

DEPORTES DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN EL CONTROL DE LA IRA Y LA AGRESIVIDAD: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.

2021-2022

**GRADO DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

ALUMNO: JOSÉ MANUEL NÚÑEZ GUILLÉN

TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

ÍNDICE

CONTEXTUALIZACIÓN	2
PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)	4
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)	5
DISCUSIÓN	14
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
INTRODUCCIÓN	16
MÉTODO	16
RESULTADOS	18
BIBLIOGRAFÍA	19
ANEXOS	20



1. CONTEXTUALIZACIÓN

En este trabajo vamos a analizar diferentes conceptos relacionados con la agresividad en los deportes de lucha, ver si las artes marciales son una buena herramienta para reducir la agresividad y la ira en los jóvenes y adultos y ver si a partir de este estudio se pueden plantear estrategias que ayuden a controlar estas conductas agresivas. La agresión es un comportamiento que tiene como objetivo dañar físicamente o psicológicamente a otro individuo (Berkowitz, 1993). La violencia proviene del latín *violentus*, que significa el ser fuera de su modo, estado o situación natural; de forma breve y sencilla se define como: “el intento de controlar o dominar a otra persona” (p.499) (Kaplan, 2006). Dentro de estos dos conceptos se podría considerar que la agresividad es más genética y la violencia es más social, y en general, aprendida. Los comportamientos externalizantes se refieren a comportamientos caracterizados por un bajo control de las emociones, dificultad en las relaciones interpersonales, en el respeto de las reglas, irritabilidad y agresividad (Achenbach, 1991; Hinshaw, 1992).

En cuanto al deporte, vamos a conceptualizar y explicar a qué tipo de deporte nos referimos, vamos a diferenciar primero el deporte educativo del deporte competición.

El deporte educativo lo podemos entender como todas aquellas prácticas deportivas que se llevan a cabo de forma educativa independientemente de su contexto de aplicación, por lo que deberá respetar las características psicoevolutivas de los alumnos, y cumplir una serie de principios como la no discriminación ni selección, adaptación de diferentes elementos como las reglas o los materiales, ser saludable para todos los participantes, o tener una menor competitividad (Giménez, 2003).

Luego tenemos el deporte competición, que hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la élite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Dentro del deporte nos centraremos en los deportes de lucha, pero no solo a nivel competitivo, sino también a nivel iniciación. En virtud de las investigaciones realizadas y por ser en el que la mayoría de los estudios y teorías se focalizan, ya que frecuentemente el deporte es materia de reflexión sobre la conducta agresiva y violenta. Toda la vida social es un conflicto o integración, la mayoría de las veces ambas cosas a la vez (Gineta, 2000). Voigt (1982) relacionó la estructura de diversos deportes con el número de infracciones halladas. Consideró importante el hecho de que la conducta agresiva se encontraba normalmente asociada con los deportes de contacto. Estos deportes de contacto se pueden definir como deporte donde dos o más adversarios luchan uno contra el otro usando ciertas reglas según la especialidad. Donde las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios: golpear, agarre, y uso de arma. Algunas reglas del encuentro se especializan en un área, mientras otras permiten la superposición. Su objetivo fundamental es la competencia, con el fin de someter al otro cumpliendo con un reglamento específico para poder ser declarado ganador (ECURED, 2012).

En cuanto a la relación entre deporte y agresión parece que hemos llegado a dos puntos de vista contradictorios. Partiendo del primer punto de vista, según Singer (1975) los deportes promueven la salud mental, la Paz del espíritu, etc, y pueden aliviar las hostilidades naturales, la agresividad y la competitividad. Reducen la delincuencia, la criminalidad y la

violencia. En ese segundo punto de vista totalmente opuesto que suelen citar consecuencias nefastas como el partido de Salvador-Honduras que acabó con cientos de muertos, la tragedia de Heysel donde acabaron 39 aficionados muertos a causa de una avalancha, los hooligans, los ultras, el vandalismo, entre otros.

Según un estudio realizado por la profesora Ponce de León (2017) (Universidad de La Rioja) donde se estudió el acta de 70.000 partidos de todas las categorías y modalidades, se observó que la mayoría de las conductas agresivas registradas (99.4%) se daban en el fútbol, seguido de balonmano (0.4%), baloncesto (0.1%) y rugby (0.1%). Dentro de ese estudio los resultados en cuanto a la descripción de las conductas violentas identificadas, ocho de cada diez conductas violentas son gesto de agresividad, provocación o trato vejatorio (81.2%), que suelen ser cometidas principalmente por hombres (98.6%). En cuanto a las categorías se centran más de la mitad en senior (51.8%), mientras que una de cada cuatro se produce en juvenil/junior (25.7%).

Las artes marciales y los deportes de combate, por un lado, se han considerado un medio idóneo para adquirir el control emocional y, por otro lado, se han considerado prácticas agresivas que pueden promover comportamientos violentos. Las prácticas que mejoran el control y la reducción de la ira tendrán efectos beneficiosos para quienes la practican y deberían recomendarse. El ejercicio físico es una de estas prácticas, ya que se ha demostrado que ejerce un efecto inductor de la síntesis de neurotransmisores, en concreto de la serotonina, presentando un papel importante en la inhibición de la ira y la agresividad (González-Gross & Cañada, 2015). A pesar de esto, la relación entre el deporte y la ira no está clara, hay estudios y opiniones enfrentadas en función de los distintos autores. Algunos autores señalan las diferencias entre los muchos tipos de deportes, relacionándolos estrechamente con el comportamiento agresivo de los deportistas que lo practican (Gage, 2008; McCauley et al., 2014; Messenger, 2002). Otros autores afirman que las agresiones exhibidas fuera del campo deportivo muchas veces reflejan las formas de violencia en el propio deporte (Gualberto, 2006; Pappas et al., 2004).

Debido a sus características específicas, las artes marciales se han considerado herramientas educativas valiosas. Una característica clave, que distingue a las artes marciales de otras actividades físicas, es el llamado "objetivo humano" (Parlebas, 1999). En las artes marciales, la superioridad sobre el rival no se muestra como un objeto o en una distancia, sino directamente en el cuerpo del rival mediante técnicas potencialmente dañinas como patadas, puñetazos, agarres, bloqueos de articulaciones, estrangulamientos, golpes, estocadas, etc., según las normas específicas de estilo de artes marciales. Esto exige que los profesionales aprendan a aplicar estas técnicas de manera eficiente respetando el cuerpo del otro y controlando la frustración cuando el propio cuerpo es atacado con éxito (Hortiguela et al., 2017).

Sobre esta lógica, las artes marciales han desarrollado tradicionalmente filosofías y códigos éticos, potenciando valores como "... civismo, humildad, modestia, caballerosidad, lealtad y valentía, respeto por uno mismo, por el oponente, por el maestro" (Martinkova, 2019). Binder (2007) afirma que las artes marciales asiáticas enfatizan la integración de mente y cuerpo y tienen un componente mediativo a través de la enseñanza de la defensa personal, relacionándolas con enseñanzas filosóficas y éticas para ser aplicadas en la vida cotidiana. Nosanchuk y McNeil (1989) señalan que en las artes marciales tradicionales la filosofía que impregna es la de alcanzar el estado de zen de mushin, estado en el que el participante es capaz de luchar al máximo, pero sin sentimientos agresivos. Destani et al., (2014) considera que las artes marciales pueden promover el desarrollo del carácter, como su práctica personal y social, entre otros atributos, dentro de un contexto cargado de emotividad de la competencia individual cara a cara, por lo que sugiere su inclusión en la Educación Física.

El objetivo de este trabajo es examinar si los distintos tipos de deportes de contacto influyen en el control de la ira y agresividad. Analizar cómo las artes marciales tienen potencial para reducir los comportamientos de externalización en los jóvenes y en adultos y ver si a partir de este estudio se podrían plantear estrategias de intervención que ayuden a controlar estas conductas agresivas.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

La búsqueda se realizó en las siguientes bases de datos: "Dialnet", "Scopus", "Recolecta", "Spotdiscus", "Proquest", "Sciendirect". Esta búsqueda se realizó durante los meses de febrero, marzo y abril de 2022. Para la realización del trabajo ha sido necesario pedir el código de investigación responsable (COIR): TFG.GAF.APM.JMNG.220713.

Inicialmente el trabajo pretendía recoger los artículos suficientes para presentar el trabajo de "variables emocionales y sociales con conductas agresivas en diferentes deportes y posible propuesta de intervención". El problema era que nos encontrábamos en un abanico muy amplio de posibilidades y decidimos cerrar el abanico a las artes marciales relacionadas con la agresión y la ira. Nos surgió después el problema de cerrar demasiado ese círculo porque no se encontraban suficientes artículos de este tema, y decidimos abrir la búsqueda a diferentes modalidades de artes marciales como el karate, taekwondo, kickboxing, kung fu, aikido, etc.

En una primera búsqueda genérica nos encontramos con 58 artículos, tras leer el abstract o resumen, el problema es que no todos ellos hablaban del tema en el que nos queríamos centrar. De estos artículos muy pocos abarcaban nuestro tema. Las palabras claves empleadas en la primera búsqueda fueron: "artes marciales", "agresión", "ira", etc. Empezamos con un filtro que comprendía los artículos desde el 2017 hasta la actualidad.

Número	Plataforma de búsqueda	1ª búsqueda
1	Scopus	25
2	Dialnet	9
3	Sportdiscus	7
4	Sciendirect	17

De esos 58 artículos como no teníamos un gran número de artículos que hablasen de nuestro tema para revisar, por este motivo decidimos ampliar el filtro de años desde 2012 hasta la actualidad, además de añadir las diferentes modalidades de artes marciales como nuevas palabras clave. Aquí conseguimos aumentar ese número de artículos.

Número	Plataforma de búsqueda	2ª búsqueda
1	Scopus	32
2	Dialnet	17
3	Sportdiscus	14
4	Sciendirect	31

Tras leer el abstract o resumen de los 36 nuevos artículos encontrados tuvimos que eliminar un total de 70 artículos por la poca o nula relación que tenían con el tema fundamental del trabajo, en total nos quedamos con 24 artículos. A esos 24 artículos se tuvieron que eliminar 13 más debido a que estaban duplicados. Muchas veces en algunas plataformas nuestra temática no aparecía o se alejaban demasiado de nuestros objetivos de búsqueda, por ese motivo, también incidimos en la búsqueda de sinónimos de ira como: "anger", "ire", "rage", "wrath".

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)

ESTUDIO	OBJETIVO	MUESTRA	INSTRUMENTO	VARIABLES DE MEDIDA U OTRAS	CONCLUSIONES
<p>The examination of shelf-talks and aggression and anger behaviours in combat athletes. (2020).</p> <p>Guvendi B.; Pehlivan MY.</p>	<p>Examinar los diálogos personales y los comportamientos de agresión e ira en los atletas de combate.</p>	<p>418 atletas (189 mujeres, 45.21% y 229 hombres, 54.78%) de entre 13 y 23 años M: 18.51 y SD: 4.99</p>	<p>Prueba de Kruskal Wallis</p> <p>Escala de agresión e ira en el deporte</p>	<p>Función motivacional, función cognitiva, agresión, ira</p> <p>Agresión, ira</p>	<p>De acuerdo a los hallazgos obtenidos se ha determinado que los deportistas de artes marciales tienen más motivación y mejores auto diálogos y tienen menos ira en la escala de agresión e ira en el deporte, sin embargo experimentan inestabilidad en la dimensión de agresividad. En cuanto a género se observan diferencias significativas en las subdimensiones de la escala de autodiálogo y en la dimensión de ira de la escala de agresividad e ira en el deporte. En cuanto a la edad se encontró una diferencias significativas solo en la subdimensión de agresión. No hubo diferencia significativa en las escalas en cuanto a ser atleta nacional y experiencia deportiva. Como resultado se observó de manera positiva que los atletas que practican</p>

					deportes marciales que requieren un alto nivel de contacto, hablan consigo mismos. Se puede decir que las deportistas de artes marciales femeninas tienen discursos internos más positivos para resolver sus problemas y alcanzar rendimientos de alto nivel y esto ayuda a bajar las puntuaciones de ira y agresividad en comparación con los hombres en particular.
Effectiveness of chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. (2018). Fung, Annis Lai Chu; Lee, Toney Ka Hung.	Examinar la eficacia de las artes marciales chinas para reducir el comportamiento agresivo entre los escolares con un ensayo aleatorio.	298 niños (232 chicos, 77.85% y 66 chicas, 22.14%) Media: 8.6; SD: 1.38	-Reactive-proactive aggression questionnaire -Child Behavioral check list-youth self-report	Agresión reactiva Agresión proactiva Comportamiento agresivo Comportamiento delictivo Ansioso/Deprimido Problemas de atención	Los resultados mostraron una relación entre la agresión y la participación deportiva combinada con el razonamiento moral de los niños. Solo practicar deporte o enseñar lecciones morales no es suficiente, las habilidades combinadas de artes marciales y formación en filosofía moral puede considerarse en el plan de estudios escolar para reducir la violencia escolar, se mostró una reducción significativa en las autoevaluaciones de agresión reactiva y proactiva,

					comportamiento delictivo, ansiedad/síntoma depresivo y problemas de atención en la prueba posterior al cabo de 6 meses.
Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. (2017). Anna Harwood, Michal Lavidor, Yuri Rassovsky.	Estimar el tamaño del efecto del entrenamiento de artes marciales en los jóvenes en la externalización de los comportamientos.	12 estudios con 507 participantes de entre 6 y 18 años. Tamaño de efecto homogéneo de 0.65 (IC 95%)	Randomized Controlled Trial (indicates a high level of randomization)	Número de participantes; Arte marcial; Población; Medida; tamaño de efecto.	El estudio encontró apoyo para la relación entre las artes marciales y la reducción de la agresión entre una serie de poblaciones juveniles. Este resultado apoya la hipótesis de que las artes marciales pueden reducir las tendencias agresivas en una variedad de poblaciones y es una intervención potencialmente valiosa para los jóvenes en riesgo de externalizar problemas de comportamiento.
Nivel de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y género. (2017).	Analizar la ira en función del grado de contacto, en función del género y determinar posibles correlaciones entre la ira y la edad.	398 personas (188 hombres, 47.23% y 210 mujeres, 52.76%) entre 16 y 35 años M:22.4 y DS: 5.19	Cuestionario Sociodemográfico Inventario de la Expresión de la Ira Estado-Rasgo (Staxi 2)	Edad, género, disciplina deportiva y práctica deportiva Estado de ira, rasgo de ira, expresión externa de ira, expresión interna de ira, control externo de ira, control interno de ira	A modo de conclusión, este estudio es de los escasos que abordan la ira desde un enfoque multidimensional haciendo distinción entre grupos de deportistas de contacto, sin contacto, en comparación con un grupo de no practicantes y teniendo en

<p>Menéndez Santurio J.I.; Fernández-Rio J.</p>					<p>cuenta variables sociodemográficas como el género, la edad, horas de entrenamiento. Los resultados muestran que existen diferencias significativas entre los grupos de deportistas sin contacto y el de no practicantes en la variable sentimiento de ira, entre el de deportistas de contacto y el de sin contacto en la variable expresión verbal y de la ira, y en el de deportistas de contacto y no practicantes en la variable reacción a la ira. En el análisis por género, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el grupo de deportistas de contacto en la variable rasgo de ira, en el deportistas sin contacto en la variable control interno de ira y en el grupo de no practicantes en la variable expresión física de la ira. Finalmente, se encontró que el nivel de ira de los deportistas se ve afectado por la cantidad, intensidad y</p>
---	--	--	--	--	--

					grado de contacto de su práctica.
Self-esteem and aggressive behaviors in children aged 10-12 practicing recreational martial arts. (2016). Karolina Kostorz.	Analizar los comportamientos agresivos y la autoestima en niños de 10 y 12 años que practican artes marciales recreativas.	75 niños (42 niñas, 56% y 33 niños, 44%) de entre 10 y 12 años M: 10.83 y DS: 1.14	Aggression Buss y Perry	Autoevaluación, enfado, agresión física, hostilidad, agresión verbal, principal fuente de agresión	Los niños que practicaban artes marciales recreativas demuestran un nivel estadísticamente significativamente más bajo de hostilidad y una autoestima más alta que sus compañeros no practicantes. Se observaron efectos más fuertes de las clases de artes marciales en las niñas. En los niños que practicaban artes marciales también hubo una correlación moderada entre el nivel de autoestima y la agresión tanto física como verbal y el nivel general de agresión. Se encontró una correlación negativa promedio entre la autoestima positiva y la ira u hostilidad en los niños.
Nivel de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la	Estudiar el perfil de ira desde una perspectiva multidimensional en deportes de contacto pleno.	269 hombres de entre 16 y 39 años, en este estudio no hay mujeres M: 26.5 y DS: 5.97	Cuestionario sociodemográfico y el Inventario de la Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2)	Estado de ira, rasgo de ira, expresión externa de ira, expresión interna de ira, control externo de ira, control interno de ira	Los resultados obtenidos muestran que los deportistas internacionales presentan niveles significativamente más bajos de ira que los practicantes regulares y que los

<p>disciplina y el nivel deportivo.</p> <p>(2015).</p> <p>Menéndez Santurio J.I.; Fernández-Rio J.</p>					<p>no practicantes de actividad física. Así mismo, se han establecido correlaciones significativas entre la edad, los años, los días y las horas de práctica y diferentes dimensiones de la ira. No se han encontrado diferencias significativas en el nivel de ira entre los practicantes regulares de estas disciplinas y los no practicantes de actividad física. Finalmente, tampoco se han encontrado diferencias significativas en los niveles de ira entre los practicantes de boxeo y los de kickboxing.</p>
<p>The impact of practice of selected combat sports on signs of aggression in players in comparison with their non-training peers.</p> <p>(2014).</p> <p>Cezary Kusnierz; Pavol Bartik.</p>	<p>Determinar el nivel de agresión de los hombres que practican deportes de combate en comparación con los que no entrenan.</p>	<p>160 personas de entre 17 y 25 años M: 21.3 y DS: 2.3</p>	<p>Cuestionario de agresión (the Buss-Perry Questionnaire)</p>	<p>Agresión física, agresión verbal, ira, hostilidad.</p>	<p>Los resultados de este estudio pueden afirmar que la práctica de deportes de combate tiene un impacto favorable en los luchadores; a pesar de que los luchadores de jiu-jitsu lograron la mayor agresión física y verbal, el nivel general de su agresión fue más bajo que en el caso de las personas que no entrenaban. En líneas generales los sujetos que no entrenaban eran más agresivos</p>

					que los participantes de jiu-jitsu, karate y boxeo.
Trait anger, anger expression, coping strategies and self-esteem among elite taekwondo players. (2013). Atay I.M.; Aydin C.; Karatosun H.	Se evaluaron y compararon la ira, estrategias de afrontamiento de la ira y autoestima en los atletas de taekwondo de élite y los nadadores de las selecciones nacionales.	Se utilizaron 90 deportistas de entre 18-35 años, 41 mujeres (45.56%) y 49 hombres (54.44%) (30 nadadores de élite M:22.03 y DS: 3.35; 30 jugadores de taekwondo de élite M:22.00 y DS: 4.41 y un grupo control de 30 personas M: 22.57 y DS: 1.25).	-State Trait Anger Scale -Ways of Coping Inventory -Rosenberg self-esteem scale	Control de la ira; Ira interna; Ira externa Afrontamiento; distanciamiento; autocontrol; búsqueda de apoyo social; asumir la responsabilidad; escapar/evitar Evaluar autoestima	Los taekwondistas tienen efectos positivos en la autoestima en comparación con la natación, también estaban más organizados con respecto a las estrategias de resolución de problemas en comparación con las personas que no practican deporte y tenían estrategias de reevaluación más positivas en situaciones estresantes.
Evaluation of trait anger and anger expresión in Taekwondo athletes in relation to gender and success. (2013).	Determinar las relaciones entre el rasgo de la ira y los estilos de la expresión de la ira, el género y el éxito en atletas de taekwondo.	De 1038 atletas se tomó una muestra de 362 (237 hombres, 65.46% y 125 mujeres, 34.53%) M: 20.27 y SD: 3.55	Análisis de correlación de Pearson	Rasgo de ira Ira interna Ira externa Control de la ira	Diferencias significativas relacionadas con el género, la ira interna, la externa y la puntuación de control de la ira. No se vio diferencia entre los estilos de expresión de ira y rasgo, y el éxito. Estos resultados muestran que

<p>Tennur Yerlisu Lapa, Duygu Aksoy; Zehra Certel, Erkan Caliskan Mehmet Ali Ozcelik, Gulsun Celik.</p>					<p>experimentan un nivel medio de ira constante. La correlación más alta de su nivel de ira constante ocurre cuando la ira se exterioriza fácilmente; el control de la ira interna, externa y el control de la ira de las mujeres es menor; la ira constante y la puntuación del estado de ira aumentan cuando aumenta el éxito de los atletas.</p>
<p>Relationships between anger, aggression, anxiety and threat perception in competitive sport: A study in different physical contact sports. (2013). Sofía, Rui; Fernando Cruz, José Fernando.</p>	<p>Comprender y analizar dentro de diferentes tipos de deporte con diferentes niveles de contacto físico, las relaciones entre las evaluaciones de amenaza a la experiencia de estrés, ansiedad, ira y agresividad.</p>	<p>121 atletas de entre 14 y 32 años M: 24.3 y DS: 6.7</p>	<p>Escala de Evaluación Cognitiva en la Competencia Deportiva: Percepción de Amenazas Escala de Agresividad e Ira Competitiva Escala de Ansiedad Deportiva-2</p>	<p>Evaluación cognitiva primaria, ego, autoestima y el bienestar. Ansiedad, ansiedad rasgo, ansiedad cognitiva. Ira, aceptación, uso de la agresión.</p>	<p>Los resultados sugieren asociaciones positivas entre dimensiones cognitivas de la ansiedad y la ira; entre la ansiedad y las evaluaciones de las amenazas. La ansiedad tiende a disminuir en deportes de equipo, pero la ira y agresividad tienden a aumentar.</p>

<p>Anger in adolescent boy athletes: A comparison among judo, karate, swimming and non athletes.</p> <p>(2012).</p> <p>Vahid Ziaee; Sara Lotfian; Homayoun Amini; Mohammad-Ali Mansournia, Amir-Hossein Memari.</p>	<p>Examinar la tasa total de ira y variantes de esta en karatekas y judocas jóvenes.</p>	<p>Niños de entre 11 a 19 años, con 70 judokas, 66 karatekas, 59 nadadores y 96 no atletas Media: 12.9; SD: 2.1</p>	<p>Adolescent anger rating scale professional manual</p>	<p>Ira instrumental; ira reactiva; ira control; ira total</p>	<p>Los resultados proponen una diferencia en la tasa de la ira entre el judoka y el karateka, a diferencia de los resultados de estudios anteriores, el entrenamiento de judo puede no tener influencia en el control de la ira, mientras que el entrenamiento del karate podría ser beneficioso. Por otro lado, el karate y la natación se correlacionan con una menor ira.</p>
---	--	---	--	---	--

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo ha sido examinar si los deportes de lucha o artes marciales pueden incidir en mayor o menor medida en el control de la ira y la agresividad y como ayuda a esos comportamientos externalizantes (bajo control de las emociones, dificultades en las relaciones interpersonales, irritabilidad y agresividad). No solo se han estudiado las artes marciales en general, sino también algunas disciplinas en concreto como el boxeo, kickboxing, taekwondo, karate, judo y jiu-jitsu. Como hemos podido encontrar en los estudios de Rui y Cruz (2013) o en el de Kostorz (2016) no solo influyen las artes marciales en las variables de la ira y agresividad, sino que también hay otras series de variables importantes que nos pueden aportar información como pueden ser la autoestima, la ansiedad o el razonamiento moral.

La búsqueda realizada ha sido de las artes marciales en general y de las disciplinas más estudiadas y que se creen que tienen una mayor predisposición para este control de la agresividad. Por eso vamos a clasificar los beneficios que pueden tener los deportes de lucha en función de la disciplina deportiva, ya que no se han encontrado los mismos beneficios ni se ha visto que puedan influir de la misma manera en las distintas disciplinas.

Comenzamos hablando de la influencia del Judo y del Kárate en estas variables. Podemos observar como en los estudios de Gubbels, Van der Stouwe, Spruit y Stams (2016) y en el de Ziaee, Loftan, Amini, Mansournia y Memari (2012) el judo no tiene una relación directa con los comportamientos externalizantes y que a diferencia de los resultados de estudios anteriores el entrenamiento de judo puede no tener influencia en el control de la ira. En cuanto al kárate, según estos mismos estudios, está menos asociado al comportamiento externalizador en comparación con el judo. Estas 2 disciplinas fueron comparadas a parte de entre sí con la natación y se observó que tanto el kárate como la natación se correlacionan con una menor ira respecto al judo, este tuvo puntuaciones totales más altas que los otros grupos. En cuanto a las karatekas femeninas, se pudo observar en el estudio de Ziaee, Loftan y Hossein (2013) que mostraban un pequeño aumento en las puntuaciones de ira, se cree que este aumento de la ira podría deberse al impacto de la participación en un deporte combativo.

Para hablar de la disciplina del taekwondo nos basaremos en el estudio de Lapa, Aksov, Certel, Ozcelik y Celik (2013) y en el estudio de Atay y Karatosun (2013) donde el grupo control que no practicaba deporte tenía mayores puntuaciones de ira interna e ira externa que el grupo de los jugadores de taekwondo y los nadadores. En cuanto a las mujeres se encontraron también diferencias respecto a los hombres y es que estas tenían mayor control de la ira interna, mayor control de la ira externa y mayor control de la ira. Los jugadores de taekwondo también tenían significativamente más alta la puntuación media de la resolución de problemas planificada y el enfoque positivo de los problemas en comparación con el grupo control. La autoestima de los jugadores de taekwondo también era mayor al grupo control aunque a su vez era significativamente más baja que los nadadores. Se puede observar como el taekwondo no conduce a la ira y agresión, sino que mejora la autoestima y capacidad planificada de resolución de problemas, contribuye a un efecto positivo de los problemas. Esta información da lugar a la idea de que el taekwondo podría tener efectos positivos en la salud mental y los jugadores de taekwondo podrían adaptarse a los principales factores estresantes de la vida más fácilmente.

En cuanto a las disciplinas de Kickboxing, boxeo y jiu jitsu observamos como en los estudios de Kusnierz y Bartik (2014) y en el estudio de Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015) tanto el boxeo como el kickboxing no incrementan significativamente los niveles o expresión de la ira ni reducen los niveles de control de esta emoción. No se han encontrado diferencias significativas entre

los niveles de ira entre practicantes de boxeo y los de kickboxing. Las diferencias las podemos encontrar con los deportistas internacionales de estas disciplinas que presentan niveles significativamente más bajos de ira que los practicantes regulares o los no practicantes. Estos datos nos revelan que es un elemento clave a tener en cuenta en el estudio de la ira en deportes de contacto, por lo que se puede entender que los años de práctica de estas disciplinas han contribuido, al menos, a reducir el estado de ira y la expresión interna, así como a potenciar el control externo de los participantes. En cuanto al jiu jitsu fue el grupo donde se detectó mayor nivel de agresión física y verbal seguidos del grupo de no practicantes y seguido después de los boxeadores, cuando se hizo la suma de los tipos individuales de agresión, el valor más alto salió de los que no entrenaban, y muy de cerca el grupo que entrenaba jiu jitsu, los boxeadores mostraban un nivel más bajo de agresión general.

Hablando un poco de las artes marciales en general sin centrarnos en una disciplina en concreto, nos encontramos con el estudio de Harwood, Lavidor y Rassovsky (2017) donde se ven efectos beneficiosos de las artes marciales en la reducción de los comportamientos de externalización, además los niños que practican artes marciales tienen una autoestima más alta que los compañeros que no practican, además sugieren que la edad puede ser un moderador potencial para este control de la agresividad. Profundizando más en el aspecto de la edad, Menéndez Santurio y Fernández-Río (2017) en cuanto a la ira y al tiempo de práctica (años, horas, días a la semana...) a mayor tiempo de práctica, los individuos presentaban menores niveles de ira, por lo tanto la práctica deportiva ayuda a reducir los niveles de ira en los deportistas, se ha llegado a ver cómo deportistas más jóvenes tenían puntuaciones de agresión más altas que los mayores, eso se puede expresar como la experiencia y el alto nivel de control de la ira que trae consigo la práctica deportiva. En cuanto a las diferencias de género, Guvendi y Pehlivan (2020) afirman que los hombres tenían un mayor puntaje en cuanto a la función motivacional y cognitiva, pero también era más alto el puntaje en el sentimiento de ira. Las mujeres tenían un diálogo interno más positivo que los hombres, por eso su puntaje de ira y agresión es más bajo. Relacionando las artes marciales con la filosofía, Fung y Lee (2018) podemos ver como la combinación de la filosofía con las artes marciales tiene una disminución significativamente mayor en la agresión general que solo practicando artes marciales o solo con la filosofía, esta combinación no solo es la que más reduce significativamente la agresión sino que también disminuyen la ansiedad, los síntomas depresivos y problemas de atención.

En cuanto a las limitaciones que podemos encontrar en este estudio, todos estos artículos que hemos revisado y estudiado concuerdan en lo mismo, que los resultados deben interpretarse con cautela debido a la falta general de investigación sólida sobre los efectos de la participación en las artes marciales en la reducción de la agresividad e ira.

Como línea de futuras propuestas deberíamos intentar trabajar con los deportistas la asignación o asimilación del control interno de la ira. Vemos cómo las mujeres tienen mayor control de esa ira interna y diálogo interno y gracias a eso son menos agresivas que los hombres.

Después de la revisión y análisis de los estudios seleccionados podemos concluir y presuponer que los practicantes de artes marciales en general tienen un mayor control de la ira y agresividad que los no practicantes, en función de la modalidad deportiva de arte marcial que se practique se podrán encontrar más beneficios en unas que en otras, no solo ese control de la ira, sino que también hemos podido ver cómo se mejora la autoestima, se reduce la ansiedad, síntomas depresivos o estresantes y se obtiene un mayor control de atención. También podemos ver cómo ese trabajo de la ira interna, ese diálogo interno de los deportistas ayuda a controlar la ira y a gestionarla.

Para finalizar, observamos que también es muy importante el tiempo de práctica, que a mayor tiempo de entrenamiento, mayor control de la ira y la agresividad tendrán los deportistas de

artes marciales y que todo lo mencionado si lo unimos con el entrenamiento de la filosofía podemos obtener mayores beneficios en ese control.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

a. INTRODUCCIÓN

Como hemos visto anteriormente, las artes marciales y los deportes de lucha influyen en gran medida en el control de la ira y la agresividad. Por este motivo vamos a plantear una intervención dirigida a la mejora del control de la agresividad e ira en nuestros deportistas.

En este caso, profundizaremos en un deporte de contacto en concreto, el boxeo, aunque se ha visto que en mayor o menor medida todos los deportes de contacto reducen los comportamientos externalizantes. Los deportes de artes marciales son de los más exigentes, ya que una vez dos competidores entran a combatir, deben estar en excelentes condiciones físicas y psíquicas, hay un contacto, una rivalidad, eso al final es una lucha donde hay que atacar y defender y el componente agresividad está ahí, pero tienes que saber controlarlo, no puedes competir siendo agresivo, con la intención de hacer daño y lesionar.

Nuestra propuesta va destinada a menores, con edades comprendidas entre 12 y 16 años, en cuanto al perfil de los deportistas, estamos hablando de jóvenes que son agresivos, violentos y con problemas de comportamiento, partiendo de este grupo con esta problemática, que tienden a tener estas conductas, vamos a plantear una serie de estrategias en un centro de boxeo, donde no solo les va a ayudar las artes marciales, sino también potenciar aún más esas variables. Nos hemos decantado por este grupo de jóvenes porque vemos necesario la aplicación de estrategias psicológicas para el desarrollo no solo de la vida deportiva sino de su desarrollo madurativo. El objetivo de esta intervención es reforzar estas variables junto con las artes marciales para reducir más estos comportamientos, ya que es más fácil trabajar estas variables con las artes marciales, ya que tenemos situaciones como un combate, donde una persona que le falta autocontrol, en un combate hay contacto y te pueden hacer daño. Estos jóvenes entrenan 2 días a la semana, durante esos días se procederá a incluir nuestros ejercicios dentro de los entrenamientos. La intervención con los deportistas tendrá una duración de un año, nos encontraremos con los deportistas para aplicar los ejercicios diseñados para cada uno de ellos, según las necesidades propias que hemos podido extraer de la realización de las evaluaciones iniciales.

En cuanto a las diferentes habilidades psicológicas que vamos a mejorar y evaluar, son variables que están muy relacionadas con los deportes de contacto. Encontramos variables de gran interés y manifestación en los deportistas como la ansiedad, motivación, autoestima, así como también es importante la regulación de las emociones que experimentan y las estrategias de afrontamiento y diálogo interno que usan en cada situación. Estas variables se medirán mediante 3 cuestionarios, la escala de Rosenberg, el STAXI-2 y el SAS-2. No solo se realizará una evaluación inicial, sino que cada 3 meses se pasarán los cuestionarios para ir viendo la evolución de los jóvenes.

b. MÉTODO

Previo a la intervención de los sujetos, pasamos el test de escala de autoestima de Rosenberg. La escala de Rosenberg, creada por Morris Rosenberg, se ha validado en hombres y mujeres de todas las edades y es el instrumento psicológico más utilizado para medir la autoestima ya que se administra con gran rapidez, al constar sólo de 10 ítems, y a que su fiabilidad y su validez son elevadas. Este cuestionario podemos considerarlo útil ya que tiene una fiabilidad de entre 0.82 y 0.88 y el coeficiente alfa de Cronbach, que mide la consistencia interna, se sitúa entre 0.76 y 0.88. La

validez de criterio es de 0.55. Además la escala se correlaciona de forma inversa con la ansiedad y depresión (-0.64 y -0.54 respectivamente). Estos valores confirman las buenas propiedades psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg.

Siendo la ira la variable principal de nuestro estudio, nos resulta muy interesante y de gran utilidad aplicar a los deportistas el cuestionario STAXI-2, (Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo Español) creado por J.J. Miguel Tobal, C. Spielberg, A. Cano Vindel y M.I. Casado Morales , con un alfa de Cronbach de 0.82 para rasgo, 0.69 y 0.67 para las escalas de expresión de ira y 0.89 para la ira estado. Este cuestionario fue creado inicialmente por Spielberg en 1999. Así, podemos clasificar a los jóvenes según su nivel de ira-estado e ira-rasgo para profundizar en las necesidades de cada uno de ellos.

Otra de las variables que nos interesa en nuestros deportistas es la ansiedad, para ello se realizará la Escala de Ansiedad Competitiva-2 (SAS-2), con una versión en castellano creada por Y. Ramis, C. Viladrich, C. Sousa y C. Jannes, con un alfa de Cronbach de 0.83 para la escala somática, de 0.78 para la escala de preocupación y 0.73 para la escala de desconcentración. Este cuestionario fue elaborado originalmente por el grupo de investigación en psicología del deporte de la Universidad de Washington para evaluar la ansiedad en deportistas de iniciación.

Como bien hemos podido extraer del artículo Rui y Cruz (2013), gran parte de los autores exponen que hay otras variables psicológicas de gran importancia en estos deportes como los auto-diálogos internos, la motivación y la autoestima. Aquí exponemos un ejemplo de ejercicios que podrían adaptarse perfectamente a la práctica de las artes marciales con los jóvenes deportistas para incidir en cada una de las técnicas y acciones psicológicas, y mejorarlas. Estos ejercicios se presentan a continuación:

- CONTROL DE LA IRA:

Lo que más nos interesa es que los deportistas tengan responsabilidad y manejo de la situación. Mostraremos al jugar la responsabilidad de sus actos en el desarrollo del combate y control que debe tener en cada situación. Expresamos al deportistas que el resultado es una consecución de sus actos desarrollados durante el combate, no ha sido simplemente suerte o acciones realizadas por los rivales. Y grabando previamente algún entrenamiento entre ellos enseñarles como toda acción tiene su consecuencia y que los resultados dependen más de nosotros que de esa "suerte".

- MOTIVACIÓN:

Si el deportista está motivado permanecerá en la tarea hasta alcanzar su objetivo, si el deportista no alcanza esos objetivos planteados, puede llegar a alcanzar altos niveles de estrés o ira. Para ello, se analizarán los "puntos débiles" de los jugadores de forma individual y se le pondrá como objetivo mejorar algunos de estos aspectos técnico-tácticos. Al final planteamos objetivos sencillos de alcanzar y no ponemos metas inalcanzables.

- AUTOESTIMA: Hablar con mi lado amable/Listado de nuestras fortalezas.

Hablar con mi lado amable, hacer un listado de nuestras fortalezas. Lo que buscamos es que los deportistas tengan una autoestima alta, para ello realizaremos un análisis de las fortalezas o puntos fuertes de cada deportista (muchas veces nos centramos en las críticas, en las cosas que hacemos mal), recordando nuestros éxitos, elogios o halagos. De manera que haremos un listado donde nombrar las capacidades y fortalezas que tu consideres que posees, y un tercero donde poner las cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo.

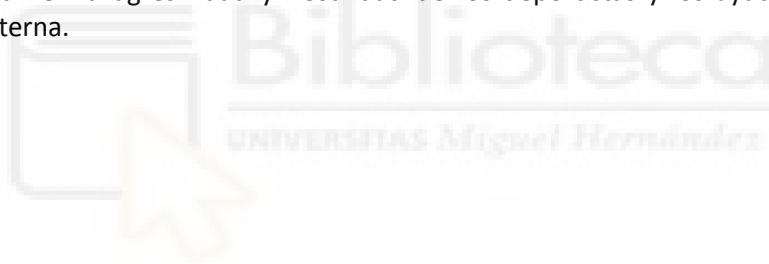
- AUTO-DIÁLOGOS INTERNOS:

Sirven para mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoconfianza. Dentro de nosotros hay muchas voces, debemos intentar evitar ese diálogo interno destructivo y centrarnos en las voces que nos hacen crecer. Les planteamos a los deportistas situaciones donde les invaden pensamientos negativos, ante esas situaciones le pedimos al deportista que reconozca ese pensamiento negativo y contrarrestarlo, que podrías decirte en esa situación, no se trata de decirte “eres maravilloso, eres el mejor”, sino utilizar el discurso interno a tu favor con algún pensamiento positivo.

Al finalizar la temporada y el periodo de intervención con los deportistas, volvemos a realizar el cuestionario de Rosenberg (Anexo 1), el STAXI-2 (Anexo 2) y la escala de Ansiedad Competitiva-2 (Anexo 3), de esta forma evaluaremos la mejora de los deportistas durante el recorrido de esta modificación de los entrenamientos. Según los resultados obtenidos, extraeremos unas conclusiones positivas o negativas, sabiendo cómo orientar los futuros entrenamientos que realizaremos a los deportistas.

c. RESULTADOS

Posiblemente los resultados obtenidos serían positivos, ya que los ejercicios diseñados pueden ayudar a modificar los comportamientos de nuestros sujetos y orientarlos hacia una mejor gestión y control de la ira y sentimientos que transcurren en los combates. Posiblemente, la práctica del boxeo junto con el trabajo filosófico aumenten la autoestima y motivación de los deportistas disminuyendo a su vez la agresividad y hostilidad de los deportistas y los ayude a encontrar esa autorregulación interna.



6. BIBLIOGRAFÍA

- Atay, I. M., Aydin, C., & Karatosun, H. (2013, septiembre). Trait anger, anger expression, coping strategies and self-esteem among elite taekwondo players. *Medicina dello Sport*, *66*, 389-398. Recuperado de: <https://www.minervamedica.it/en/journals/medicina-dello-sport/article.php?cod=R26Y2013N03A0389>
- Fung, ALC., Lee, TKH. (2018, junio). Effectiveness of Chinese Martial Arts and Philosophy to Reduce Reactive and Proactive Aggression in Schoolchildren. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, *39*, 404-414. Recuperado de: https://journals.lww.com/jrnldb/Abstract/2018/06000/Effectiveness_of_Chinese_Martial_Arts_and.7.aspx
- Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. J.M. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, *28*, 73–81. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>
- Güvendi, B., & Phelivan, M. Y. (2020). The examination of shelf-talks and aggression and anger behaviours in combat athletes. *Journal of Physical Education & Sports Science*, *14*, 168-169.
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017, mayo). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, *34*, 96-101. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178917300976>
- Kostorz, K. (2016, mayo). Self-esteem and aggressive behaviors in children aged 10–12 practicing recreational martial arts. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego We Wrocławiu*, *52*, 50-59. Recuperado de: <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.desklight-a2d9ce87-c3b4-46b5-8cab-1603fc1898fa/tab/summary>
- Kuśnierz, C., & Bartik, P. (2014, octubre). The impact of practice of selected combat sports on signs of aggression in players in comparison with their non-training peers. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, *5*, 17-22. Recuperado de: DOI:[10.5604/20815735.1127448](https://doi.org/10.5604/20815735.1127448)
- Lafuente, J. C., Ruiz-Barquín, R., Gutiérrez-García, C., & Zubiaur, M. (2016). Anger in young martial arts and combat sports practitioners: effects of six-month regular training. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*, *11*(2s), 92–93. Recuperado de: <https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4188>
- Lapa, T., Aksoy, D., Certel, Z., Çalışkan, E. & Çelik, G.. (2013). Evaluation of Trait Anger and Anger Expression in Taekwondo Athletes in Relation to Gender and Success. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *93*, 1976-1979. Recuperado de: DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.10.151
- Menéndez, J.I, Fernández, J. (2017) Niveles de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y el género. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, vol. XIII, núm. 50, 356-369. Editorial Ramón Cantó Alcaraz. Recuperado de: <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05003>
- Menéndez Santurio, J., & Fernández-Río, J. (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la disciplina y el nivel deportivo. *Cuadernos de*

Psicología del Deporte, 15(3), 75–86. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/244481>

Rui, S., & Fernando, J. F. (2013). Relationships between anger, aggression, anxiety and threat perception in competitive sport: A study in different physical contact sports. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13, 44-56.

Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, MA., Memari, AH. (2012). Anger in Adolescent Boy Athletes: a Comparison among Judo, Karate, Swimming and Non Athletes. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22, 9-14. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3448209/>

Ziaee, V., Lotfian, S., Memari, AH. (2013, junio). An 18-month Follow-up of Anger in Female Karate Athletes. *Iranian Journal of Psychiatry*, 8, 104-107. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3796294/#S0006title>

7. ANEXOS

ANEXO 1. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (ROSENBERG SELF-ESTEEM SCALE)

La escala de Rosenberg consta de 10 ítems, cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con muy de acuerdo.

Los ítems positivos (1,2,4,6 y 7) se puntúan del 0 al 3, mientras que los ítems 3,5,8,9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose una autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos tanto como los demás	0	1	2	3
2	Siento que tengo cualidades positivas	0	1	2	3
3	En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a	0	1	2	3
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás	0	1	2	3
5	Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme	0	1	2	3
6	Adopto una actitud positiva hacia mí mismo/a	0	1	2	3

7	En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	0	1	2	3
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a	0	1	2	3
9	A veces me siento ciertamente inútil	0	1	2	3
10	A veces pienso que no sirvo para nada	0	1	2	3

ANEXO 2. STAXI 2

ESTADO

Responde a las siguientes preguntas según cómo te sientes en este momento utilizando la siguiente escala:

	Para nada	Algo	Moderadamente	Mucho
1. Quiero romper algo	1	2	3	4
2. Tengo ganas de pegarle a alguien	1	2	3	4
3. Le pegaría a alguien si pudiera	1	2	3	4
4. Me gustaría echarle la bronca a alguien	1	2	3	4
5. Le tiraría algo a alguien	1	2	3	4
6. Me dan ganas de gritarle cosas a alguien	1	2	3	4
7. Me dan ganas de maldecir a gritos	1	2	3	4
8. Daría puñetazos a la pared	1	2	3	4
9. Me dan ganas de gritar	1	2	3	4
10. Me gustaría decir groserías	1	2	3	4
11. Me siento enojado	1	2	3	4
12. Me siento irritado	1	2	3	4
13. Estoy furioso	1	2	3	4
14. Estoy enojado	1	2	3	4
15. Estoy ardiendo de enojo	1	2	3	4

RASGO

Responde a las siguientes preguntas según cómo te sientes regularmente o la mayor parte del tiempo utilizando la siguiente escala:

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
16. Me enojo con facilidad	1	2	3	4
17. Tengo un carácter irritable	1	2	3	4
18. Soy una persona enojona	1	2	3	4
19. Me enojo rápidamente	1	2	3	4
20. Tiendo a perder el control de mi persona	1	2	3	4
21. Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	1	2	3	4
22. Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	1	2	3	4
23. Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	1	2	3	4
24. Me enojo cuando se me trata injustamente	1	2	3	4
25. Me enojo si no me salen las cosas como lo tenía previsto	1	2	3	4

EXPRESIÓN Y CONTROL

Responde a las siguientes preguntas según cómo te comportas y cómo reaccionas cuando estás enojado utilizando la siguiente escala:

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
26. Controlo mi comportamiento	1	2	3	4
27. Puedo controlarme	1	2	3	4
28. Mantengo la calma	1	2	3	4
29. Controlo mi temperamento	1	2	3	4

30. Controlo mis sentimientos de enojo	1	2	3	4
31. Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira	1	2	3	4
32. Hago algo tranquilo para calmarme	1	2	3	4
33. Intento distraerme para que se me pase el enojo	1	2	3	4
34. Pienso en algo agradable para tranquilizarme	1	2	3	4
35. Hago cosas para controlarme como contar hasta 10	1	2	3	4
36. Trato de relajarme	1	2	3	4
37. Respiro profundamente y me relajo	1	2	3	4
38. Discuto con los demás	1	2	3	4
39. Expreso mi ira	1	2	3	4
40. Hago comentarios que molestan a los demás	1	2	3	4
41. Digo groserías	1	2	3	4
42. Pierdo la paciencia	1	2	3	4
43. Hago cosas como dar portazos	1	2	3	4
44. Ardo de enojo por dentro aunque no lo demuestre	1	2	3	4
45. Tiendo a tener rencores que no le digo a nadie	1	2	3	4
46. Me guardo para mí lo que siento	1	2	3	4
47. Estoy más enojado de lo que quiero aceptar	1	2	3	4
48. Me irrito más de lo que la gente cree	1	2	3	4
49. Evito enfrentarme con aquello que me enoja	1	2	3	4

1. Estado.
 - a. Deseos de expresar enojo (Reactivos 1-10)
 - b. Sentimiento de enojo (Reactivos 11-15)
2. Rasgo
 - a. Temperamento iracundo (Reactivos 16-20)
 - b. Reacción de enojo (Reactivos 21-26)
3. Expresión y control
 - a. Control externo del enojo (Reactivos 26-31)
 - b. Control interno del enojo (Reactivos 31-37)
 - c. Expresión externa del enojo (Reactivos 38-43)
 - d. Expresión interna del enojo (Reactivos 44-49)

ANEXO 3. (SAS-2). ESCALA DE ANSIEDAD COMPETITIVA-2

Antes o mientras juego o compito...	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
Me cuesta concentrarme en el partido o competición	1	2	3	4
Siento que mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
Me preocupa no jugar o competir bien	1	2	3	4
Me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	1	2	3	4
Me preocupa desilusionar a los demás	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
Pierdo la concentración en el partido o competición	1	2	3	4
Me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	1	2	3	4
Me preocupa competir o jugar mal	1	2	3	4
Siento que mis músculos tiemblan	1	2	3	4
Antes o mientras juego o compito...	NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
Me preocupa "cagarla" durante el partido o competición	1	2	3	4
Tengo el estómago revuelto	1	2	3	4
No puedo pensar con claridad durante el partido o	1	2	3	4

competición				
Siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	1	2	3	4
Me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me pide que haga	1	2	3	4

-Ansiedad somática: 2,6,10,12,14

-Preocupación: 3,5,8,9,11

-Desconcentración: 1,4,7,13,15

ANEXO 4. Código de Investigación Responsable (COIR): TFG.GAF.APM.JMNG.220713



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche,

a 13 de julio de 2022

Nombre del tutor/a	ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ
Nombre del alumno/a	JOSÉ MANUEL NÚÑEZ GUILLÉN
Tipo de actividad	1. Revisión bibliográfica (no incluye revisión de historias clínicas ni ninguna fuente con datos personales)
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	DEPORTES DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN EL CONTROL DE LA IRA Y LA AGRESIVIDAD: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.
Código/s GIS estancias	
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	220713180641
Código de Investigación Responsable	TFG.GAF.APM.JMNG.220713
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que

participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **DEPORTES DE CONTACTO Y SU INFLUENCIA EN EL CONTROL DE LA IRA Y LA AGRESIVIDAD: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN.** ha sido realizada de manera automática en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere someterse a dicha evaluación. Dicha información se adjunta en el presente informe. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,



Alberto Pastor Campos
Secretario del CEII
Vicerrectorado de Investigación



Información adicional:

Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del CEII
Vicerrectorado de Investigación

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.



La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández en el curso académico 2020/2021. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

