

EMOCIONES EN NADADORES DE CATEGORÍA ABSOLUTA.

Titulación: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.

Alumno: JUAN FRANCISCO DÍAZ MILLÁN.

Título: EMOCIONES EN NADADORES DE CATEGORÍA ABSOLUTA.

Tutora: EVA MARÍA LEÓN ZARCEÑO.

Curso académico: 2018/2019.

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE.



ÍNDICE:

Contextualización.....	3
Método	5
Participantes	5
Instrumentos.....	5
Procedimiento.....	6
Resultados.....	7
Discusión	11
Implicaciones prácticas	12
Referencias bibliográficas	13



Contextualización

La psicología deportiva es una ciencia cuyo objeto es el estudio de cómo los factores psicológicos afectan al desempeño deportivo y cómo la participación en el deporte y el ejercicio influye en el desarrollo psicológico y el estado físico. Sabemos que el cuerpo y la mente mantienen una estrecha relación. Cuando experimentamos cualquier emoción nuestro cuerpo genera una serie de respuestas como la segregación de sudor, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, tensión muscular, aumento del flujo sanguíneo y más síntomas. Esto hace necesario el estudio de variables como el clima motivacional, la ansiedad, la inteligencia emocional o el optimismo.

La motivación es uno de los factores más estudiados en psicología deportiva, ya que es una variable que nos permite explicar el comportamiento humano. En cuanto a la motivación, en este trabajo está basado en la Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984), centrándonos en la idea de que los entrenadores pueden crear un clima motivacional orientado hacia el ego o hacia la tarea, dependiendo del criterio de éxito elegido (Super et al, 2016). Si el entrenador se centra en el resultado, estará promoviendo un clima de tipo ego lo cual supondría que el entrenador daría un reconocimiento desigual a los deportistas basado en las habilidades y capacidades individuales, creando así una rivalidad intragrupo. Sin embargo, si el entrenador promueve un clima orientado hacia la tarea, le estará dando más importancia al esfuerzo y a la mejora personal de los deportistas, promoviendo de esta manera un aprendizaje cooperativo entre los miembros del grupo (Avci et al, 2018). Así, cuando el deportista está orientado a nivel motivacional hacia la tarea, los niveles de disfrute aumentan mientras realiza la actividad favoreciendo así una motivación intrínseca. En cambio, un clima orientado al ego llevaría al deportista a la consecución de recompensas externas, aumentando la presión por demostrar las habilidades y superar a los demás, llevando incluso a problemas en el desarrollo personal del deportista.

Comparando el deporte individual con el deporte colectivo, a un deportista con una orientación a la tarea le resultará más fácil conectar su meta con su éxito personal si practica un deporte individual, ya que, comparado con el deporte colectivo, no depende de la intervención de otros para alcanzar su meta (Nicholls 1984). Además, el deportista que practique un deporte individual sentirá una mayor sensación de control personal que le llevará a realizar un mayor esfuerzo aumentando los niveles de disfrute. Se ha demostrado que la experiencia también es un factor importante a la hora de que se genere más un clima orientado hacia la tarea o hacia el ego (Ames, 1992). A través de la interacción con entrenadores, padres e/o iguales, el deportista aprenderá que es lo más valorado en cuanto a la consecución de metas y empleará diferentes criterios para el éxito, adoptando diferentes perspectivas de éxito. En un estudio realizado por Kavussanu y Ntoumanis (2003) se examinó la relación entre el número de años practicando un deporte y la orientación al ego. Los resultados mostraron que aquellos deportistas con una carrera más larga mostraban una alta orientación al ego. Esto puede explicarse por una tendencia a medir el éxito comparándolo con otros deportistas, a este argumento, se le suma la reacción de entrenadores y aficionados que enfatizan la importancia de este tipo de éxito. Estas facetas del deporte crean condiciones que hacen que el deportista tienda a comparar su habilidad con otros deportistas.

Por lo tanto, las metas orientadas al ego, que centran su énfasis en las mediciones de habilidad y el resultado, han mostrado vulnerabilidad a la impotencia, y debilidad tras contratiempos o feedback negativo. Por otro lado, las metas orientadas a la tarea, que centran su énfasis en la

madurez y el crecimiento, han mostrado facilidad a la persistencia y aumentado los criterios de autoeficacia y afecto. Otro factor psicológico que influye en el rendimiento es la inteligencia emocional, definida por Salovey y Grenwal en, 2005, como la habilidad humana de habilitar la integración de los aspectos cognitivos y emocionales.

Las investigaciones realizadas en los últimos años han demostrado que ser emocionalmente inteligente supone importantes beneficios en diferentes áreas del funcionamiento humano (Martins, Ramalho y Morin 2010). En este sentido, la regulación emocional desde el modelo de Salovey y Mayer basado en la *Trait Meta-Mood Scale* tiene tres componentes; Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. Estos componentes hacen referencia a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, comprender los estados emocionales y regular esos estados correctamente. En el contexto deportivo, la inteligencia emocional constituye un conjunto de meta-habilidades presentes en el deportista, que, le capacitan para extraer información de las situaciones de competición y entrenamiento, de cara a percibir, controlar y emplear dicha información para maximizar su rendimiento personal (Arruza, 2008). En un estudio realizado por Hernández, 2005, se concluyó que jugadores de ajedrez más expertos se caracterizan por una mayor capacidad para afrontar la realidad, por su eficiencia operativa, ponderación hacia sus aspiraciones y encontrar críticas constructivas ante sus fracasos. Se han iniciado investigaciones para determinar el papel de la inteligencia emocional en la mediación entre el clima motivacional, la orientación motivacional y el bienestar psicológico (Arruza et al, 2013). Aun así, los estudios que relacionan la motivación autodeterminada y la inteligencia emocional en deportes individuales son escasos (Rimé, 2009).

Otro factor muy influyente en el rendimiento del deportista es el optimismo cuyo estudio se ha llevado a cabo desde varias perspectivas. Aquí hablaremos de la teoría disposicional iniciada por Shier y Carver (2003) en la cual, se señala que las expectativas favorables ante las dificultades incrementan los esfuerzos de la persona por alcanzar sus objetivos, mientras que, las perspectivas desfavorables reducen esos esfuerzos, llegando incluso a hacer que la persona se desentienda de la tarea. En el contexto de la actividad física y el deporte, el estudio más relevante y que supuso un punto de inflexión en la investigación del optimismo, fue el realizado por Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton (1990). En este estudio se expone a nadadores a una situación de derrota, dándoles un feedback negativo sobre su tiempo realizado. Posteriormente, los nadadores repiten la prueba, apareciendo diferencias importantes entre los evaluados como optimistas y pesimistas en cuando a los tiempos entre la primera y la segunda prueba, llegando a la conclusión de que las personas optimistas se recuperan con mayor rapidez de los contratiempos que aquellas con perfil pesimista. Además, un nivel adecuado de actividad física activa lleva asociado mayores niveles de optimismo respecto a las personas inactivas o sedentarias (Kerr, Au y Linder, 2005).

Por último, otro de los factores más influyentes en el deporte es la ansiedad, que, es entendido como un estado psico-emocional negativo caracterizado por la manifestación de preocupación y nerviosismo y que además está conectado con los niveles de arousal del deportista y en la cual encontramos un componente somático y cognitivo (Weingberg y Gould, 1996). Algunos estudios han realizado análisis sobre el control de la ansiedad tanto en el contexto de competición como en el de entrenamiento, demostrando que, aquellos deportistas que obtienen bajos niveles de ansiedad tenían mejores resultados en competición que aquellos que presentaban valores más altos (Ngo, 2017).

La ansiedad estado competitiva, se define como una situación multidimensional formado por el componente somático y cognitivo, que, afecta al rendimiento motor y cognitivo del atleta en competición. Aun así, algunos estudios han demostrado que la ansiedad puede tener efectos positivos (Jones & Swain, 1995). Jones y Swain, 1992 redefinieron el concepto de ansiedad proponiendo que la ansiedad contenía diferencias direccionales en sus síntomas de la ansiedad estado cognitiva. De esta forma, dado el potencial de los efectos negativos y positivos de la ansiedad, tanto la intensidad como la dirección de la ansiedad deberían ser analizadas con el fin de obtener una mayor información acerca de esta relación. En un estudio realizado por Zeng, 2003, se midieron las diferencias entre la ansiedad estado competitiva entre deportes individuales y deportes de equipo, midiendo el componente cognitivo, el componente somático y la autoconfianza. Los resultados de este estudio mostraron que en el deporte individual aparecieron mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva, lo cual puede explicarse mediante la descripción de Carron, 1982 que informa de que los deportistas individuales que presentan mayores niveles de ansiedad estado, tienden a ver las situaciones de competición de una manera más amenazante.

Con todos los antecedentes descritos, el objetivo de este trabajo consiste en relacionar las variables de clima motivacional, inteligencia emocional, optimismo y ansiedad pre-competitiva en nadadores de categoría absoluta, con el fin de determinar qué factores son más relevantes a la hora de presentar una mayor o menor ansiedad pre-competitiva.

Método

Participantes

En este estudio han participado un total de 50 nadadores, mediodfondistas y velocistas, que entrenan y compiten en clubes de la Federación de Natación de la Región de Murcia (FNRM), todos de categoría absoluta. La muestra está compuesta por 32 hombres (64%) y 18 mujeres (36%) (Figura 1), todos mayores de 18 o más años, teniendo una media de edad de la muestra de 21 años de media con una desviación típica de 4.32.

Instrumentos

Para evaluar el clima motivacional, se usó el cuestionario PMCSQ-2 adaptado al español por Cutre et al, en 2008. Este cuestionario utiliza 33 items en los que se usa una escala de Likert con cinco opciones, desde 1= Totalmente en desacuerdo hasta 5= Totalmente de acuerdo. Este cuestionario, concierne dos categorías: Clima Orientado a la Tarea, con una consistencia interna medida por el Alpha de Cronbach de 0.87, el cual está dividido en tres categorías que son Aprendizaje Cooperativo ($\alpha=0.65$), Esfuerzo/Mejora ($\alpha=0.70$) e Importancia del Rol ($\alpha=0.70$); y Clima Orientado al Ego, con una consistencia interna de $\alpha=0.90$, dividido en tres categorías que son, Castigo por Errores ($\alpha= 0.77$), Reconocimiento Desigual ($\alpha=0.87$) y Rivalidad entre Miembros del grupo ($\alpha=0.61$).

Para la inteligencia emocional en deporte, se utilizó el TMMS-24 del grupo de investigación de Salovey y Mayer, en 1997, trasladado al español por Fernández Berrocal en 2004. Este cuestionario, divide la Inteligencia Emocional en 3 dimensiones clave, Atención Emocional, Claridad de Sentimientos, y, Reparación Emocional. Este cuestionario, cuenta con un Alpha de

Cronbach de 0.80 para Atención Emocional, 0.75 para Claridad de Sentimientos y, 0.74 para Reparación Emocional (Cerón-Perdomo et al, 2011).

En el caso del optimismo se usó el cuestionario LOT-r, compuesto por un total de 10 items con una escala desde 1= Muy desacuerdo hasta 5= Muy de acuerdo. Dicho cuestionario está elaborado, en su versión española, por Otero-López et al, 1998 y cuenta con una fiabilidad de un Alpha de Cronbach de 0.78 (Carver, 2010).

Finalmente, para medir la ansiedad, utilizamos el cuestionario CSAI-2-R formado por 17 items con una escala desde 1= Nada hasta 4= Mucho, elaborado por Cox et al, en 2003. Cuando esta forma modificada se probó en una muestra de validación, los coeficientes de Alpha de Cronbach oscilaron entre 0.81 y 0.86 (Andrade Fernández, 2007). Este cuestionario, está compuesto por 3 subescalas, la Ansiedad Cognitiva, la cual evalúa las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado, la Ansiedad Somática, que se refiere a la percepción de indicadores fisiológicos característicos de la ansiedad como son la tensión muscular, malestar en el estómago, sudoración. Por último, este cuestionario integra la autoconfianza, que se trata de la seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (Andrade Fernández, 2007). Estas subescalas obtuvieron una fiabilidad del coeficiente Alpha de Cronbach de 0,87 para la Ansiedad Cognitiva, 0,90 para la Ansiedad Somática, y 0.93 para la Autoconfianza (Arruza Gabilondo, 2010).

Para realizar el análisis estadístico, se usó el programa estadístico IBM SPSS© (IBM Corp, Armonk, NY, USA), en su versión 25.0 para Windows con el objetivo de realizar el análisis. Se realizaron análisis descriptivos y de frecuencias de los datos descriptivos y sociodemográficos. Para ver la relación entre las variables medidas se realizó una correlación de Pearson entre las variables.

Procedimiento

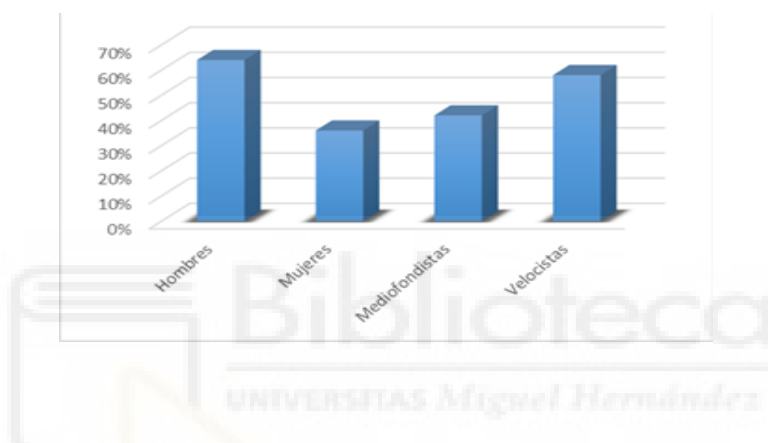
Para obtener todos los datos necesarios para este estudio, se pasó una serie de cuestionarios para conocer los datos sociodemográficos descritos en la muestra, y, para medir las variables de Clima Motivacional, Inteligencia Emocional, Optimismo, y, Ansiedad Pre-Competitiva. Para ello se contactó con la FNRM, para que nos autorizara a realizar este estudio en nadadores pertenecientes a la misma, pidiendo una carta autorizadora, tras explicar objetivos y condiciones del estudio, que presentamos tuvimos que presentar en el Organismo Evaluador de Proyectos de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, junto con una copia de los cuestionarios y del consentimiento informado que todos los nadadores que han participado en el estudio han leído y firmado. Una vez autorizados por la FNRM y la UMH, nos dirigimos a diferentes piscinas de localidades de la Región de Murcia, donde entrenaban diferentes clubes de entrenamiento y competición, con los que se había contactado previamente, y se les habían explicado los objetivos y condiciones del estudio, ningún club se negó a participar. Una vez en la piscina y el grupo con el entrenamiento acabado, se les explicó a los nadadores condiciones y objetivos del estudio, y, se entregó a cada nadador una copia de los cuestionarios y otra del consentimiento informado, el cual todos tendrían que firmar para poder recibir su cuestionario. Ningún cuestionario fue rechazado y ningún participante se retiró del estudio.

Resultados

Los análisis descriptivos revelaron que la muestra está dividida en función de la modalidad en la que están especializados los nadadores, obteniendo 21 nadadores especializados en pruebas de medio-fondo (200m y 400m) que constituían un 42% de la muestra, y, 29 nadadores especializados en pruebas de velocidad (50m y 100m) constituyendo un 58% de la muestra total (Figura 1). No participó ningún nadador especializado en pruebas de fondo.

Figura 1.

Distribución de la muestra por género y modalidad deportiva



En cuanto a las horas de práctica semanales, se obtuvo una media de 14h semanales para cada nadador (Tabla 1), mostrando una desviación típica igual a 6.79, además, se obtuvo el número aproximado de competiciones en las que cada nadador participaba a lo largo de la temporada, obteniendo una media de entre 11 y 15 competiciones por temporada (Tabla 1).

Tabla 1. Tiempo de práctica semanal y número de competiciones por temporada.

	Mínimo	Máximo	Media	<i>dt</i>
Tiempo practica semanal HORAS	2	36	14.34	6.79
numero de competiciones por temporada	1	6	3.08	.96

Esta muestra, estuvo compuesta por 47 estudiantes, 10 de los cuales también trabajan, solamente 2 nadadores únicamente trabajan y 1 de ellos se dedicaba únicamente a entrenar (Tabla 2).

Tabla 2. Ocupación de los participantes

	Frecuencia	%
Trabajo	2	4.0
Estudio	37	74.0
Ambos	10	20.0
Nada	1	2.0

Por último, se recogieron datos sobre si se había cambiado de equipo al menos una vez, de lo cual se conoció que 19 (38%) de los 50 nadadores habían cambiado de equipo al menos una vez a lo largo de su carrera (Tabla 3).

Tabla 3. Nadadores que han cambiado de equipo.

	Frecuencia	%
SÍ	19	38.0
NO	31	62.0

Por otra parte, analizando las correlaciones obtenidas entre las variables, se obtuvieron los siguientes resultados: Dentro de las variables del Clima Motivacional de Tipo Tarea (Aprendizaje Cooperativo, Esfuerzo/Mejora y Papel Importante), se obtuvo una correlación relevante entre todas ellas, pero únicamente la variable de Aprendizaje Cooperativo obtuvo una correlación significativa ($r = .34$) con la variable de Autoconfianza (Tabla 4), por la tanto, podemos decir que las situaciones en las que se dan este tipo de aprendizaje fomentan mayores niveles de autoconfianza en el nadador. En el caso de las variables del Clima Motivacional de Tipo Ego (Castigo por Error, Reconocimiento Desigual y Rivalidad entre los Miembros del Grupo), al igual que ocurre en Clima Tarea, todas presentan correlaciones significativas entre ellas, pero únicamente la variable de Reconocimiento

Desigual obtuvo una correlación negativa ($r = -.28$) con la variable de Reparación Emocional (Tabla 5), de esta manera, un reconocimiento desigual por parte del entrenador a sus nadadores podría crear dificultad los mismos para ser capaces de regular y controlar sus emociones, tanto positivas, como negativas.

Tabla 4. Correlaciones Autoconfianza (Aprendizaje Cooperativo).

Autoconfianza	
Ansiedad Cognitiva	.34**
Ansiedad somática	.37**
Atención Emocional	- .05
Claridad emocional	- .24
Reparación emocional	.15
Aprendizaje cooperativo	.34*

Tabla 5. Correlaciones Reconocimiento Desigual (Inteligencia Emocional).

Reconocimiento desigual.	
Ansiedad Cognitiva	.11
Ansiedad Somática	.21
Autoconfianza	- .26
Atención Emocional	.11
Claridad Emocional	- .13
Reparación Emocional	- .28*

En el caso de las variables que componen la Inteligencia Emocional (Claridad Emocional, Reparación Emocional y Atención Emocional) mostraron correlaciones significativas entre ellas. La variable de Reparación Emocional obtuvo una correlación negativa ($r = -.34$) con la variable de Ansiedad Somática (Tabla 6) por lo que la capacidad de controlar y regular emociones del nadador, indicarían menores niveles de parámetros fisiológicos relacionados con la ansiedad. Este mismo tipo de relación se da también entre las variables de Claridad Emocional y Ansiedad Somática ($r = -.38$) (Tabla 6), por lo tanto, un nadador que sea capaz de conocer y diferenciar sus emociones e integrarlas en su pensamiento, presentaría también unos menores niveles de esos parámetros fisiológicos.

Tabla 6. Correlaciones Claridad Emocional y Reparación Emocional con Ansiedad Somática.

	Claridad Emocional	Reparación Emocional
Ansiedad Cognitiva	.11	.46
Ansiedad Somática	-.38**	-.34*
Autoconfianza	-.20	.15

En cuanto a las variables de Optimismo y Pesimismo, mostraron una gran cantidad de correlaciones significativas. En el caso del Optimismo, obtuvo una correlación positiva significativa con las variables de Claridad Emocional ($r = .45$) y Reparación Emocional ($r = .83$) (Tabla 7), por lo tanto aquellos nadadores que tuvieran una mayor tendencia a ver y juzgar diferentes situaciones de forma positiva, presentarían una mayor capacidad para comprender y distinguir sus emociones, y además, de controlarlas y regularlas. En el caso del Pesimismo, obtuvo correlaciones positivas significativas con las variables de Ansiedad Somática ($r = .49$) y Atención Emocional ($r = .29$) (Tabla 7), de esta manera, un nadador con una tendencia a ver y juzgar diferentes situaciones de una forma negativa, presentaría sufriría una mayor cantidad de parámetros fisiológicos relacionados con la ansiedad en el momento previo a la competición, y, también tendría una mayor consciencia de sus emociones, y capacidad de reconocer sus sentimientos y lo que significan los mismos. Además de estas correlaciones positiva, el pesimismo también obtuvo correlaciones negativas significativas con las variables de Claridad Emocional ($r = -.38$) y Reparación Emocional ($r = -.67$) (Tabla 7), por lo que un nadador con una visión pesimista mostraría una menor capacidad de distinción de sus emociones e integrarlas en su pensamiento, además, también presentaría una menor capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.

Tabla 7. Correlaciones entre Optimismo y Pesimismo con Atención, Claridad y Reparación Emocional, y Ansiedad Somática

	Optimismo	Pesimismo
Ansiedad Cognitiva	.38**	-.15
Ansiedad Somática	-.27	.49**
Autoconfianza	.08	-.01
Atención Emocional	-.19	.29*
Claridad Emocional	.45**	-.38**
Reparación Emocional	.83**	-.67**

Discusión

Este trabajo se ha llevado a cabo analizando las correlaciones entre las variables correspondientes al Clima Motivacional de tipo Tarea y de tipo Ego distinguidas en el PMCSQ-2, las variables de Inteligencia Emocional distinguidas en el TMMS-24, las variables de optimismo y pesimismo del cuestionario LOT-R, y las variables de ansiedad somática y cognitiva, y, autoconfianza del cuestionario CSAI-2-R. Con el fin de descubrir qué variables son más relevantes a la hora de presentar una mayor o menor ansiedad pre-competitiva en nadadores.

En cuanto a las variables del Clima Motivacional de tipo Tarea, no se ha encontrado ninguna correlación significativa entre alguna de las variables con las variables de ansiedad cognitiva o ansiedad somática, pero sí se mostró una correlación positiva significativa entre las variables de aprendizaje cooperativo y autoconfianza, la cual ha demostrado tener una correlación negativa significativa con las variables de ansiedad cognitiva y ansiedad somática en deportes individuales (Lundqvist, 2010), por lo tanto cuanto mayores niveles de autoconfianza tenga el nadador, menores serán sus niveles de ansiedad cognitiva y somática. En cuanto a las variables del Clima Motivacional de tipo Ego, tampoco se obtuvo ninguna correlación significativa directa con alguna de las variables de ansiedad, únicamente la variable de reconocimiento desigual entre los miembros del grupo mostró una correlación negativa significativa con la variable de reparación emocional, la cual, ha demostrado en este trabajo un correlación negativa significativa con la variable de ansiedad somática, de esta manera, un reconocimiento proporcionado de manera similar a los diferentes miembros del grupo por parte del entrenador podría ayudar al nadador a mejorar en su capacidad de regular y controlar sus emociones positivas y negativas, lo que le ayudaría a disminuir sus niveles de ansiedad somática en los momentos previos a la competición.

A parte de la reparación emocional, la variable de claridad emocional también obtuvo una correlación negativa significativa con la variable de ansiedad somática, por lo tanto, un nadador con la capacidad de comprender y distinguir sus emociones, sabiendo como evolucionan y con la capacidad de integrarlas en su pensamiento y además sea capaz de controlar esas emociones, obtendrá unos niveles de ansiedad somática en los momentos previos a la competición bajos. En cuanto a la variable de atención emocional, no obtuvo ninguna correlación directa significativa con alguna de las variables de ansiedad cognitiva o somática, pero, si que obtuvo una correlación significativa positiva con la variable de pesimismo, la cual obtuvo una correlación positiva significativa con la variable de ansiedad somática, por la tanto, que un nadador sea capaz de conocer sus emociones, pero no tenga la capacidad de comprenderlas y controlarlas, podría tender a ver la situación de una manera pesimista, lo cual aumentaría sus niveles de ansiedad somática en el momento previo de competir.

Las variables de optimismo o pesimismo son las variables que más correlaciones significativas han obtenido. Comenzando por el optimismo, obtuvo correlaciones significativas positivas con las variables de claridad y reparación emocional, las cuales también obtuvieron una correlación significativa negativa con la variable de ansiedad somática, por lo tanto, aquellos nadadores con altos niveles de claridad y reparación emocional serán propensos a obtener una visión optimista de la situación previa a la competición, pudiendo disminuir sus niveles de ansiedad somática. En cuanto al pesimismo, obtuvo correlaciones negativas significativas con las variables de claridad y reparación emocional, al contrario de lo que ocurre con el optimismo, pero además de esto, obtuvo una

correlación positiva significativa con la variable de atención emocional y con la variable de ansiedad somática, de esta manera una visión pesimista de la situación propiciada por la capacidad de conocer tus emociones y la incapacidad para comprenderlas y controlarlas, conllevaría un aumento de la ansiedad somática en el momento previo a la competición.

Implicaciones prácticas

Basándonos en los resultados obtenidos en este estudio, podemos afirmar que, para un nadador, el tener un visión optimista de la situación y el ser capaz de comprender y distinguir sus propias emociones y además controlarlas, son factores clave para presentar unos menores niveles de ansiedad pre-competitiva, por otro lado, el tener una visión pesimista de la situación a lo que podemos añadir el conocimiento de las emociones pero un incapacidad para comprenderlas y controlarlas supondría un aumento de los niveles de ansiedad pre-competitiva.

El optimismo hace referencia a la creencia estable de que acontecerán sucesos positivos y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propio de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad (Gómez-Díaz, 2016), añadiendo que, se ha demostrado que los deportistas de más rendimiento presentan mayores niveles de optimismo y consecuentemente menores niveles de ansiedad pre-competitiva (Marin-Krumm, 2003). Por lo tanto, atendiendo al estudio de Machado en 2006, utilizar feedback positivo y buenos apoyos al deportista, han demostrados ser estrategias útiles en la reducción de miedos y presiones en el deportista.

En cuanto las variables de claridad y reparación emocional son varios los estudios que han demostrado que son las variables más relacionadas con estrategias de afrontamiento más adaptativas, basándose en la reflexión y en un afrontamiento activo y positivo de los problemas (Martínez et al, 2011). Son diversas las teorías que defienden que el ambiente educativo, es clave para desarrollo de la inteligencia emocional, de esta manera, los vínculos parentales de cohesión y expresividad de sentimientos conllevan niveles más altos de inteligencia emocional, así como estrategias de afrontamiento más adaptativas y vinculadas a un mejor ajuste emocional (Martínez et al, 2011).

Puesto que las habilidades emocionales pueden mejorar a través del ámbito educativo, es necesario el trabajo del desarrollo de la inteligencia emocional desde las categorías mas jóvenes a modo de estrategias de afrontamiento tanto en el ámbito escolar, como familiar y como deportivo (Martínez et al, 2011). El desarrollo de habilidades emocionales comienza en el núcleo familiar, donde los padres ayudan a sus hijos a identificar y clasificar las emociones experimentadas (Martín, 2015).

Mayer y Salovey en 2007, observaron como un programa de resolución de conflictos es más concreto que uno dedicado a incrementar directamente la inteligencia emocional, señalando que muchos programas incorporan la enseñanza de habilidades socioemocionales básicas en lugar de enseñar una inteligencia. De esta forma también señalan que el aprendizaje de inteligencia emocional ocurra o no, no es lo más importante, si no que lo realmente importante es que se consiga reducir el estrés personal desadaptativo.

Referencias bibliográficas

- Ames, C. (1991). Classrooms: Goals, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 84 (3), 261-271.
- Andrade Fernández, E.; Lois Rio, G.; Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*. 19 (1), 150-155.
- Appaneal, R. (2012). A Confirmatory Factor Analysis of the Life Orientation Test-Revised With Competitive Athletes. *Physical Education, Recreation and Dance*. 83 (4), 592-596.
- Arruza Gabilondo, J.A.; González Rodríguez, O.; Palacios Moreno, M.; Arribas Galarraga, S. y Cecchini Estrada, J.A. (2014). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2R) mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 12 (47), 539-556.
- Avci, K.S.; Çepikkurt, F.; Kale, E.K. (2018). Examination of the Relationship between Coach-Athlete Communication Levels and Perceived Motivational Climate for Volleyball Players. *Universal Journal of Educational Research*. 6 (2), 346-353.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretation and considerations. *Journal of Sport Psychology*. 4, 123-138.
- Carver, C.S.; Scheier, M.F.; Segerstorm, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. 30, 879-889.
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R.; López-Gutiérrez, C.J.; Zafra-Santos, E. (2018). *Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations*. Almería, España: Departamento de Didáctica de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Almería.
- Cerón Perdomo, D.M.; Pérez-Olmos, I.; Ibáñez Pinilla, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 40 (1), 49-64.
- Extremera, Pacheco. N.; Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 6 (2).
- García-Coll, V.; Graupera-Sanz, J.L.; Ruíz-Perez, L.M.; Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 13 (1), 25-36.
- Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. *Bienestar emocional*. pp 11-28.
- Graham, J.; Austin, S. (1995). Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *Sport Psychologist*. 9 (2), 201-211.
- Jones, G.; Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*. 74, 467-472.
- Jones, G.; Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitative and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*. 9(2), 201-211.

- Kavussanu, M.; Ntoumanis, N. (2003). Participation in Sport and Moral Functioning: Does Ego Orientation Mediate Their Relationship? *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 25 (4), 501-518.
- Kerr, J.H.; Au, C.K.F.; Lindner, K.J. (2005). High School Student Inactivity in Sport and Exercise: Arousal Avoidance, Pessimism, and Other Factors. *Pediatric Exercise Science*. 17 (3), 249-265.
- Lundqvist, C.; Kentta, G.; Raglin, J.S. (2010). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Sport Science*. 21, 853-862.
- Machado, P.X.; Cassep-Borges, V.; Dell'Aglio, D.D.; Koller, S.H. (2006). *O impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil*. Porto-Allegre, Brasil.
- Martins, A.; Ramalho, N.; Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences*. 49, 554-564.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*. 35(5), 1685-1695.
- Massengale, B.D. (2009). *A temporal examination of achievement goals, motivational climate, and anxiety in collegiate swimmers*. Illinois, EEUU: Department of Kinesiology.
- Merino-Fernández, M.; Dal Bello, F.; Mota-Bareto, L.B.; Brito, C.J.; Miarka, B.; Lopez-Diaz de Durana, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*. 19 (2), 363-368.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*. 91 (3), 328-346.
- Ortín, F.J.; Garcés de los Fayos, E.J.; Gosálvez, J.; Ortega, E.; Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*. 20 (2), 491-501.
- Ortín, F.J.; De la Vega, R.; Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*. 29 (3), 637-641.
- Reche, C.; Gómez-Díaz, M.; Martínez-Rodríguez, A.; Tuttle, V. (2018). El optimismo como contribucion a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 13 (1), 131-136.
- Rimé, B. (2009). *Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review*. Louvain-la-Neuve, Belgium.
- Ryan, R.M.; Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55 (1), 68-78.
- Salovey, P.; Grewal, D. *The Science of Emotional Intelligence*. Yale, EEUU: Department of Psychology.
- Saies, E.; Arribas-Galarrag, S.; Cecchini, J.A.; Luis de Cos, I.; Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 14 (3), 21-30.

- Super, S.; Verkooijen, K.; Koelen, M. (2016). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability – a salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*.
- Way, C. (2015). *Performance Enhancement and Precompetitive Anxiety Management among USAG Junior Olympic Gymnasts*. Boston, EEUU: University of Massachusetts.
- Zeng, H.Z. (2003). The Differences between Anxiety and Self-Confidence between Team and Individual Sports College Varsity Athletes. *International Sports Journal*. 7 (1), 28-34.

