaviour in animals and men*. Nueva York, NY, EE.UU.: Century.
- (1951). *Collected papers in psychology*. Reprinted as Behavior and psychological man. Berkeley: University of California Press.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J. B. y CARVALHO, R. (2000). Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en árbitros de balonvolea. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 135-142.
- VEALEY, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-243.
- VROOM, V. H. (1964). *Work and motivation*. Nueva York, NY, EE.UU.: Wiley.
- WATSON, D. y CLARK, L. A. (1994). Emotions, moods, traits and temperaments conceptual distinctions and empirical findings. En P. Ekman y R. Davidson (Eds.) *the nature of emotion* (98-93). Oxford. *Oxford University Press*.
- (1997). Measurement and mismeasurement of mood: recurrent and emergent signs. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- WEINBERG, R. S. y GENUCHI, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: A field study, *Journal of Sport Psychology*, 2, 148-154.
- WEINER, B. (1972). *Theories of motivation: From mechanism to cognition*. Chicago, EE.UU.: Rand McNally.
- (1980). *Human motivation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: SpringerVerlag.
- WEINERBERG, R. S., GOULD, D. y JACKSON, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- WHITE, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- (1960). Competence and the psychosexual stages of development. En R. Jones (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 8, pp. 97-141). Lincoln: University of Nebraska Press.
- WHITE, S. A., DUDA, J. L. y SULLIVAN, C. (1991). *The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to goal orientation*. Unpublished manuscript.
- WILLIAMS, S. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- WINE, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104.
- WOLPE, J. (1981). *Psicoterapia por Inhibición Recíproca*. Bilbao, España: Editorial Española Desclee de Brower.

- WOODMAN, T., ALBINSON, J. G. y HARDY, L. (1997). An investigation of the zone of optimal functioning hypothesis within a multidimensional framework, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 131-141.
- YARROW, L. J., MCQUISON, S., MACTURK, R. H., MCCARTHY, M. E., KLEIN, R. P. y VIETZE, P. M. (1983). Assessment of mastery motivation during the first year of life: Contemporaneous and crossage relationships. *Development Psychology*, 19, 159-171.
- ZANNA, M. P. y FAZIO, R. H. (1982). The attitude-behavior relation: Moving toward a third generation of research. In M. P. Zanna, E. T. Higgins, y C. P. Herman (Eds.), *Consistency in social behaviour. The Ontario symposium* (Vol. 2, pp. 283-301). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

V. ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario inicio de la temporada

DEPORTISTA FECHA

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, el que mejor describa COMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO. Los números significan: **0= Nada; 1= Un poco; 2= Moderadamente; 3= Bastante; 4= Muchísimo**

1. Intranquilo	0 1 2 3 4
2. Desamparado	0 1 2 3 4
3. Sin fuerzas	0 1 2 3 4
4. Lleno de energía	0 1 2 3 4
5. Molesto.....	0 1 2 3 4
6. Agitado.....	0 1 2 3 4
7. Desdichado.....	0 1 2 3 4
8. Cansado.....	0 1 2 3 4
9. Animado.....	0 1 2 3 4
10. Enfadado.....	0 1 2 3 4
11. Tenso.....	0 1 2 3 4
12. Triste.....	0 1 2 3 4
13. Fatigado	0 1 2 3 4
14. Activo	0 1 2 3 4
15. De mal genio.....	0 1 2 3 4

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

1. Me preocupa la competición en general	1 2 3 4
2. Estoy nervioso.....	1 2 3 4
3. Me encuentro a gusto	1 2 3 4
4. Dudo de mí mismo.....	1 2 3 4
5. Me siento muy inquieto	1 2 3 4
6. Me siento cómodo	1 2 3 4
7. Me preocupa no hacerlo tan bien como podría en la competición	1 2 3 4
8. Tengo el cuerpo tenso	1 2 3 4
9. Tengo confianza en mí mismo	1 2 3 4
10. Me preocupa perder	1 2 3 4
11. Tengo tensión en el estómago	1 2 3 4
12. Me siento seguro.....	1 2 3 4
13. Me preocupa que la presión me domine.....	1 2 3 4
14. Mi cuerpo está relajado	1 2 3 4
15. Estoy seguro de que puedo hacerlo.....	1 2 3 4
16. Me preocupa rendir poco	1 2 3 4
17. Mi corazón va acelerado.....	1 2 3 4
18. Estoy seguro de rendir bien	1 2 3 4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo.....	1 2 3 4
20. Siento un vacío en mi estómago	1 2 3 4
21. Me siento mentalmente relajado	1 2 3 4
22. Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás	1 2 3 4
23. Tengo un sudor frío en las manos.....	1 2 3 4
24. Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo.....	1 2 3 4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme	1 2 3 4
26. Mi cuerpo está rígido	1 2 3 4
27. Me siento seguro de rendir bajo presión	1 2 3 4

INDICA LOS OBJETIVOS DE TEMPORADA:

- 1º)
- 2º)
- 3º)
- 4º)

NIVEL DE DIFICULTAD:

- 1º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 2º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 3º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 4º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

GRADO DE CONFIANZA EN CONSEGUIR LOS OBJETIVOS:

- 1º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 2º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 3º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 4º) %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

ANEXO 2. Cuestionario preparación a la competición

DEPORTISTA COMPETICIÓN FECHA

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente y a continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Por favor, lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo UNO de los números que hay al lado, el que mejor describa COMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO. Los números significan: **0= Nada; 1= Un poco; 2= Moderadamente; 3= Bastante; 4= Muchísimo**

1. Intranquilo	0 1 2 3 4
2. Desamparado	0 1 2 3 4
3. Sin fuerzas	0 1 2 3 4
4. Lleno de energía	0 1 2 3 4
5. Molesto.....	0 1 2 3 4
6. Agitado.....	0 1 2 3 4
7. Desdichado.....	0 1 2 3 4
8. Cansado.....	0 1 2 3 4
9. Animado.....	0 1 2 3 4
10. Enfadado.....	0 1 2 3 4
11. Tenso.....	0 1 2 3 4
12. Triste.....	0 1 2 3 4
13. Fatigado	0 1 2 3 4
14. Activo	0 1 2 3 4
15. De mal genio.....	0 1 2 3 4

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

1. Me preocupa la competición en general	1 2 3 4
2. Estoy nervioso.....	1 2 3 4
3. Me encuentro a gusto	1 2 3 4
4. Dudo de mí mismo.....	1 2 3 4
5. Me siento muy inquieto	1 2 3 4
6. Me siento cómodo	1 2 3 4
7. Me preocupa no hacerlo tan bien como podría en la competición	1 2 3 4
8. Tengo el cuerpo tenso	1 2 3 4
9. Tengo confianza en mí mismo	1 2 3 4
10. Me preocupa perder	1 2 3 4
11. Tengo tensión en el estómago	1 2 3 4
12. Me siento seguro.....	1 2 3 4
13. Me preocupa que la presión me domine.....	1 2 3 4
14. Mi cuerpo está relajado	1 2 3 4
15. Estoy seguro de que puedo hacerlo.....	1 2 3 4
16. Me preocupa rendir poco	1 2 3 4
17. Mi corazón va acelerado.....	1 2 3 4
18. Estoy seguro de rendir bien	1 2 3 4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo.....	1 2 3 4
20. Siento un vacío en mi estómago	1 2 3 4
21. Me siento mentalmente relajado	1 2 3 4
22. Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás	1 2 3 4
23. Tengo un sudor frío en las manos.....	1 2 3 4
24. Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo.....	1 2 3 4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme	1 2 3 4
26. Mi cuerpo está rígido	1 2 3 4
27. Me siento seguro de rendir bajo presión	1 2 3 4

OBJETIVO/RESULTADO QUE ESPERAS ALCANZAR:

NIVEL DE DIFICULTAD: %0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

GRADO DE CONFIANZA EN CONSEGUIR EL OBJETIVO:

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

EVALUA CON EL MISMO RANGO:

1. Nivel de motivación	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2. ¿Has preparado el Plan de Competición?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3. ¿Tienes claro como quieres actuar?	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

ANEXO 3. Cuestionario de valoración de la competición (Arruza, J., Balagué G. y Telletxea, S., 1.999)

DEPORTISTA COMPETICIÓN FECHA

Rango de evaluación: Nunca/Muy Mala (0) – Pocas Veces/Mala (1) – A menudo/Regular (2) – Bastantes V./Buena (3) – Siempre/M. Buena (4).

Mi actuación ha sido:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Técnicamente..... | 0 1 2 3 4 |
| 2. Físicamente..... | 0 1 2 3 4 |
| 3. Ergogénicamente..... | 0 1 2 3 4 |
| 4. Mentalmente concentrado (A.P.A.) | 0 1 2 3 4 |
| 5. Tácticamente..... | 0 1 2 3 4 |

Me he sentido durante la competición:

- | | |
|---|-----------|
| 6. Ansioso | 0 1 2 3 4 |
| 7. Enfadado..... | 0 1 2 3 4 |
| 8. Enérgico..... | 0 1 2 3 4 |
| 9. Fatigado | 0 1 2 3 4 |
| 10. He pensado en mis recursos para la competición | 0 1 2 3 4 |
| 11. He pensado en lo que tenía que realizar | 0 1 2 3 4 |
| 12. Tenía claro el plan de competición. | 0 1 2 3 4 |
| 13. Mantenía el interés aunque las cosas no salían como quería..... | 0 1 2 3 4 |
| 14. Tenía claro el plan aunque las cosas no salían como quería..... | 0 1 2 3 4 |
| 15. Me mantenía luchador durante la competición..... | 0 1 2 3 4 |
| 16. Mantenía la Confianza aunque las cosas me eran adversas..... | 0 1 2 3 4 |
| 17. Cuando competía sentía satisfacción y confianza..... | 0 1 2 3 4 |
| 18. Mantenía mi nivel de rendimiento aunque la intensidad del esfuerzo era muy alto o tenía sensaciones de fatiga | 0 1 2 3 4 |
| 19. Durante la competición pensaba en las cosas que me dan buenas sensaciones... | 0 1 2 3 4 |
| 20. Durante la competición pensaba en las cosas que tenía que hacer..... | 0 1 2 3 4 |

OBSERVACIONES:

.....

CAPACIDAD DE RENDIMIENTO UTILIZADA:

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

ANEXO 4. Cuestionario de valoración de la competición (2007)

(Arruza & Telletxea)

DEPORTISTA COMPETICIÓN FECHA

Más abajo se plantean una serie de preguntas relacionadas con determinados aspectos de la competición, sobre las que queremos recoger tu opinión. Por favor, léelas con tranquilidad, responde con sinceridad y rodea con un círculo el número de al lado, el que corresponda al grado de satisfacción que posees con cada una de ellas.

Rango de evaluación: Muy Baja (1) – Baja (2) – Media (3) – Alta (4) – M. Alta (5)

El grado de satisfacción con mi actuación ha sido:

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. Técnicamente..... | 1 2 3 4 5 |
| 2. Físicamente..... | 1 2 3 4 5 |
| 3. Asertivamente..... | 1 2 3 4 5 |
| 4. Mentalmente..... | 1 2 3 4 5 |
| 5. Tácticamente..... | 1 2 3 4 5 |

El grado de satisfacción durante la competición con:

- | | |
|--|-----------|
| 6. El control de mis emociones..... | 1 2 3 4 5 |
| 7. El disfrute al sentir mis emociones en determinados momentos..... | 1 2 3 4 5 |
| 8. La seguridad de haber rendido bajo la presión..... | 1 2 3 4 5 |
| 9. La sensación de haber estado mentalmente relajado..... | 1 2 3 4 5 |
| 10. El control de mis pensamientos y el afrontamiento positivo..... | 1 2 3 4 5 |

El grado de satisfacción con

- | | |
|---|-----------|
| 11. La forma de responder a las acciones de las demás..... | 1 2 3 4 5 |
| 12. Las decisiones que he tomado, conocidos los objetivos del entrenador..... | 1 2 3 4 5 |
| 13. La claridad en la forma de actuar durante la competición..... | 1 2 3 4 5 |
| 14. La claridad del PIC durante todos los momentos..... | 1 2 3 4 5 |
| 15. Las acciones realizadas a lo largo de toda la competición..... | 1 2 3 4 5 |

El grado de satisfacción con

- | | |
|---|-----------|
| 16. El nivel de confianza que mantenía a lo largo de toda la competición..... | 1 2 3 4 5 |
| 17. El grado de satisfacción que tenía durante la competición..... | 1 2 3 4 5 |
| 18. El pensamiento relacionado con cosas que tenía que hacer..... | 1 2 3 4 5 |
| 19. Los pensamientos que tenía relacionados con las buenas sensaciones..... | 1 2 3 4 5 |
| 20. El nivel de interés y de lucha que mantenía durante la competición..... | 1 2 3 4 5 |

OBSERVACIONES:

.....
.....
.....

SATISFACCION CON LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO UTILIZADA:

%0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%