



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015/2016

Convocatoria Junio

**Modalidad:** Otros trabajos

**Título:** Deporte y Bienestar Psicológico

**Autor:** Nerea Paredes López

**Tutora:** Eva María León Zarceño

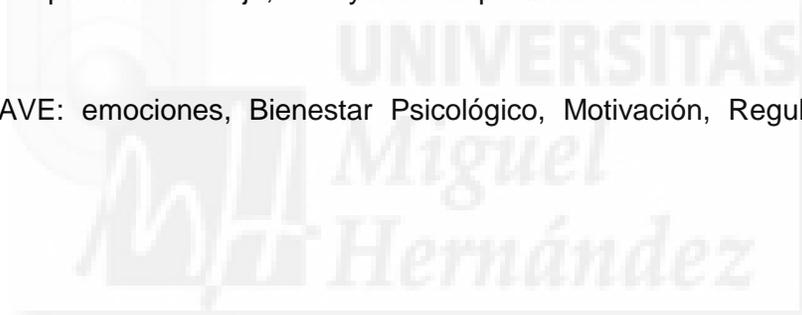
## Índice

	Pág.
1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3-6
3. Objetivos.....	6
4. Método.....	6-9
5. Resultados.....	10-19
6. Discusión y Conclusión.....	19-21
7. Referencias bibliográficas.....	22-25
Tabla 1.....	10-11
Tabla 2.....	16
Tabla 3.....	17
Tabla 4.....	18-19

## Resumen

Debido a la influencia de las emociones en la práctica deportiva y el creciente interés sobre cómo estas afectan a los deportistas, se han estudiado las variables Bienestar Psicológico, Motivación y Regulación emocional para evaluar su intervención, concretamente en jugadores de Voleibol. El estudio fue llevado a cabo con una muestra de 50 sujetos, de los cuales 22 fueron chicos y 28 fueron chicas, con edades comprendidas entre 18 y 30 años. Se administró el Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte (CETD), la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD), el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), la Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS24) y la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos mostraron relaciones significativas entre las variables Motivación y Regulación Emocional (Estilo Decisional), y las variables Motivación y Bienestar Psicológico, coincidiendo, en general, con los hallazgos científicos establecidos. Finalmente, se evidencia la necesidad de realizar estudios a mayor escala que confirmen la relevancia de los resultados encontrados en el presente trabajo, incluyendo la posibilidad de creación nuevas líneas de trabajo futuras.

PALABRAS CLAVE: emociones, Bienestar Psicológico, Motivación, Regulación Emocional, Voleibol.



## Introducción

En la actualidad, las emociones influyen y forman parte de diferentes ámbitos de la vida de un ser humano, tal y como afirman diversos estudios realizados a lo largo del siglo XXI (Côte y Miners, 2006; Pérez y Castejón, 2007; Prieto, Ferrándiz, Sánchez, y Bermejo, 2008; Zeidner, Matthews, y Roberts, 2004). Más concretamente, se puede afirmar que, de forma directa o indirecta, las emociones juegan un papel importante en la vida de los deportistas, interviniendo en las situaciones que se les presentan, y en las acciones que posteriormente llevarán a cabo (Márquez, 2004).

Actualmente, son muchos los expertos que se suman a la propuesta de que el deporte se estudie desde una perspectiva compleja en la que se incorporen los diferentes componentes que intervienen en la práctica deportiva, destacando los físicos, técnicos, tácticos y psicológicos (Seirul-lo, 2003). Asimismo, la conexión existente entre emociones, cognición y fisiología (Damasio, 2010) y cómo influyen en el rendimiento (Hanin, 2000a) lleva a poner la vista en el componente emocional dentro del ámbito deportivo.

La regulación emocional, se entiende como la variación (aumentar, mantener o disminuir) de cualquier aspecto de una respuesta emocional, incluyendo la experiencia y comportamiento expresivo (Gross, 1998; Gross y John, 2003; Eisenberg y Spinrad, 2004; Goldsmith y Davidson, 2004). Debe concebirse desde una perspectiva tanto intra como interpersonal (Rimé, 2009), lo que resulta especialmente necesario en los deportes de equipo, afirmando, por tanto, que la relación que se establece con otras personas participantes en un mismo equipo tiene importantes repercusiones en el proceso de regulación. Por todo ello, Rimé (2009) resalta la importancia del contagio emocional en los procesos de regulación interpersonal, ya que implica beneficios en el afecto positivo y, además, permite crear y mantener mayores vínculos sociales, demostrando así la necesidad de enseñar a los deportistas a ser conocedores de sus estados emocionales, cómo estos afectan al desempeño de sus actividades y cómo ser capaces de regularlos para conseguir el máximo rendimiento posible.

Para que todo lo anterior sea posible, es necesario que intervenga otro componente en el proceso, el entrenador. Estudiar la importancia que tiene la figura del entrenador en la evaluación de las situaciones por parte de los deportistas, en el clima emocional del equipo y en la regulación emocional y motivación de sus jugadores resulta imprescindible, ya que es un factor clave en el rendimiento común (Ramírez, 2002). Para que sean capaces de conseguir

todos estos objetivos, es necesario que también posean una formación específica debido a que de ello dependerá el tipo de entrenamiento que realicen y la relación que establezcan con sus jugadores, encontrándose todo ello combinado con la influencia de su propia experiencia emocional (Potrac y Jones, 2010).

Estos aspectos relevantes dentro del ámbito de la regulación emocional son estudiados a través de numerosos modelos. De entre ellos se pueden destacar el modelo de Gross y Thompson (2007) que pone énfasis en dos estrategias principales de regulación emocional, como son la reevaluación cognitiva, que se basa en cómo se modifica el impacto emocional generado por una situación concreta a partir de un cambio ejercido en la percepción cognitiva de la persona, y la supresión cognitiva, que implicaría una inhibición de la respuesta emocional. Por otro lado, se encuentran los estudios del afrontamiento del estrés (Hardy, Mullen y Jones, 1996; Lazarus, 1999) y el modelo de zona óptima de desarrollo IZOF basado en la identificación de los estados emocionales en el rendimiento individual (Hanin, 1980, 1986, 1997, 2000b, 2000c).

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta dentro de los factores que intervienen en la vida de los deportistas es el *Bienestar Psicológico*. Durante los últimos años se han realizado numerosas investigaciones sobre este factor (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999; Díaz y Sánchez, 2002) que han ayudado a descubrir nuevos conceptos, permitiendo así ampliar los conocimientos en este ámbito. Uno de los más importantes es el realizado por Ryan y Deci (2001), donde se propuso organizar los diferentes estudios realizados en los últimos años en dos grandes corrientes: una relacionada con la felicidad de las personas (bienestar hedónico), y otra con la capacidad de desarrollo de las mismas (bienestar eudaimónico).

Posteriormente, diversos autores pasaron a definirlo en términos de satisfacción con la vida, lo cual se encontraba dentro del bienestar subjetivo y se dividía en juicio global que las personas hacen de su vida (medida a largo plazo) (Diener, 1994; Veenhoven, 1994; Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Cabañero et al., 2004), o en términos de felicidad: balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado nuestra vida (experiencia inmediata), tal y como lo concibió Bradburn (1969) primero, y consecutivamente Argyle (1992). Años más tarde, autores como Lucas, Diener y Suh (1996), establecen finalmente que el bienestar psicológico está compuesto por tres factores: satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo.

Sin embargo, pese a que algunas de estas perspectivas demostraron ser útiles para el estudio del bienestar psicológico, ninguna llegó a tener un gran impacto debido a la carencia de fiabilidad y validez de los métodos empleados para la recogida de datos.

Finalmente, Ryff (1989a, 1989b) a fin de buscar los puntos de convergencia entre todas las perspectivas anteriores, creó un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Estas dimensiones fueron la base para la creación un instrumento de medida válido y fiable, la *Escala de bienestar Psicológico de Ryff*.

Por último, se encuentra el último factor analizado, la Motivación, que fue estudiada desde la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory (SDT)) por Deci (1975), y más tarde por Deci y Ryan (1985, 1991). Esta teoría distingue entre motivación autónoma o autodeterminada (actuar de manera voluntaria) y motivación controlada (actuar según la voluntad de otros), y afirma que cuanto más favorezca el entorno social las percepciones de autonomía, competencia y relación de los deportistas, más se desarrollarán los tipos más autónomos o autodeterminados de motivación.

La SDT se basa en el concepto de motivación intrínseca, que se presenta como el elemento central de la motivación autónoma y de las actividades autodeterminadas, asumiendo que el apoyo a esta perspectiva autónoma de los deportistas es un aspecto fundamental para la satisfacción de sus necesidades psicológicas (Deci y Ryan, 1987). Un deportista que practica su deporte debido a la satisfacción y demás emociones positivas que este le provoque, estará intrínsecamente motivado para realizar el mismo (Deci y Ryan, 1985). Sin embargo, los deportistas que se encuentran extrínsecamente motivados, efectuarán actividades dentro su deporte por las consecuencias externas a la propia acción que puedan tener, aunque no influyan directamente en el proceso. Finalmente, los sujetos que no se encuentran motivados ni intrínseca ni extrínsecamente, no tendrán como objetivo realizar el deporte en cuestión, ya que no percibirán refuerzos desde ninguna perspectiva (Ryan y Deci, 2000).

Tras evaluar todos los aspectos de los factores escogidos como relevantes para el presente estudio, se tuvo en cuenta el modelo de secuencia propuesto por Vallerand (1997, 2001) en el que se integraron conceptos como percepción del apoyo a la autonomía ofrecida por el entrenador, satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación, motivación autodeterminada, autoestima y satisfacción con la vida, quedando todos ellos

integrados en una secuencia en la que afirma que el grado de apoyo que percibe el deportista a su autonomía por parte de su entrenador mantendría una relación positiva con el aumento de necesidades psicológicas como la de relación, competencia o autonomía. Asimismo, estas últimas, se relacionarían de manera positiva con la motivación intrínseca del deportista que, a su vez, se relacionará de la misma manera con aspectos como la autoestima y la satisfacción con la vida.

Finalmente, es necesario resaltar que, pese a todos los estudios y los factores influyentes en la vida de los deportistas mostrados, cabe destacar el papel importante de la inteligencia emocional, que a pesar de tener relación con el rendimiento deportivo no ha sido estudiada detenidamente con anterioridad, pero que se ha convertido en un constructo que recientemente está siendo llevado a análisis con mucho interés en el contexto deportivo (Meyer y Fletcher, 2007).

## **Objetivos**

Los *objetivos* de este estudio fueron tres:

1. Describir los niveles de motivación, regulación emocional y bienestar psicológico de deportistas de voleibol.
2. Indagar acerca de las relaciones existentes entre la Motivación, la Regulación Emocional y el Bienestar Psicológico en jóvenes deportistas de voleibol.
3. Analizar si existen diferencias en función del sexo en Motivación y Bienestar Psicológico.

## **Método**

### *Participantes*

La muestra la compusieron un total de 50 deportistas con edades comprendidas entre los 18 y los 29 años (22 hombres y 28 mujeres; *M* edad= 22 años), todos ellos jóvenes deportistas, en concreto jugadores/as de voleibol. En el estudio, se incluyó a todos aquellos deportistas que estuvieran inscritos en un equipo de voleibol, y que, además, compitieran con el mismo en su categoría correspondiente.

### *Instrumentos*

Para evaluar la motivación de los deportistas se utilizó la versión validada al castellano por Balaguer, Castillo y Duda (2007) de la *Sport Motivation Scale* (SMS), la *Escala de*

*Motivación Deportiva* (EMD). Consta de 28 ítems que pretenden medir los diferentes tipos de motivación propuestos por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) la cual explica la motivación desde un aspecto multidimensional: Motivación Intrínseca (corresponde a la práctica de una actividad por ella misma, por el placer de participar en la actividad en ausencia de contingencias externas) (MI) hacia el conocimiento ( $\alpha = 0.83$ ), MI hacia la autosuperación ( $\alpha = 0.81$ ), MI hacia la estimulación ( $\alpha = 0.83$ ), Motivación Extrínseca (corresponde a la práctica de una actividad por la obtención de contingencias externas como recompensas, castigos e incentivos) (ME) introyectada ( $\alpha = 0.73$ ), ME identificada ( $\alpha = 0.82$ ), ME de regulación externa ( $\alpha = 0.79$ ) y Amotivación (AMO) (corresponde al momento en el que el individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone)( $\alpha = 0.71$ )(correspondiendo cuatro ítems a cada uno de los siete factores). Asimismo, las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a siete, siendo uno que el sujeto está totalmente en desacuerdo con la afirmación, y siete, que el sujeto está totalmente de acuerdo con la afirmación.

Por otro lado, para evaluar la regulación emocional se administró el *Cuestionario de Regulación Emocional*(ERQ) (Gross y John, 2003) adaptado al castellano por Cabello, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Extremera (2006). Consta de 10 ítems que pretenden evaluar las diferencias que se producen entre las estrategias de reevaluación cognitiva (representa en qué medida las personas suelen intentar cambiar el impacto emocional generado por una determinada situación a nivel cognitivo) ( $\alpha = 0.79$ ) y la estrategia de supresión de los sujetos (en qué medida las personas optan por reprimir la expresión de sus emociones) ( $\alpha = 0.86$ ). Las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a siete, siendo uno que el sujeto está totalmente en desacuerdo con la afirmación, y siete, que el sujeto está totalmente de acuerdo con la afirmación.

Para evaluar las emociones se utilizó la escala *TMMS-24* (Trait-Meta MoodScale) de Salovey y Mayer (1995), adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Consta de 24 ítems y se encuentra subdividida en tres subescalas o dimensiones: Percepción emocional (atención a los propios sentimientos) ( $\alpha = 0.88$ ), Comprensión emocional (claridad emocional sobre las propias emociones) ( $\alpha = 0.89$ ) y Regulación emocional (reparación del estado de ánimo) ( $\alpha = 0.86$ ). Cada una de las tres escalas expuestas, es evaluada mediante 8 ítems, y a su vez, las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a cinco, siendo uno que el sujeto no está nada de acuerdo con la afirmación, y cinco, que el sujeto está totalmente de acuerdo con la afirmación.

A fin de evaluar la dimensión de la toma de decisiones de los deportistas, se ha utilizado el *Cuestionario de Estilos de Toma de Decisión en el Deporte* (CETD) (Ruiz y Graupera, 2005), el cual permite analizar el perfil decisional de los deportistas en un ámbito concreto. Consta de 30 ítems y está dividido en tres escalas que son evaluadas mediante 10 ítems cada una: Competencia Decisional Percibida (percepción que la persona tiene sobre su propia competencia para decidir en su deporte, tanto por la opinión que otras personas importantes tengan sobre ella, como por su propia comparación con compañeros y contrincantes) ( $\alpha = 0.82$ ), Ansiedad y Agobio al Decidir (referida a las circunstancias que generan estrés, y a miedos y temores del deportista relacionados con la toma de decisiones en el propio deporte) ( $\alpha = 0.83$ ) y Compromiso en el Aprendizaje Decisional (corresponde con el esfuerzo y la responsabilidad que el deportista muestra en la mejora de su competencia para decidir y la capacidad de seguir los consejos de sus entrenadores para conseguirlo) ( $\alpha = 0.75$ ). Asimismo, las respuestas a cada ítem se representan a través de una escala de tipo Likert, que oscila de uno a cuatro, representando uno, el máximo desacuerdo con la afirmación, y cuatro, el máximo acuerdo con la afirmación.

Y, por último, para medir el bienestar psicológico se utilizó la *Escala de Bienestar Psicológico* (Ryff, 1989), en la versión reducida y traducida al castellano creada por van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo y Valle (2006). Consta de 39 ítems y se encuentra dividida en seis escalas, las cuales son evaluadas a través de un total de entre 6 y 8 ítems: Escala de Autoaceptación (actitud positiva hacia la propia imagen) ( $\alpha = 0.83$ ), Escala de Relaciones positivas con otros (capacidad para establecer relaciones satisfactorias con iguales) ( $\alpha = 0.81$ ), Escala de Autonomía (capacidad de tomar las propias decisiones y actuar en consecuencia) ( $\alpha = 0.73$ ), Escala de Dominio del Entorno (capacidad para producir cambios en el ambiente) ( $\alpha = 0.71$ ), Escala de Propósito de Vida (aspiraciones establecidas) ( $\alpha = 0.83$ ) y Escala de Crecimiento Personal (capacidad para mejorar día a día y desarrollarse como persona) ( $\alpha = 0.68$ ). Las respuestas a cada ítem son evaluadas mediante una escala, que oscila de uno a seis, representando uno, que el sujeto está completamente en desacuerdo con la afirmación, y seis, que está completamente de acuerdo.

### *Procedimiento*

Se contactó con jugadores y jugadoras de voleibol, tanto de los equipos universitarios de la Universidad Miguel Hernández, como de clubes privados en los cuales se practica ese mismo deporte. Posteriormente, se realizaron dos reuniones explicativas, una con los participantes de los equipos universitarios, y otra con los participantes de uno de los clubes privados en las que

se expuso la información para el desarrollo del estudio. Además, en estas reuniones se recalcó la voluntariedad de la participación y la confidencialidad de todos los datos obtenidos, como quedaría recogido en el formulario en el momento de su realización.

Para responder a los cuestionarios, se creó un formulario que era contestado por los participantes del estudio a través de internet, compuesto por el *Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte* (CETD), la *Escala de Motivación Deportiva* (SMS/EMD), el *Cuestionario de Regulación Emocional* (ERQ), la *Trait Meta-Mood Scale – 24* (TMMS24) y la adaptación española de la *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*, y para el que se empleaban alrededor de 20 minutos para completarlo.

Por último, los datos eran recogidos, de forma simultánea a la realización de los formularios, en una base de datos, donde serían analizados mediante el programa *SPSS* (Statistical Product and Service Solutions) para la obtención de los resultados finales del estudio.



## Resultados

Los análisis descriptivos de los cuestionarios muestran los resultados para cada una de las dimensiones de los mismos (ver la tabla 1).

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos.*

	Rango	Mínimo	Máximo	Media	DT
Escala de Reevaluación Cognitiva (ERQ)	21	16	37	28,02	5,86
Escala de Estrategia de Supresión (ERQ)	24	4	28	14,12	4,92
Escala de Competencia Decisional Percibida (CETD)	29	10	39	21,14	6,88
Escala de Ansiedad y Agobio al decidir (CETD)	28	10	38	22,60	8,26
Escala de Compromiso en el Aprendizaje Decisional (CETD)	16	24	40	32,74	3,69
Escala de Atención Emocional (TMMS-24)	23	16	39	27,68	5,93
Escala de Claridad Emocional (TMMS-24)	26	12	38	27,08	6,19
Escala de Reparación Emocional (TMMS-24)	23	17	40	29,22	5,44
Escala de Autoaceptación (EBP)	15	9	24	18,86	3,27

Escala de Dominio del entorno (EBP)	11	13	24	19,04	1,94
Escala de Crecimiento Personal (EBP)	11	11	22	16,06	2,28
Escala de Propósito en la vida (EBP)	13	12	25	19,28	2,73
Escala de Motivación Intrínseca hacia el conocimiento (EMD)	15	13	28	23,38	3,97
Escala de Motivación Intrínseca hacia la Estimulación (EMD)	15	13	28	24,42	3,32
Escala de Motivación Intrínseca hacia la Autosuperación (EMD)	15	13	28	23,78	3,53
Escala de Motivación Extrínseca Identificada (EMD)	21	7	28	20,88	4,83
Escala de Motivación Extrínseca Introyectada (EMD)	21	6	27	18,16	5,86
Escala de Motivación Extrínseca de Regulación Emocional (EMD)	18	5	23	13,30	4,59
Escala de Amotivación (EMD)	18	5	23	13,30	4,59

Dentro del *Cuestionario de Regulación Emocional*, en la dimensión de Reevaluación cognitiva, se observa que la media de las puntuaciones obtenidas por los sujetos es de 28,02, teniendo una desviación estándar de 5,86 puntos entre todas las respuestas dadas por cada uno de ellos encontrándose, además, puntuaciones totales máximas de 37 y mínimas de 16, lo que establece un rango de 21 puntos. Debido a que la media de las puntuaciones se encuentra dentro del rango de 28 a 42 puntos (28,02), se puede afirmar que los sujetos, por lo general, tienen una alta capacidad de reevaluación cognitiva, siendo capaces de cambiar el impacto emocional que una determinada situación causa en ellos mismos.

Respecto a la dimensión de Estrategia de Supresión, se ha obtenido una media de puntuaciones totales de 14,12, una desviación estándar de 4,92, con puntuaciones máximas totales de 28 y mínimas de 4, que establecen el rango en 24. Ya que la media se sitúa alrededor de los 14 puntos, se establece que los sujetos, de forma intermedia, deciden reprimir sus emociones en su entorno deportivo.

En el *Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte* (CETD), la dimensión de Competencia Decisional Percibida presenta una media de sus puntuaciones totales de 21,14, con una desviación estándar de 6,88 puntos, con puntuaciones máximas totales de 39 y mínimas de 10, estableciéndose así un rango de 29 puntos entre ambas. Asimismo, es necesario resaltar que el tamaño de la media nos indica que los sujetos tienen la percepción de que son medianamente capaces de tomar decisiones en su deporte en momentos determinados. Para la dimensión de Ansiedad y Agobio al decidir, se ha obtenido unos datos de 22,60 para la media de las puntuaciones totales, 8,26 en la desviación estándar, estableciendo como máximo de las puntuaciones totales una cifra de 38 y como mínimo de 10, presentando un rango de 28 puntos. Esta puntuación obtenida en la media muestra que los sujetos se perciben moderadamente capaces de gestionar el agobio y el miedo provocados por situaciones propias del ámbito deportivo. Por último, en la dimensión de Compromiso en el Aprendizaje Decisional se observa una puntuación media de los datos totales de 32,74, una desviación estándar de 3,69, y unas puntuaciones totales máxima de 40 y mínimas de 24, presentándose un rango de 16 puntos. Cabe destacar que, debido a los resultados obtenidos en la media de esta dimensión, puede afirmarse que los deportistas se sienten muy motivados en la mejora de su competencia para decidir y en la capacidad de seguir los consejos de sus entrenadores para conseguirlo.

Para la escala *TTMS-24* (Trait-Meta MoodScale), la dimensión de Atención Emocional obtuvo una media de las puntuaciones totales de 27,68, una desviación estándar de 5,93, y unos valores en las puntuaciones máximas totales de 39 y mínimas de 16, estableciendo un rango de 23 puntos. El dato obtenido en el total de la media indica que los sujetos tienen una atención adecuada a los sentimientos que experimentan en el ámbito deportivo. En la dimensión de Claridad Emocional se obtuvieron unos estadísticos para las puntuaciones totales de 27,08 en la media, 6,19 en la desviación estándar, con valores máximos de 38 y mínimos de 12, lo que establece un rango de 26 puntos de amplitud. El valor presentado para la media de las puntuaciones totales afirma que los deportistas perciben de forma clara los sentimientos generados por las situaciones deportivas a las que se enfrentan. Finalmente, la dimensión de Reparación Emocional ha presentado una media de las puntuaciones totales de 29,22, una desviación estándar de 5,44, con valores máximos de las puntuaciones totales de 40 y mínimos de 17, estableciéndose un rango de 23 puntos. Asimismo, cabe destacar que la media de las puntuaciones obtenida establece que los deportistas tienen una adecuada capacidad de cambiar sus emociones negativas en los momentos necesarios.

Respecto a la *Escala de Bienestar Psicológico de Ryff* (EBP), en la dimensión de Autoaceptación, ha obtenido una media de las puntuaciones totales de 26,92, que indica una gran aceptación de sí mismos por parte de los sujetos, una desviación estándar de 5,35, y unos valores máximos de las puntuaciones totales de 34 y mínimos de 12, que deja el rango en los 22 puntos. En la dimensión de Relaciones Positivas la media de las puntuaciones totales ha sido de 29,56 puntos, marcando la alta capacidad de los jóvenes de establecer relaciones con sus iguales, la desviación estándar de 4,91 y, los valores de las puntuaciones totales máximas se han establecido en 36 y las mínimas en 19, quedando un rango de 19 puntos. Para la dimensión de Autonomía se trabajaron con valores de 34,18 en la media de las puntuaciones totales, lo que representa la alta capacidad de los deportistas de tomar sus propias decisiones y actuar en función a las mismas, de 6,51 para la desviación estándar, 45 para el valor máximo de las puntuaciones totales y 19 para el mínimo, dando lugar a una puntuación de 26 para el rango. Por otro lado, para la dimensión de Dominio del entorno, se ha obtenido una media de las puntuaciones totales de 26,08, que manifiesta la gran capacidad que tienen los individuos para producir cambios en su entorno cuando sea necesario, una desviación estándar de 4,98, unos valores de puntuaciones totales máximos de 35 y mínimos de 16, que deja el rango en 19 puntos. En la dimensión de Crecimiento personal, las puntuaciones conseguidas para la media de los valores totales han sido 34,16, lo que indica que jóvenes poseen una alta capacidad para desarrollar sus aptitudes y mejorar día a día, para la desviación estándar 4,15, y para las

puntuaciones máximas y mínimas totales, 42 y 21 puntos respectivamente, quedando establecido un rango de 21. Para terminar, la dimensión de Propósito de vida ha mostrado una media de las puntuaciones totales de 27,5, que destaca que los sujetos tienen altas aspiraciones en su carrera deportiva, una desviación estándar de 5,36, y unos valores de las puntuaciones totales máximas de 35 y mínimas de 12, que deja el valor del rango en 23 puntos finalmente.

Por último, la *Escala de motivación Deportiva* (EMD) se encuentra dividida en tres dimensiones, Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación que, a su vez, se vuelven a dividir en diferentes subdimensiones.

Dentro de la dimensión Motivación Intrínseca, la subdimensión de Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento ha obtenido una media de las puntuaciones totales de 23,38 y una desviación estándar de 3,97, la subdimensión de motivación Intrínseca hacia la Estimulación con una media de 24,42 y una desviación estándar de 3,32, y la subdimensión de Motivación Intrínseca hacia la Autosuperación con una media de 23,78 y una desviación estándar de 3,53. Además, las tres subdimensiones han presentado unas puntuaciones totales máximas de 28 y mínimas de 13, lo que establece un rango de 15 puntos. Por otro lado, las medias obtenidas en las tres subdimensiones resaltan la alta motivación propia de los individuos por mejorar en todos los aspectos del deporte que practican sin que existan recompensas externas por hacerlo.

En la dimensión de Motivación Extrínseca, la subdimensión de Regulación Identificada ha presentado una media de las puntuaciones totales de 20,88, una desviación estándar de 4,83, y unos valores de las puntuaciones totales máximas de 28 y mínimas de 7, que deja el valor del rango en 21 puntos. Es necesario comentar que el valor de la media indica que los sujetos puntúan alto a la hora de juzgar diferentes conductas como importantes para conseguir su meta, debido a que encuentran reguladas y asimiladas a nivel interno. La subdimensión de Regulación Introyectada ha obtenido una media de las puntuaciones totales de 18,16, una desviación estándar de 5,86, y unos valores de las puntuaciones totales máximas de 27 y mínimas de 6, estableciéndose un rango en 21 puntos. Los datos ofrecidos por la media representan que los deportistas realizan acciones o actividades dentro de su deporte para no sentirse culpables, ya que son conductas que todavía no se encuentran interiorizadas. Finalmente, la subdimensión de Regulación Externa ha presentado una media de las puntuaciones totales de 13,30, una desviación estándar de 4,59, y unos valores de las puntuaciones totales máximas de 23 y mínimas de 5, estableciéndose un rango en 18 puntos.

Se puede afirmar, tras observar las puntuaciones de la media, que los deportistas se encuentran moderadamente motivados por factores externos para realizar sus conductas.

Por último, la dimensión de Amotivación, presenta valores idénticos a la subdimensión de Regulación Externa anteriormente descrita. La cifra obtenida en la media de las puntuaciones totales (13,30) indica que los sujetos, de manera intermedia, no perciben las recompensas a las acciones que llevan a cabo en su deporte.

Para contestar al objetivo 2, se seleccionaron la *Escala de Bienestar Psicológico* (EBP), la *Escala de Motivación Deportiva* (EMD) y el *Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte* (CETD), y se observaron sus relaciones a través del Coeficiente de Correlación de Pearson (ver tabla 2 y 3)



Tabla 2. Coeficientes de Correlación de Pearson entre las variables Motivación y Estilo Decisional.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Competencia Decisional Percibida (CETD).	1	-,397**	,257	,165	,451**	,194	,010	,420**	,491**	,491**
2. Ansiedad y Agobio al Decidir (CETD).	-,397**	1	-,104	,080	-,215	-,152	-,083	-,135	-,075	-,075
3. Compromiso de Aprendizaje Decisional (CETD).	,257	-,104	1	,623**	-,279*	,456**	,052	,373**	,185	,185
4. MI hacia el Conocimiento (EMD).	,165	,080	,623**	1	,510**	,732**	,186	,479**	,312*	,312*
5. MI hacia la Estimulación (EMD).	,451**	-,215	,279*	,510**	1	,635**	,407**	,601**	,533**	,533**
6. MI hacia la Autosuperación (EMD).	,194	-,152	,456**	,732**	,635**	1	,399**	,472**	,315*	,315*
7. ME Regulación Identificada (EMD).	,010	-,083	,052	,186	,407**	,399**	1	,343*	,344*	,344*
8. ME Regulación Introyectada (EMD).	,420**	-,135	,373**	,479**	,601**	,472**	,343*	1	,622**	,622**
9. ME Regulación Externa (EMD).	,491**	-,075	,185	,312*	,533**	,315*	,344*	,622**	1	1,000**
10. Amotivación (EMD).	,491**	-,075	,185	,312*	,533**	,315*	,344*	,622**	1,000**	1

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01.

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05.

Tabla 3. Coeficientes de Correlación de Pearson entre las variables Motivación y Bienestar Psicológico.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Autoaceptación (EBP).	1	-,364**	,493**	,691**	,451**	,491**	,212	,473**	,456**	,478**	,215	,116	,116
2. Relaciones Positivas (EBP).	-,364**	1	,157	,234	,228	,348*	,085	,108	,143	,094	-,138	-,122	-,122
3. Autonomía (EBP).	,493**	,157	1	,494**	,613**	,282*	,147	,203	,363**	,360*	,117	-,171	-,171
4. Dominio del Entorno (EBP).	,691**	,234	,494**	1	,437**	,651**	,029	,319*	,276	,402**	,098	-,017	-,017
5. Crecimiento Personal (EBP).	,451**	,228	,613**	,437**	1	,505**	,477**	,303*	,507**	,341*	,036	-,108	-,108
6. Propósito en la vida (EBP).	,491**	,348*	,282*	,651**	,505**	1	,299*	,424**	,309*	,272	,160	,085	,085
7. MI hacia el Conocimiento (EMD).	,212	,085	,147	,029	,477**	,299*	1	,510**	,732**	,186	,479**	,312*	,312*
8. MI hacia la Estimulación (EMD).	,473**	,108	,203	,319*	,303*	,424**	,510**	1	,635**	,407**	,601**	,533**	,533**
9. MI hacia la Autosuperación (EMD).	,456**	,143	,363**	,276	,507**	,309*	,732**	,635**	1	,399**	,472**	,315*	,315*
10. ME Regulación Identificada (EMD).	,478**	,094	,360*	,402**	,341*	,272	,186	,407**	,399**	1	,343*	,344*	,344*
11. ME Regulación Introyectada (EMD).	,215	-,138	,117	,098	,036	,160	,479**	,601**	,472**	,343*	1	,622**	,622**
12. ME Regulación Externa (EMD).	,116	-,122	-,171	-,017	-,108	,085	,312*	,533**	,315*	,344*	,622**	1	1,000**
13. Amotivación (EMD).	,116	-,122	-,171	-,017	-,108	,085	,312*	,533**	,315*	,344*	,622**	1,000**	1

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0,01.

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05.

En primer lugar, se estudió la relación existente entre las dimensiones de la *Escala de Motivación Deportiva* (EMD) y el *Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte* (CETD). De esta asociación establecida se pudo observar que la dimensión de Competencia Decisional Percibida (CETD) correlaciona de manera significativa con las dimensiones de Motivación Intrínseca hacia la Estimulación (EMD) ( $r=.451$ ;  $p=0.01$ ), Motivación Extrínseca Regulación Introyectada (EMD) ( $r=.420$ ;  $p=0.01$ ), Motivación Extrínseca Regulación Externa (EMD) ( $r=.491$ ;  $p=0.01$ ) y Amotivación (EMD) ( $r=.491$ ;  $p=0.01$ ); y que la dimensión de Compromiso en el Aprendizaje Decisional (CETD) correlaciona de manera significativa con las dimensiones de Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento (EMD) ( $r=.623$ ;  $p=0.01$ ), Motivación Intrínseca hacia la Autosuperación (EMD) ( $r=.456$ ;  $p=0.01$ ), Motivación Extrínseca Regulación Introyectada (EMD) ( $r=.373$ ;  $p=0.01$ ) y Motivación Intrínseca hacia la Estimulación (EMD) ( $r=.279$ ;  $p=0,05$ ).

Por otro lado, se estudió la relación existente entre las dimensiones de la *Escala de Motivación Deportiva* (EMD) y la *Escala de Bienestar Psicológico* (EBP). La dimensión de Motivación Intrínseca hacia el Conocimiento correlaciona de manera significativa con las dimensiones Crecimiento Personal ( $r=.623$ ,  $p=0,01$ ) y Propósito en la Vida ( $r=.299$ ,  $p=0,05$ ); la dimensión de Motivación Intrínseca hacia la Estimulación (EMD) mantiene una correlación significativa con las dimensiones Autoaceptación ( $r=.473$ ,  $p=0,01$ ), Propósito en la vida ( $r=.424$ ,  $p=0,01$ ), Dominio del Entorno ( $r=.319$ ,  $p=0,05$ ) y Crecimiento Personal ( $r=.303$ ,  $p=0,05$ ); la dimensión de Motivación Intrínseca hacia la Autosuperación correlaciona significativamente con las dimensiones Autoaceptación ( $r=.456$ ,  $p=0,01$ ), Autonomía ( $r=.363$ ,  $p=0,01$ ), Crecimiento Personal ( $r=.507$ ,  $p=0,01$ ) y Propósito en la Vida ( $r=.309$ ,  $p=0,05$ ); y la dimensión Motivación Extrínseca Regulación Identificada correlaciona de manera significativa con las dimensiones de Autoaceptación ( $r=.478$ ,  $p=0,01$ ), Dominio del Entorno ( $r=.402$ ;  $p=0,01$ ), Autonomía ( $r=.360$ ,  $p=0,05$ ) y Crecimiento Personal ( $r=.341$ ,  $p=0,05$ ).

Tabla 4. Pruebas T en bienestar en función del sexo.

Dimensiones bienestar	Media	Media	p	t
	Varones	Mujeres		
Autoaceptación	27,50	26,46	,502	1,035
			,499	1,035
Relaciones Positivas	29,40	29,67	,849	-,269
			,852	-,269

Autonomía	34,31	34,07	,896	,246
			,893	,246
Dominio del Entorno	27,09	25,28	,207	1,805
			,202	1,805
Crecimiento Personal	34,09	34,21	,918	-,123
			,917	-,123
Propósito en la Vida	28,31	26,85	,344	1,461
			,336	1,461

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

Finalmente, para responder al tercer objetivo del estudio, se realizaron pruebas T en función del sexo para el bienestar. Tal y como se observa en la Tabla 4, no existen diferencias significativas en los valores alcanzados en ambos sexos esta variable. Aun así, se puede destacar que los varones puntúan más alto es la gran mayoría de las dimensiones, exceptuando Relaciones Positivas y Crecimiento Personal sin alcanzar la significación estadística.

## Discusión y Conclusión

Los objetivos del presente estudio han sido describir los niveles de motivación, regulación emocional y bienestar psicológico de deportistas de voleibol, indagar acerca de las relaciones existentes entre estos aspectos y analizar si existen diferencias en función del sexo en Motivación y Bienestar Psicológico.

Los resultados obtenidos destacan la influencia de las variables Motivación y Regulación Emocional, en concreto el Estilo Decisional, en el bienestar psicológico de los sujetos. Respecto a la relación existente entre la motivación y el bienestar psicológico de los sujetos, cabe destacar que sólo existe con las variables que se refieren a la Motivación Intrínseca y con la Regulación Identificada de la Motivación Extrínseca, excluyendo también la dimensión que evalúa las Relaciones Positivas (Bienestar Psicológico) entre los componentes de un mismo equipo. Tal y como han demostrado diversas investigaciones, es posible afirmar que si un deportista posee una alta motivación autodeterminada propiciará la aparición de consecuencias positivas como la salud y el bienestar (véase Ryan y Deci, 2002).

Investigaciones como la realizada por Blanchard y Vallerand (1996b, citado en Vallerand y Losier, 1999) con jugadores de baloncesto, confirman que, los deportistas que perciben un mayor apoyo de su autonomía por parte de su entrenador, poseían una mayor autonomía, competencia y mejores relaciones sociales. Este aspecto coincide con la SDT (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985, 1991), que apoya el fomento de las percepciones de autonomía, competencia y relación de los jóvenes deportistas, para favorecer su motivación autónoma. Por ello, una de las tareas pendientes que queda reflejada en el presente estudio es la mejora de las Relaciones Positivas entre los deportistas, y el aumento de su Motivación Autodeterminada y su Autonomía. Estos aspectos podrían potenciarse a través de la figura del entrenador, haciendo percibir a sus jugadores su apoyo, empatía y comprensión, sin que esto se vea afectado por los resultados obtenidos por el equipo, facilitando así el establecimiento de relaciones sociales entre los miembros de los equipos o de los grupos de entrenamiento (Balaguer et al., 2005). Además, el impulso de la Autonomía es la cuestión más importante para que se desarrolle la Motivación Autodeterminada, ya que cuando los deportistas actúan de manera autónoma, el deporte se convierte en una actividad positiva y enriquecedora que favorece su bienestar psicológico (Balaguer, Castillo y Duda, 2008).

Por otro lado, los datos aportados por las pruebas que miden el grado de concordancia existente entre la motivación y el estilo decisional destacan la relación existente entre la gran mayoría de las dimensiones de ambas, exceptuando la de Regulación Identificada de la Motivación Intrínseca y la Ansiedad y Agobio al decidir, que no tienen nada en común con otros aspectos. Este hecho puede ser debido, tal y como se encuentra expresado en el estudio de Ruiz et al. (2002), a que, a medida que aumenta el nivel deportivo en competición, disminuye la ansiedad y agobio al decidir, y se percibe un aumento el compromiso en el aprendizaje decisional de los jugadores. Además, factores como los miedos, temores, confianza en las propias posibilidades, fatiga, presión del ambiente o de la evaluación subjetiva del riesgo que conlleva actuar pueden influir en el momento en el que los deportistas deben tomar decisiones importantes, por lo que deben trabajar la confianza en sí mismos para que ninguno de estos influya negativamente (Ruiz, Graupera & Sánchez, 2000).

Los deportistas que juegan a voleibol deben atender a una gran cantidad de estímulos que se presentan a lo largo de su práctica deportiva, para ello deben poseer tanto una rapidez perceptiva como un pensamiento tácito muy desarrollado, que se activan con mayor eficacia cuando se presenta un elevado nivel de motivación. Una única investigación (Gil, Moreno, Moreno y Del Villar, 2009) afirma que la dimensión de Compromiso en el Aprendizaje Decisional explica de manera significativa y positiva la motivación intrínseca de los deportistas. Debido a la importancia de estos aspectos, es necesario reforzarlos mediante

programas formativos basados en la reflexión sobre la acción (Iglesias, 2006; Moreno, 2010).

También es necesario destacar que no se encontraron diferencias significativas respecto al bienestar psicológico entre los hombres y las mujeres que participaron en el estudio. Este hecho puede derivar de la limitada muestra de la que se disponía (N=50) para la investigación, pero que quizás variaría sus cifras si se ampliase el número de participantes.

Finalmente, se puede concluir afirmando que el estudio sobre Deporte y Bienestar Psicológico realizado en jóvenes jugadores de Voleibol aporta información relevante sobre la relación existente entre las variables Bienestar Psicológico, Motivación y Regulación Emocional (Estilo Decisional), consiguiendo probar, en la mayoría de las dimensiones establecidas, la dependencia que mantienen entre ellas, lo que es acorde con la literatura científica. Sin embargo, pese a la obtención de resultados significativos en las variables anteriores, se precisaría repetir el estudio con una muestra de mayor tamaño, aumentando la fiabilidad y validez de la investigación, y pudiendo incluir además el análisis de nuevas variables como la Inteligencia Emocional que contribuyan a la obtención de más datos sobre este campo.



## Referencias Bibliográficas

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12, 314-319.
- Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. y Duda, J. L. (2005). Importance of Social Context in the Prediction of Self-Determination and well-being in athletes of different level. Symposium on "Motivation in Sport and Physical Activity". *CD-Rom del 9th European Congress of Psychology*. Granada, Spain.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2008). *Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte*. Manuscrito en revisión.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Côte, S., y Miners, C. (2006). Emotional intelligence, Cognitive intelligence and Job Performance. *Administrative Science Quarterly*, 51, 1-28.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre: ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?*. Barcelona: Destino.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Díaz, J., y Sánchez, M<sup>a</sup> P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.

- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Gil, A., Jiménez, R., Moreno, M. P., Moreno, A., y Del Villar, F. (2009). *Análisis de la motivación y aspectos emocionales y subjetivos de la toma de decisiones en jóvenes jugadores de voleibol*. Actas del III Congreso Euro-americano de Motricidad Humana. Murcia, España.
- Goldsmith, H.H. y Davidson, R.J. (2004). Disambiguating the components of emotion regulation. *Child Development*, 75, 361–365.
- Gross, J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J. y Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236–249). Ithaca, NY: Movement.
- Hanin, Y.L. (1986). State-trait anxiety research on sports in the USSR. En C. D. Spielberger y R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross cultural anxiety*, Vol. 3 (pp. 45–64). Washington: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29–72.
- Hanin, Y.L. (2000a). IZOF-based emotions-profiling: Step-wise procedures and forms. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 303–313). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. (2000b). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion–performance relationships in sport. En Y.L. Hanin(Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. (2000c). Successful and poor performance and emotions. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp.157–187). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hardy, L., Mullen, R. y Jones, G. (1996). Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*, 87, 621-636.
- Iglesias, D. (2006). *Efecto de un protocolo de supervisión reflexiva sobre el conocimiento procedimental, la toma de decisiones y la ejecución, en jugadores jóvenes de baloncesto*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Extremadura, Extremadura.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London:Free Association Books.
- Lucas, R. E., Diener, E., y Suh, E. (1996). Discriminant validity of wellbeing measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71,616-628.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Meyer, B. B., y Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1 – 15.
- Moreno, A. (2010). *Aplicación de un programa de supervisión reflexiva para la optimización del conocimiento, la toma de decisiones y la ejecución en jugadores de voleibol en etapas de formación*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Extremadura, Extremadura.
- Pérez, N., y Castejón, J. L. (2007). La inteligencia emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 13, 121-131.
- Potrac, P. y Jones, R. (2010). Power in coaching. En R. Jones, P. Potrac, C. Cushion, y L.T Ronglan (Eds), *The sociology of sports coaching*. London: Routledge.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Sánchez, C., y Bermejo, R. (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Española de Pedagogía*, 240, 241-260.
- Ramírez, M.C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2, 15-37.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60–85.
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Arruza, J.A., Mendoza, N., Sánchez, F. y Del Río, P. (2002). *Validación transcultural de Cuestionario CETD de Estilos de Toma de Decisión en el deporte*. CARID: Consejo Superior de Deportes (Informe de investigación no publicado).

- Ruiz, L.M.; Graupera, J.L. y Sánchez, F. (2000). *Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte. Desarrollo y validación del Cuestionario CETD de estilo de decisión en el deporte*. CARID: Consejo Superior de Deportes (Informe de investigación no publicado).
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E.L. Deci, y R.M. Ryan, (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seirul-lo, F. (2003). *Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol 29 (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J., y Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142–169.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263- 320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Zeidner, M., Matthews, G., y Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: a critical review. *Applied Psychology: An International Review*, 53, 371-399.