



PSIENCIA. Revista Latinoamericana de
Ciencia Psicológica

ISSN: 2250-5490

contacto@psiencia.org

Asociación para el Avance de la Ciencia
Psicológica
Argentina

Palumbo, Perla; Medrano, Leonardo; Lussenhoff, Federico; González, Julián; Curarello, Alan
EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO
PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, vol. 3, núm. 2, 2011, pp. 64-73
Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica
Buenos Aires, Argentina

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127105004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS IN HIGH PERFORMANCE SOCCER PLAYERS

Perla Palumbo¹ · Leonardo Medrano²³ · Federico Lussenhoff¹
Julián González² · Alan Curarello²

Resumen: En este trabajo se presentan tres investigaciones que toman como variable central de estudio las emociones positivas y negativas que experimentan futbolistas de alto rendimiento. El primer estudio evalúa la relación existente entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas y negativas. El segundo estudio indaga los cambios emocionales ocurridos luego de un encuentro deportivo. El tercer estudio indaga la relación existente entre emociones y bienestar psicológico. En conjunto, los resultados sugieren que los futbolistas de alto rendimiento se ven más expuestos a experimentar emociones negativas y en consecuencia presentar menores niveles de bienestar psicológico, sobretudo en futbolistas de menor edad. En función de ello se destaca la importancia de desarrollar nuevas investigaciones tendientes considerar la influencia de los factores emocionales y el uso de estrategias de regulación emocional sobre el comportamiento de deportistas de alto rendimiento.

Palabras clave: Emociones – Futbolistas de Alto Rendimiento – Bienestar Psicológico

Abstract: In this paper we present three investigations in which positive and negative emotions are the central concepts considered in high performance soccer players. The first study examines the relationship between the age of soccer players and their levels of positive and negative emotions. The next investigation evaluates emotional changes produced after the game. Finally, the third study inquires the relationship between emotions and psychological well-being. The results obtained in these three studies suggest that high performance soccer players tend to experiment more negative emotions and, consequently, exhibit lower levels of psychological well-being, especially in younger players. According to this, it is important to emphasize the necessity of developing new investigations that consider the influence of emotional factors and the use of emotional regulation strategies on high performance sports.

Keywords: Emotions – High Performance Soccer Players – Well-Being

INTRODUCCIÓN

Diferentes investigaciones han puesto de manifiesto la importancia de las variables psicológicas en el ámbito deportivo. El conocimiento y la manipulación de variables psicológicas asociadas al desempeño de deportistas resulta de gran importancia para

contribuir en su desarrollo positivo, tanto para favorecer las posibilidades de conseguir mejores resultados, como para disminuir la incidencia de factores que pueden afectar la continuidad en la competición, como por ejemplo la ocurrencia de lesiones (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007).

Aunque se observan múltiples métodos y

enfoques para estudiar el rendimiento deportivo desde una perspectiva psicológica, fundamentalmente se destacan tres abordajes, (a) enfoque perceptivo-cognitivo, (b) enfoque basado en el conocimiento, y (c) enfoque emocional. Si bien la psicología del deporte tradicionalmente se ha centrado en los dos primeros, en la actualidad se ha revalorizado la dimensión afectiva-emocional (Ruiz, Sánchez, Durán, & Jiménez, 2006).

En los últimos años se observa un gran acuerdo en considerar que la mayoría de los deportes involucran no sólo variables cognitivas, sino también emocionales. Tal como señalan Mannino y Robazza (2004) en el deporte de competición existe una gran cantidad de factores que pueden provocar la aparición de emociones intensas. La frustración de la derrota, el rendimiento insatisfactorio, la evaluación del entrenador y las exigencias físicas son sólo algunos ejemplos. Más allá del estímulo emocional involucrado, la respuesta emocional puede influir considerablemente sobre el desempeño. En efecto, las emociones experimentadas por deportistas han mostrado relaciones sistemáticas con una amplia gama de variables psicológicas necesarias para el éxito deportivo, tales como control del estrés, concentración, autoeficacia y toma de decisiones, entre otras. Sumado a ello, también han demostrado ser un factor de importancia en la ocurrencia y recuperación de lesiones deportivas (Gimeno et al., 2007).

En términos generales, las emociones pueden ser definidas como un fenómeno relativamente aislado en el tiempo, que experimentamos con independencia de nuestra voluntad y que se produce con respecto a un objeto o persona concreta. Esta característica diferencia las emociones de los estados de ánimo, los cuales se caracterizan por ser más difusos y globales y por carecer de un

objeto concreto, que puede ser indefinido o general (Fernández-Dols, Carrera, & Oceja, 2002). Por otro lado este fenómeno no ocurre de manera espontánea sino que involucra una secuencia de eventos (Gross, & Thompson, 2007). El proceso emocional (Figura 1) comprendería, en primer lugar, un estímulo externo o interno (e.g., ser abucheado por la hinchada o pensar en la posibilidad de errar un penal), en segundo lugar, su atención y evaluación (e.g., interpretar que la hinchada está disconforme o atribuir la inseguridad a un factor personal y estable) y finalmente, la respuesta emocional que involucra cambios fisiológicos (e.g., frecuencia cardíaca y respiratoria), subjetivos/cognitivos (e.g., sensación de malestar y pensamientos negativos) y conductuales (e.g., pérdida de coordinación o control motor fino).

En general, la emoción más examinada en el campo de la psicología del deporte ha sido la ansiedad, observándose que su relación con el rendimiento varía en función de las características de la tarea. Aparentemente un nivel bajo de activación facilita actividades complejas desde el punto de vista cognitivo y con elevado componente de decisión o control motor (e.g., barra de equilibrio o tiro al blanco), mientras que un elevado nivel de *arousal* es adecuado en tareas simples de ejecución con elevado esfuerzo y resistencia física, que no requieren de un control motor fino o acciones cognitivas complejas (e.g., carreras de velocidad). La ansiedad no sólo modula la conducta sino que también influye sobre la atención y percepción de estímulos. Aunque niveles moderados de *arousal* facilitan el foco de la atención y la exclusión de estímulos irrelevantes, más allá del punto óptimo genera una reducción de la percepción y aumenta la probabilidad de distracción (Mannino, & Robazza, 2004).

La importancia de las respuestas de

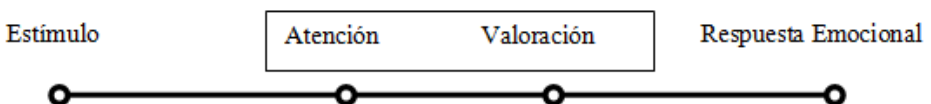


Figura 1. Modelo del proceso emocional (adaptado de Gross, & Thompson, 2007)

ansiedad en la población de deportistas ha llevado al desarrollo de una gran cantidad de técnicas y estrategias destinadas a controlar de manera eficiente los niveles de activación del organismo (Chiaie et al., 2004). Sin embargo, las importantes contribuciones en este campo contrastan con el pobre desarrollo en el estudio de otras emociones, por ejemplo, el entusiasmo, la inspiración o el miedo. En efecto, existe una amplia variedad de emociones que configuran el espacio afectivo de las personas en general, y de los deportistas en particular. Tradicionalmente han sido dos los enfoques utilizados para abordar este fenómeno, un enfoque discreto y otro dimensional. Desde el abordaje discreto se considera que existe un número limitado de respuestas emocionales que son claramente definibles y diferenciables entre sí. Aunque no existe acuerdo respecto al número de emociones se considera que existirían aproximadamente entre 6 y 8 emociones primarias y un número más amplio de emociones secundarias. Por su parte, el modelo dimensional sostiene que las emociones específicas pueden agruparse según su valencia en categorías emocionales superordinadas: emociones positivas y emociones negativas. Diferentes estudios empíricos sugieren que la dimensión positiva/negativa explica la mayor proporción de varianza de la experiencia subjetiva, brindando así un abordaje más parsimonioso en el estudio de la respuesta emocional (Eich, Kihlstrom, Bower, Forgas, & Niedenthal, 2003).

En el presente trabajo se basó en el modelo ortogonal propuesto por Watson, Clark y Tellegen (1988), desde este modelo dimensional se considera que las emociones pueden agruparse en dos factores de relativa independencia: emociones positivas (e.g., el interés, el entusiasmo y el orgullo) y emociones negativas (e.g., el disgusto, los nervios y la aflicción). Tomando en consideración dichas dimensiones en este trabajo se desarrollaron tres estudios tendientes a examinar tres hipótesis.

La primera hipótesis es que los deportistas de mayor edad experimentan mayores

emociones positivas y menores emociones negativas (hipótesis 1). Esto se debería a que el procesamiento cognitivo de los estímulos es diferente entre deportistas principiantes y expertos. De hecho, se ha observado en estudios previos que los deportistas con más experiencia llevan a cabo procesos de elaboración de la información más rápidos, precisos y eficaces. Contrariamente, el principiante tiende a reaccionar inmediatamente y de manera inadecuada a los estímulos y a continuar con la elaboración del mismo durante la ejecución de la tarea, lo cual dificulta el desempeño exitoso de la misma. En función de ello se explicaría por qué para una misma tarea el nivel de *arousal* óptimo es inferior en un principiante en relación al deportista experto (Cox, 1990; Mannino, & Robazza, 2004).

La segunda hipótesis es que se espera observar reacciones emocionales dispares ante situaciones de igualdad de pérdida y ganancia. Tal como señala Buss (2000), nuestro desarrollo filogenético nos ha predisposto para que reaccionemos de manera más intensa y negativa ante una pérdida que ante una ganancia de la misma magnitud. En este sentido, la emoción positiva que experimentamos en una situación de ganancia (e.g., obtener una buena calificación en un examen), no es equiparable a la emoción negativa que se percibe en una situación semejante de pérdida (e.g., obtener una mala calificación en el mismo examen). Teóricamente, la selección natural ha diseñado nuestra especie para reaccionar de manera dispar, vale decir, para experimentar pequeños incrementos de emociones positivas frente a grandes ganancias, y grandes incrementos de emociones negativas frente a pequeñas pérdidas. Este legado emocional proviene del hecho de que para nuestros antepasados este tipo de reacción favorecería su supervivencia. En función de ello, se hipotetiza que los futbolistas de alto rendimiento tenderán a experimentar emociones más intensas y negativas frente a situaciones de no ganancia que frente situaciones de ganancia (hipótesis 2).

La tercera y última hipótesis sugiere que las emociones positivas y negativas se asocian de manera significativa con el bienestar psicológico de los futbolistas. Más concretamente, se espera observar una relación directamente proporcional entre emociones positivas y bienestar psicológico y una relación inversamente proporcional entre emociones negativas y bienestar psicológico (hipótesis 3). Dicha hipótesis se basa en una gran cantidad de estudios teóricos y empíricos provenientes de la psicología positiva que señalan a las emociones positivas como una variable generadora de salud y un predictor significativo del buen funcionamiento psicosocial (Fredrickson, 2001; Lent, 2004; Seligman, 2003; Vecina Jiménez, 2006). Cabe destacar la importancia de desarrollar este estudio ya que el bienestar psicológico favorece la recuperación de enfermedades físicas, aumenta la esperanza de vida, mejora el desempeño e incrementa la calidad de vida (Vázquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2009).

MÉTODO

Participantes. La muestra se compuso de un total de 26 jugadores de fútbol de sexo masculino (titulares y suplentes) del Club Atlético Talleres de Córdoba, de la Ciudad de Córdoba, Argentina ($M = 24,21$ años, $DE = 4,60$, rango de edad = 20-36 años). Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental.

Diseño. Para llevar a cabo el trabajo se implementó un diseño ex post facto retrospectivo (Montero, & León, 2007). Este diseño se consideró adecuado ya que en este estudio no se pretende arribar a conclusiones acabadas y los datos obtenidos posibilitarán realizar otros análisis y relaciones. En efecto, este proyecto tiene la intención de efectuar un acercamiento a la problemática, dejando abierto el camino para posteriores investigaciones.

Instrumentos. *Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)* (Watson et al., 1988). Constituye la escala psicométrica más utilizada para evaluar las emociones de las per-

sonas. Tradicionalmente, los estudios destinados a indagar la estructura subyacente de los estados afectivos han reportado de manera reiterada la existencia de dos factores consistentes y relativamente independientes entre sí (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985; Russell, 1980, 1983; Stone, 1981; Watson et al., 1988). Por un lado, la dimensión positiva de las emociones, la cual refleja el grado en que una persona se siente entusiasmada, activa y alerta, por ejemplo. Por otra parte, evalúa la dimensión negativa de las emociones, que se define como una dimensión general subjetiva displacentera que involucra un amplio rango de emociones tales como miedo, enojo, congoja y nerviosismo. La versión original del PANAS consta de 20 palabras que describen distintos sentimientos y emociones y donde el evaluado debe indicar utilizando una escala de cinco posiciones en qué medida experimenta cada una de dichas emociones. En el presente trabajo se utilizó la versión adaptada para la población de adultos de Córdoba (Moriondo, Palma, Medrano, & Murillo, 2011). La escala cuenta con un nivel aceptable de consistencia interna ($\alpha = .73$ para emociones positivas, $\alpha = .82$ para emociones negativas) y mantiene la estructura factorial del estudio original.

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) (Casullo, 2002). Este instrumento se encuentra basado en el modelo de bienestar psicológico desarrollado por Schumutte y Ryff (1997). Se trabajó con la versión para adultos, la cual consta de 13 reactivos sobre bienestar psicológico (e.g., "Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo"), los cuales deben ser respondidos utilizando una escala de tres posiciones ("Estoy de acuerdo", "Ni de acuerdo ni en desacuerdo", "Estoy en desacuerdo"). Los estudios psicométricos desarrollados resultaron satisfactorios, en efecto, la escala demostró ser válida y confiable (α total = .70). Los estudios de estructura interna sugieren la medición de 4 dimensiones del bienestar psicológico: (a) proyectos, (b) autonomía, (c) vínculos, y (d) control/aceptación. Dicha estructura factorial explica el 53% de la variabilidad de la prue-

ba. No obstante, en el presente estudio se optó por trabajar con el puntaje total de la escala ya que los estudios de consistencia interna realizados para cada sub-dimensión del BIEPS presentaron valores poco fiables. Cabe destacar finalmente que este instrumento cuenta con baremos locales y actuales para la población argentina (Casullo, 2002).

Procedimiento. Las escalas se administraron antes y después de 4 partidos oficiales, con la autorización de las autoridades del club y bajo el consentimiento informado de los deportistas. Los futbolistas contestaron los cuestionarios en los vestuarios o durante la etapa de concentración antes del partido, lo cual otorga mayor validez ecológica, en efecto las emociones tienden a perder color e intensidad cuando se examinan retrospectivamente o luego de un intervalo temporal amplio (Garrido Gutierrez, 2000). Para asegurar el anonimato y la confidencialidad de las respuestas se les solicitó a los jugadores que colocaran sus respuestas en una caja sellada que custodiaba el capitán del equipo.

Tomando en consideración el bajo tama-

ño muestral se optó por utilizar procedimientos de estadística no paramétrica. Tal como señala Blalock (1966) dichos procedimientos no requieren de supuestos estadísticos subyacentes ni de tamaños muestrales grandes. Concretamente, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (r_s) para evaluar relaciones entre variables, y los coeficientes t de Wilcoxon (tw) y U de Mann-Whitney (U) para comparar cambios dentro del grupo y diferencias entre grupos, respectivamente. Por último, se utilizó el estadístico d de Cohen para estimar el tamaño del efecto de las diferencias observadas.

RESULTADOS

Estudio 1. Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento: Su relación con la edad

Este estudio se desarrolló con el fin de evaluar si la edad de los futbolistas se relacionaba con los niveles de emociones positivas y negativas experimentados antes y después de un partido oficial. Utilizando el coeficiente

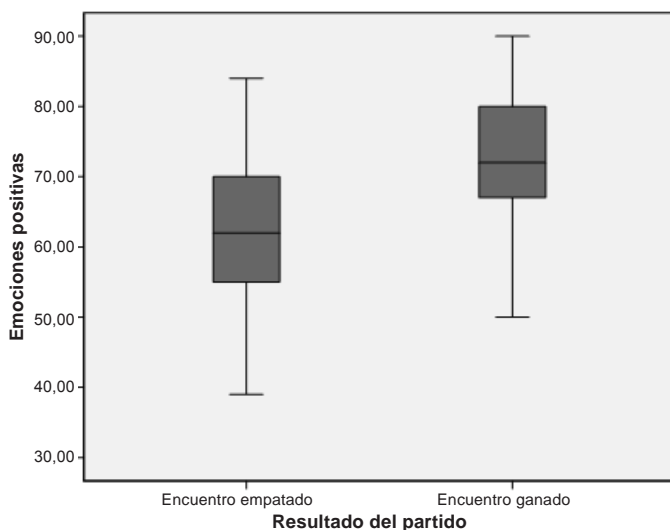


Figura 2. Emociones positivas según partido ganado o empatado

de correlación de Spearman se observó una relación significativa y de direccionalidad positiva entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas experimentadas antes del encuentro deportivo ($r_s = .21, p < .05$). Sumado a ello, se observa que los futbolistas de mayor edad presentan emociones negativas menos intensas luego del partido ($r_s = -.30, p < .05$). Aparentemente, los jugadores de mayor edad tienden a reportar mayores emociones positivas antes del encuentro deportivo y emociones negativas menos intensas luego del encuentro deportivo.

Estudio 2. Reacciones emocionales dispares ante igualdad de pérdidas y ganancias en encuentros deportivos

Con el objeto de evaluar si existían diferencias estadísticamente significativas en los niveles de emociones positivas y negativas según resultado del encuentro deportivo (ganado vs. empatado), se aplicó la prueba no paramétrica de comparación de grupos U de Mann-Whitney. Se observaron diferencias estadísticamente significativas tanto en los

niveles de emociones positivas ($U = 219.50, Z = 3.70, p < .01$) como en los niveles de emociones negativas ($U = 266, Z = 2.88, p < .01$). Al calcular el tamaño del efecto de la diferencia mediante el coeficiente d de Cohen, se observaron tamaños del efecto elevados considerando los criterios establecidos por Cohen (Aron, & Aron, 2001). En efecto, se observa que las emociones positivas son superiores cuando se gana el encuentro deportivo ($d = .98$, Figura 2), mientras que las emociones negativas son superiores cuando el encuentro se empata ($d = .83$, Figura 3).

En términos generales, resulta esperable que los jugadores presenten más emociones positivas en partidos ganados que en partidos empatados y viceversa. Sin embargo, al comparar los cambios intra-grupo antes y después de cada partido mediante la prueba t de Wilcoxon se aprecia un aumento elevado y significativo de las emociones positivas ($Z = 5.16, p < .01, d = .90$) y una disminución significativa aunque moderada de las emociones negativas ($Z = 4.87, p < .01, d = .53$), mientras que en los partidos empatados se observa una disminución muy fuerte

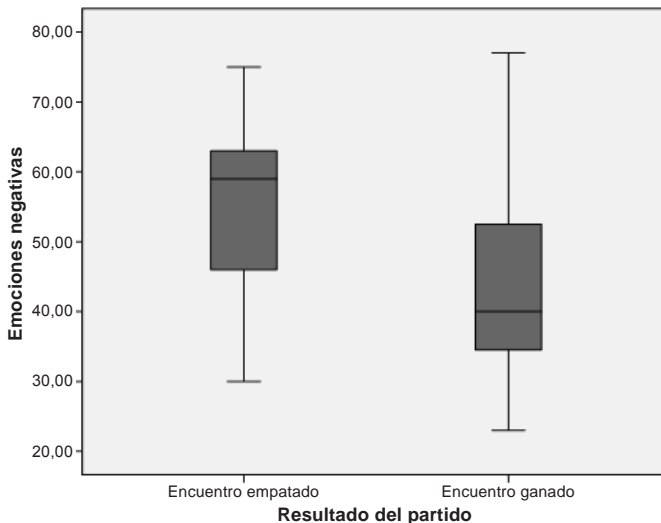


Figura 3. Emociones negativas según partido ganado o empatado

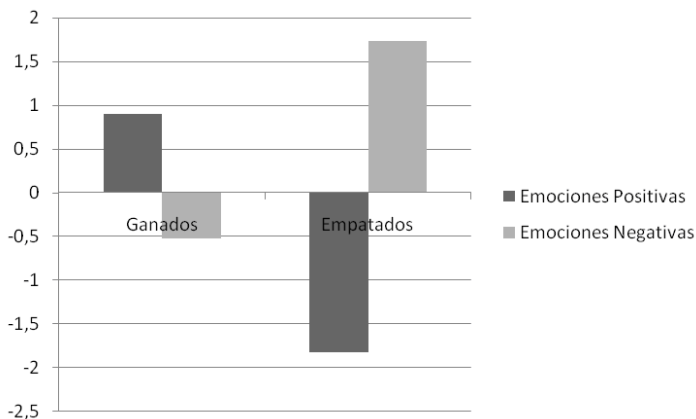


Figura 4. Reacciones emocionales dispares frente a partidos ganados y empatados

y significativa en los niveles de emociones positivas ($Z = 4.29$, $p < .01$, $d = 1.83$) y un aumento muy fuerte y significativo de emociones negativas ($Z = 4.38$, $p < .01$, $d = 1.73$).

Las medidas de tamaño del efecto obtenidas reflejarían la existencia de reacciones emocionales dispares frente a situaciones semejantes de pérdida y ganancia; vale decir que el aumento en emociones positivas en encuentros ganados es inferior al aumento en emociones negativas en encuentros empatados. Asimismo, la disminución en emociones negativas frente a encuentros ganados es inferior a la disminución de emociones positivas frente a encuentros empatados. Apparentemente, las reacciones emocionales son más fuertes en situaciones de no ganancia, que en situaciones de ganancia (Figura 4).

Estudio 3. Emociones y bienestar psicológico en futbolistas de alto rendimiento

Con el objeto de evaluar si las emociones positivas y negativas experimentadas por los futbolistas se relacionaban con sus niveles de bienestar psicológico se correlacionaron los puntajes obtenidos en las escalas PANAS (Watson et al., 1988) y BIEPS (Casullo, 2002) utilizando el coeficiente de correlación

de Spearman. Se observó una relación significativa y positiva entre emociones positivas y bienestar psicológico ($r_s = .28$, $p < .05$) y significativa y negativa entre emociones negativas y bienestar psicológico ($r_s = -.38$, $p < .05$).

DISCUSIÓN

La consideración de las emociones humanas ha redefinido y enriquecido gradualmente a la psicología contemporánea en general y a la psicología del deporte en particular. Sin embargo, la psicología del deporte se ha focalizado casi con exclusividad en el estudio de emociones negativas o disfuncionales, como la ansiedad (Chiaie et al., 2004). Fruto de los importantes desarrollos en el campo de la psicología positiva y sus contribuciones en el estudio de las emociones positivas, se ha ampliado el espectro del fenómeno emocional (Vecina Jiménez, 2006). En función de ello, resulta conveniente indagar no sólo las emociones negativas experimentadas por deportistas de alto rendimiento, sino también el comportamiento de los factores emocionales positivos. La presente investigación tuvo por objetivo evaluar tres hipótesis que tomaban como variable central de estudio a las emociones positivas y negativas de fut-

bolistas de alto rendimiento de Córdoba. En términos generales los resultados obtenidos fueron coherentes con la literatura previa y verifican en términos generales las hipótesis planteadas.

La hipótesis 1 planteaba que los deportistas de mayor edad tenderían a experimentar mayores emociones positivas y menores emociones negativas. Esta hipótesis recibió apoyo empírico al considerar las emociones positivas reportadas por los futbolistas antes del partido y las emociones negativas reportadas después del partido. No se observaron diferencias en los niveles de emociones positivas después del partido, ni en los niveles de emociones negativas antes del partido. Los resultados podrían explicarse sobre la base de la experiencia deportiva de los futbolistas, en efecto los jugadores de mayor edad en general poseen mayor experiencia que los futbolistas más jóvenes. Tal como señala Cox (1990), existen importantes diferencias en el procesamiento cognitivo de estímulos entre deportistas principiantes y expertos. Aparentemente, los deportistas

con más experiencia se toman mayor tiempo para analizar la información, lo cual facilita el proceso posterior de actuación. Algunas de las diferencias principales en el proceso de elaboración de la información se exponen en la Tabla 1. Sumado a ello cabría suponer que producto de la experiencia deportiva los futbolistas más experimentados aprenden estrategias para modular sus respuestas emocionales e incluso a cambiar la valencia de una emoción. Cabe señalar, sin embargo, que se requeriría de nuevos estudios tendientes a examinar si efectivamente es la experiencia deportiva o el simple paso del tiempo lo que provoca una regulación más eficiente de las respuestas emocionales. En efecto, Carstensen y Charles (2007) sostienen que con el correr de los años las personas van madurando emocionalmente, en el sentido de que comienzan a otorgar mayor importancia a eventos asociados a emociones positivas, y a obviar eventos generadores de emociones negativas. Además de replicar el estudio, resultaría útil desarrollar nuevas investigaciones de corte cualitativo

Tabla 1. *Diferencias en el proceso de elaboración de la información entre deportistas experimentados y principiantes. (Adaptado de Mannino, & Robazza, 2004)*

Deportista experimentado	Deportista principiante
La información utilizada es preferentemente propioceptiva y los feedback intrínsecos	La información utilizada es preferentemente verbal y el feedback extrínseco
La atención es flexible, puede modificarse el foco de atención	La atención se ve sobrecargada por estímulos no siempre pertinentes
La atención se centra en "cómo" hacerlo	La atención se centra en "qué" hacer
La acción es sistemática	La acción requiere un control consciente
El nivel óptimo de arousal tiene efectos favorables sobre la precisión y los procesos de elaboración	El nivel de arousal no siempre se sitúa dentro del margen óptimo para desarrollar correctamente la tarea
La capacidad de previsión y lectura de eventos es elevada	La capacidad para prever acontecimientos es escasa
Los errores son leves, su reconocimiento bueno y su corrección es rápida	Los errores son importantes, su reconocimiento escaso y su corrección lenta
Repertorio amplio de respuestas	Menor repertorio de respuestas

para indagar sobre las estrategias de regulación emocional que utilizan futbolistas experimentados de alto rendimiento.

Los resultados obtenidos en el segundo estudio aportan evidencias coherentes con la hipótesis 2. Se corrobora la existencia de reacciones emocionales dispares en situaciones semejantes de pérdida y ganancia. Tal como plantea el modelo teórico propuesto por Buss (2000), ya que las emociones negativas experimentadas por los futbolistas luego de un partido empatado son más intensas que las emociones positivas percibidas luego de un partido ganado. Cabe destacar que en el presente trabajo no se efectuaron mediciones luego de un partido perdido dado que los futbolistas se negaron a completar las escalas luego de un encuentro oficial en dicha circunstancia. A pesar de dicha limitación, las medidas de tamaño del efecto observadas son elevadas, lo cual otorga evidencias sólidas a favor de la hipótesis formulada. La importancia de este fenómeno radica en el hecho de que los futbolistas presentan altas probabilidades de padecer emociones negativas a lo largo de su carrera deportiva tomando en consideración que deben ganar todos los partidos que disputan para no experimentar este tipo de emociones. En este sentido, resultaría beneficioso desarrollar programas de entrenamiento en estrategias de regulación emocional a los fines de brindar a los futbolistas habilidades y estrategias adecuadas para modular estados emocionales negativos y modificar la valencia de las emociones percibidas.

Por último, los resultados del tercer estudio señalan que a mayores niveles de emociones positivas mayor bienestar psicológico y a mayores niveles de emociones negativas menor bienestar psicológico. Si bien la direccionalidad de las relaciones es coherente con la hipótesis 3, las intensidades observadas son inferiores a las esperadas. No obstante, si se toman en consideración investigaciones previas con constructos semejantes se observan valores cercanos a .30 como los obtenidos en el presente estudio (Kuppens, Realo, & Diener, 2008; Lent, Taveira, Sheu,

& Single, 2009; Lounsbury, Fisher, Levy, & Welsh, 2009). Aunque los datos recabados no permiten garantizar la existencia de una relación causal entre las variables, los desarrollos en el campo de la psicología positiva permiten suponer que las emociones negativas deterioran el bienestar psicológico y las emociones positivas lo incrementan (Fredrickson, 2001; Vázquez, et al, 2009). Tomando esto en consideración, no sólo debería entrenarse a los futbolistas para regular sus estados emocionales negativos sino que también se deberían diseñar intervenciones para aumentar las emociones positivas si se pretende aumentar su bienestar psicológico.

Entre las principales limitaciones del presente trabajo cabe destacar fundamentalmente dos. La primera es que sólo se han considerado el nivel subjetivo/cognitivo de la respuesta emocional. Sería adecuado desarrollar nuevos estudios que consideren los componentes fisiológicos y conductuales de la misma. En segundo lugar, el tamaño muestral es pequeño lo cual repercute en la posibilidad de generalización de los resultados. En función de ello se prevé replicar el estudio en muestras más grandes y heterogéneas y desarrollar nuevas líneas de investigación e intervención tendientes considerar la influencia de los factores emocionales y el uso de estrategias de regulación emocional sobre el comportamiento de deportistas de alto rendimiento.

REFERENCIAS

- Aron, A., & Aron, E. N. (2001). *Estadística para Psicología*. Buenos Aires: Pearson Education.
- Blalock, H. M. (1966). *Estadística Social*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Carstensen, L. & Charles, S. T. (2007). El envejecimiento humano: ¿Por qué incluso las buenas noticias se toman como malas? En L. Aspinwall, & U. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano*. (pp. 111-126). Barcelona: Gedisa.
- Casullo, E. (2002). Evaluación del bienestar

- psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Chiaie, R., D'Ippolito, A., Gramaccioni, G., Polani, D., Reda, M., Régine, F., ...Saco, G. (2004). El control de emociones. En S. Tamorri (Ed.), *Neurociencia y deporte*. (pp. 183-220). Barcelona: Paidotribo.
- Cox, R. H. (1990). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Iowa: Brown Publishers.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Fernández-Dols, J. F., Carrera, P., & Oceja, L. (2002). Bases sociales de la emoción. En J. F. Morales, (Ed.), *Psicología social*. (pp. 235-264). Buenos Aires: Prentice Hall.
- Fredrickson, B. L. (2001). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Garrido Gutiérrez, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Madrid: Síntesis Psicología.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19, 667-672.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Nueva York: Guilford Press.
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66-75.
- Lent, R. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 482-509.
- Lent, R., Taveira, M., Sheu H., & Single, D. (2009). Social Cognitive Predictors of Academic Adjustment and Life Satisfaction in Portuguese College Students: A Longitudinal Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 190 -198.
- Lounsbury, J., Fisher, L. A., Levy, J. J., & Welsh, D. P. (2009). An Investigation of the Character Strengths in Relation to the Academic Success of College Student. *Individual Differences Research*, 7, 52-69.
- Mannino, G., & Robazza, C. (2004). Las emociones del deportista. En S. Tamorri (Ed.), *Neurociencia y deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A Guide for Naming Research Studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862.
- Moriondo, M., Palma, P., Medrano, L., & Muriello, P. (2011). *Adaptación de la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) a la población de adultos de la ciudad de Córdoba: Análisis psicométricos preliminares. Artículo enviado para su publicación.*
- Eich, E., Kihlstrom, J., Bower, G., Forgas, J., & Niedenthal, P. (2003). *Cognición y emoción*. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J., & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva Psicológica. *Anales de Psicología*, 22, 132-142.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161-1178.
- Russell, J. A. (1983). Pancultural aspects of the human conceptual organization of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1281-1288.
- Stone, A. A. (1981). The association between perceptions of daily experiences and self- and spouse-rated mood. *Journal of Research in Personality*, 5, 510-522.
- Schumutte, P., & Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27, 9-17.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.