UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE – INEF**

**ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DEPORTES DE
COMBATE.**

TESIS DOCTORAL

MARÍA MERINO FERNÁNDEZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MADRID, 2020

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE – INEF**

**ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DEPORTES DE
COMBATE.**

TESIS DOCTORAL

MARÍA MERINO FERNÁNDEZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MADRID, 2020

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEL DEPORTE – INEF**

DEPARTAMENTO DEPORTES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE – INEF.**

**ANSIEDAD E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DEPORTES
DE COMBATE.**

AUTORA: MARÍA MERINO FERNÁNDEZ

Licenciada en Psicología

Director:

D. ALFONSO LÓPEZ DÍAZ DE DURANA

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Madrid, 2020

ACTA DEL TRIBUNAL

Tribunal nombrado por el Magnífico y Excelentísimo Sr. Rector de la Universidad Politécnica de Madrid, el día _____ de _____ de 2020.

Presidente D./Dña. _____

Vocales D./Dña. _____

D./Dña. _____

D./Dña. _____

Secretario D./Dña.: _____

Suplentes D./Dña.: _____

D./Dña.: _____

Realizado el acto de lectura de Tesis el día _____ en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte – INEF de Madrid, acuerda otorgarle una calificación de _____

El Presidente

Los Vocales

El Secretario

El Profesor D. ALFONSO LÓPEZ DÍAZ DE DURANA, del Departamento de Deportes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid.

CERTIFICA:

Yo Alfonso López Díaz de Durana Profesor Titular INEF como director de la Tesis titulada Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate, cuya autora es María Merino Fernández, considero que la misma posee el nivel metodológico y rigor científico que se hacen necesarios para poder proceder a su lectura y defensa.

Por lo que doy mi consentimiento y autorización para proceder a los trámites necesarios para la citada lectura y defensa.

En Madrid a de 2020

Fdo. Alfonso López Díaz de Durana

AGRADECIMIENTOS

Llego en momento de escribir los agradecimientos, y desde este rincón, intentar dar las gracias a todos los que hecho posible esta tesis, tanto en el plano académico como en el profesional y el personal. Creo que nadie puede decir que este camino es fácil, es largo y más duro de lo que cualquiera te pueda contar, la realidad supera a la ficción, es por ello, que cada ayuda recibida ha sido maravillosa.

Muchas gracias Alfonso, no solo has sido mi director de tesis, me has hecho ver como soy yo, cuando casi no lo podía ni ver yo misma, tiraste de mi propia esencia y eso hizo que pudiéramos remar juntos para conseguir esto. Te estaré eternamente agradecida, no solo por las horas que me has regalado, la sabiduría y los consejos, sino por hacerme levantar cuando creía que no podía y darme cuenta de que nunca podré dejar de ser yo misma, y que eso es precisamente lo que nos hace grandes.

A los protagonistas de esta tesis, los deportistas y entrenadores, que han colaborado desinteresadamente regalándome su tiempo. Sin ellos, esta tesis no hubiera sido posible. Hoy en día no es fácil encontrarse con gente que te ayude sin esperar nada a cambio. De alguna manera, el deporte nos ayuda en esto, y de alguna manera podemos decir que no todo está perdido. Por lo que de nuevo, muchas gracias compañeros, en especial a mis alumnos y amigos Carlos Bohoyo “Charly” y Luna Martincano.

Gracias también a Luis, un gran amigo que siempre está cuando le necesito. Gracias a él pudimos arrojar luz al análisis de los datos y enfrentarme a ellos de una manera más científica y rigurosa.

Agradecer a mi gran amiga Cristina García Recio, siempre está cuando se la necesita, así ha sido desde que teníamos 6 años y espero que dure hasta el final de nuestros días. Esas aportaciones a la hora de leer el documento, y nuestras risas con la famosa frase “al mas puro estilo ley de la selva”.

A la Universidad Francisco de Vitoria, que me brinda la oportunidad de ejercer mis tres vocaciones juntas: psicología, deporte y docencia. Muchas gracias por vuestro apoyo a todos vosotros, una gran familia, en especial a Nacho Ros quien me apoyó desde el principio y siempre está cuando le necesito.

A mis padres, Ángel Luis y Mariví, que siempre me han apoyado en todo lo que he emprendido. Por difícil que sea, o largo que sea el viaje, siempre encuentro su apoyo y su sonrisa y un “tú puedes, lo vas a conseguir”. A mi hermano Kike, que siempre ha creído en mí, y al resto de mi familia, que conoce todos mis proyectos y aun así cree en mí. Y una mención especial a esas dos personas que tanto quiero y que tanto tiempo les he robado para que esto saliera adelante: Javi y Lucía.

Javi, mi marido, mi compañero y amigo, como gran deportista que eres, sabes qué es entrenar duro para conseguir lo que se quiere, por eso, me entiendes y te doy las gracias por apoyarme y ayudarme con esta tesis, por aguantar mis agobios, mis “no tengo tiempo” “no puedo más”, “esto no se acaba nunca” y un largo etcétera. Lucía, comencé todo esto antes de que estuvieras con nosotros y ha sido muy difícil sacar tiempo de donde no lo hay. Aun así, tu alegría, tu vitalidad, tus abrazos, besos, sonrisas y tus “te quiero, mami” me han dado la energía y fuerza necesaria para enfrentarme a la recta final.

Muchas gracias a todos.

María Merino

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	X
ÍNDICE DE TABLAS.....	XVI
ÍNDICE DE FIGURAS	XXIV
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	
RESUMEN	XXXI
ABSTRACT	XXXIII
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN.....	35
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	41
2.1.- ANSIEDAD.....	41
2.1.1.- Definiciones.	41
2.1.2.- Breve recorrido histórico.	45
2.1.3.- Teorías de la ansiedad y el rendimiento deportivo.	56
2.1.4.- Ansiedad y género.....	79
2.1.5.- Ansiedad y deporte.	81
2.1.6.- Ansiedad y rendimiento deportivo.....	84
2.1.7.- Ansiedad precompetitiva.	92
2.1.8.- Evaluación de la ansiedad en el deporte.	99
2.2.- INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE).....	105
2.2.1.-Definiciones.	105
2.2.2.- Breve recorrido histórico.	106
2.2.3.- Modelos de la Inteligencia Emocional.....	109
2.2.4.- Inteligencia Emocional y deporte.	123
2.2.5.- Inteligencia Emocional y género.	124
2.2.6.- Instrumentos de medida.	129
2.3.- DEPORTES DE COMBATE	137
2.3.1. Jiu-jitsu.....	140
2.3.2. Judo.	142
2.3.3. Lucha Libre Olímpica	144
2.3.4. Karate.	145
2.3.5. Taekwondo.....	146
2.3.6. Kendo.	147
CAPÍTULO 3.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	155
CAPÍTULO 4: MATERIAL Y MÉTODO.....	159

4.1. DISEÑO	159
4.2.- PARTICIPANTES	160
4.3. MATERIAL UTILIZADO	165
4.4. PROCEDIMIENTO	169
4.4.1.- ¿Cuándo se aplicó?	171
4.4.2.- ¿Quién lo aplicó?	173
4.4.3.- ¿En qué orden se aplicaron los cuestionarios?.....	174
4.4.4.- Establecimiento del Ranking.	174
4.5. ANÁLISIS DE DATOS.....	176
CAPÍTULO 5.- RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	181
5.1.- RESULTADOS DEL OBJETIVO 1	183
5.2.- RESULTADOS DEL OBJETIVO 2	218
5.3.- INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LOS AUTOINFORMES	230
CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN	285
CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES	295
CAPÍTULO 8: FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL ESTUDIO	303
8.1.- FORTALEZAS DEL ESTUDIO.....	303
8.2.- DEBILIDADES DEL ESTUDIO	303
CAPÍTULO 9: APORTACIONES, FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y APLICACIONES PRÁCTICAS.	307
9.1.- APORTACIONES DEL ESTUDIO.....	307
9.2.- FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	307
9.3.- APLICACIONES PRÁCTICAS	308
CAPÍTULO 10.-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	313
WEBGRAFÍA	371
CAPÍTULO 11: ANEXOS	373
11.1.- CUESTIONARIOS	373
11.1.1.- Datos Personales.	373
11.1.2.- ISRA.	374
11.1.3.- STAI.....	379
11.1.4.- SCAT.	382
11.1.5.- TMMS-24.	383
11.2 ESTADÍSTICA.....	384
11.2.1 Descriptivos.....	384
11.2.3.- Prueba de Bonferroni.	420

11.2.5.- Estadísticos de grupo (género).....	423
11.2.6.- Prueba de muestras independientes.	428
11.2.7.- Correlaciones.	440

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en el sistema de respuesta implicado Fisiológico (F), Motor (M) y Cognitivo (C).....	43
Tabla 2. Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en los estímulos que elicitán la ansiedad	44
Tabla 3. Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en la ansiedad como emoción ante una evaluación y respuesta.	45
Tabla 4. Diferencias entre angustia y ansiedad.	47
Tabla 5. Semejanzas y diferencias entre miedo y ansiedad.	48
Tabla 6. Diferencias entre estrés y Ansiedad (Fernández-Abascal, 2003).	51
Tabla 7. Diferencias entre estrés y ansiedad (Navlet, 2012).	51
Tabla 8. Orígenes del término ansiedad.	53
Tabla 9. Comienzos del término ansiedad en el conductismo (años 20 hasta años 60)...	54
Tabla 10. Término ansiedad: teorías de motivación, emoción y las teorías de rasgo...	54
Tabla 11. Término ansiedad: teorías situacionistas y modelos interactivos.	55
Tabla 12. Ansiedad: teorías biológicas, sociales y cognitivo-conductuales.	56
Tabla 13. Principios básicos de la Tª del Impulso de Spence y Spence (1966).	60
Tabla 14. Condicionantes para el éxito deportivo.	85
Tabla 15. Estudios en deportes Individuales.	88
Tabla 16. Estudios en deportes colectivos.	89

Tabla 17. Estudios en los que aglutinan varios deportes.	90
Tabla 18. Estudios en deportes de combate: Judo.	91
Tabla 19. Estudios en deportes de combate: varios.	91
Tabla 20. Estudios en deportes de combate: Taekwondo, Karate.	92
Tabla 21. Variables que intervienen en la ansiedad competitiva.	96
Tabla 22. Variables que intervienen en la ansiedad competitiva según Kroll y Lewis (1970).	96
Tabla 23. Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Buceta (1998).	97
Tabla 24. Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Dosil (2004).	97
Tabla 25. Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Navlet (2012).	98
Tabla 26. Formas de evaluar la ansiedad.	100
Tabla 27. Evaluación a nivel conductual.	101
Tabla 28. Evaluación psicofisiológica.	102
Tabla 29. Evaluación con autoinformes.	104
Tabla 30. Evaluación por medio de narraciones.	105
Tabla 31. Modelo inicial de Salovey y Mayer (1990).	110

Tabla 32. Modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer (1997).	111
Tabla 33. Etapa 1: Percepción de las emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997).	112
Tabla 34. Etapa 2: Uso de emociones para facilitar el pensamiento (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997).	113
Tabla 35. Etapa 3: Comprensión de emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997).	113
Tabla 36. Etapa 4: Manejo de las emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997).	114
Tabla 37. Cinco etapas del Modelo de D. Goleman de la Inteligencia Emocional.	118
Tabla 38. Modelo de Bar-On de inteligencia emocional.	120
Tabla 39. Medidas del Bar-On EQ-i.	121
Tabla 40. Modelo de rasgos de Petrides y Furnham.	122
Tabla 41. Autoinformes para medir Inteligencia emocional en su componente rasgo.	130
Tabla 42. Cuestionarios para medir IE basados en las capacidades.	132
Tabla 43. Medidas del MSCEIT para las cuatro ramas de la IE.	133
Tabla 44. Ventajas e inconvenientes de las medidas de ejecución.	134
Tabla 45. Características generales y comparación entre los deportes del estudio.	140
Tabla 46. Criterios de inclusión y exclusión para formar parte de la muestra.	162
Tabla 47. Número de participantes por género y nivel.....	164
Tabla 48. Distribución de los participantes por deporte y nivel de rendimiento.....	165

Tabla 49. Tabla de datos personales que se pedían a los deportistas.....	169
Tabla 50. Ranking por campeonatos/puntos.....	176
Tabla 51. Resumen de los resultados.....	182
Tabla 52. Resumen de los resultados del objetivo 1.....	183
Tabla 53. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA en función de los niveles de rendimiento.....	184
Tabla 54. Análisis entre pares de rendimiento en el cuestionario ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total). Prueba de Bonferroni.....	186
Tabla 55. Análisis entre pares de rendimiento en el cuestionario ISRA, factores (F1, F2, F3 y F4). Prueba de Bonferroni.....	187
Tabla 56. Análisis de las varianzas de las diferencias en el STAI en función de los niveles de rendimiento.....	189
Tabla 57. Prueba de Bonferroni para el autoinforme STAI.....	190
Tabla 58. Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en función de los niveles de rendimiento.....	191
Tabla 59. Prueba de Bonferroni para el autoinforme SCAT.....	191
Tabla 60. Resumen de los resultados del objetivo 1.2.....	195
Tabla 61. Análisis de las varianzas de las diferencias en los factores del ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en función del género.....	197
Tabla 62. Análisis de las varianzas de las diferencias en los factores del ISRA (F1, F2, F3 y F4) en función del género.....	198

Tabla 63. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de alto nivel, en función del género.....	200
Tabla 64. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (factores 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de alto nivel, en función del género.....	201
Tabla 65. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de nivel medio, en función del género.....	203
Tabla 66. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (Factor 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de nivel medio, en función del género.....	204
Tabla 67. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de nivel bajo, en función del género.....	205
Tabla 68. Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (factores 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de nivel bajo, en función del género.....	206
Tabla 69. Análisis de las varianzas de las diferencias en las medidas de ansiedad por medio del STAI en función del género.....	208
Tabla 70. Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de alto rendimiento.....	209
Tabla 71. Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de rendimiento medio.....	210
Tabla 72. Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de rendimiento bajo.....	211
Tabla 73. Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en función del género.....	212

Tabla 74. Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en el grupo de nivel alto en función del género.....	213
Tabla 75. Análisis de las varianzas en el SCAT para los deportistas de nivel medio en función del género.....	214
Tabla 76. Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en el grupo de nivel bajo en función del género.....	215
Tabla 77. Correlaciones entre el ranking y el ISRA.....	216
Tabla 78. Correlaciones entre el ranking y niveles de ansiedad medidos por el STAI..	216
Tabla 79. Correlaciones entre ranking y ansiedad rasgo competitiva SCAT.....	217
Tabla 80. Resumen de los resultados del objetivo 2.1.....	218
Tabla 81. Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en función del nivel de rendimiento.....	219
Tabla 82. Prueba de Bonferroni, análisis de las diferencias entre pares para el cuestionario TMMS-24.....	220
Tabla 83. Análisis de las varianzas en el TMMS-24 en función del género.....	221
Tabla 84. Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el nivel de rendimiento alto en función del género.....	224
Tabla 85. Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el nivel medio de rendimiento en función del género.....	226
Tabla 87. Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el grupo de nivel de rendimiento bajo en función del género.....	228
Tabla 88. Correlaciones entre ranking e inteligencia emocional, medida con el TMMS-24.....	229
Tabla 89. Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme ISRA.....	230

Tabla 90. Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme STAI.....	232
Tabla 91. Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme SCAT.....	233
Tabla 92. Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme TMMS-24.....	234
Tabla 93. Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme ISRA entre mujeres y varones.....	237
Tabla 94. Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme STAI entre mujeres y varones.....	242
Tabla 95. Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme SCAT entre mujeres y varones.....	244
Tabla 96. Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme TMMS-24 entre mujeres y varones.....	245
Tabla 97. Datos del ISRA, en función del género, para los deportistas de bajo nivel: Puntuaciones directas (P.D.), centiles y clasificación de la ansiedad (CLDO.).....	248
Tabla 98. Resultados del STAI para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros).....	252
Tabla 99. Resultados del SCAT para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros).....	254
Tabla 100. Resultados del TMMS-24 para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias entre géneros).....	255
Tabla 101. Datos del ISRA para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, centiles, clasificación de la ansiedad y diferencias entre géneros).....	259
Tabla 102. Resultados del STAI para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros).....	263

Tabla 103. Resultados del SCAT para los deportistas de nivel medio (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros).....	265
Tabla 104. Resultados del TMMS-24 para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros).....	266
Tabla 105. Datos del autoinforme ISRA para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, centiles, clasificación de la ansiedad y diferencias entre géneros).....	269
Tabla 106. Resultados del STAI para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros).....	272
Tabla 107. Resultados del SCAT para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros).....	274
Tabla 108. Resultados del TMMS-24 para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros).....	275
Tabla 109. Correlaciones entre el ISRA y el ranking de los deportistas.....	277
Tabla 110. Correlaciones entre el STAI y el ranking de los deportistas.....	278
Tabla 111. Correlaciones entre el SCAT y el ranking de los deportistas.....	279
Tabla 112. Correlaciones entre el TMMS-24 y el ranking de los deportistas.....	279
Tabla 113. Estudios con resultados similares a nuestro trabajo (ansiedad).....	286

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Teoría del impulso de Spence y Spence (1966).....	60
Figura 2. Teoría de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908).....	62
Figura 3. Adaptación de la Teoría de la utilización de las claves de Easterbrook (Landers, 1980) a deportes de combate.....	67
Figura 4. Zona individual de funcionamiento óptimo de Yuri Hanin (1986, 1989; Márquez, 2004).....	70
Figura 5. Composición del estado psicobiosocial de Hanin (1986, 1989).....	70
Figura 6. Teoría multidimensional de la ansiedad de Martens (Martens y otros, 1990)..	74
Figura 7. Teoría de la inversión de Apter (1982), adaptada por Kerr al ámbito deportivo (1985).....	76
Figura 8. Proceso de la situación competitiva de Martens (1977; Navlet, 2012).....	94
Figura 9. Jiu-Jitsu – Combate- Fight.....	141
Figura 10. Jiu Jitsu – Dúo.....	142
Figura 11. Judo – combate.....	143
Figura 12. Judo - Kata.....	144
Figura 13. Lucha Libre Olímpica.....	145
Figura 14. Karate – kumité (combate).....	146
Figura 15. Karate – katas.....	146
Figura 16. Taekwondo – combate.....	147

Figura 17. Taekwondo – poomsae.....	147
Figura 18. Kendo.....	147
Figura 19. Porcentaje de deportistas por modalidad deportiva.....	161
Figura 20. Distribución de la muestra en función del género.....	161
Figura 21. Porcentaje de deportistas en función del rendimiento.....	163
Figura 22. Distribución de la muestra en función del género y nivel de rendimiento.....	164
Figura 23. Resumen del procedimiento.....	170
Figura 24. Medias de varones y mujeres para todos los cuestionarios administrados..	192
Figura 25. Medias de varones y mujeres de nivel alto para todos los cuestionarios administrados.....	193
Figura 26. Medias de varones y mujeres de nivel medio para todos los cuestionarios administrados.....	193
Figura 27. Medias de varones y mujeres de nivel bajo para todos los cuestionarios administrados.....	194
Figura 28. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24.....	222
Figura 29. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel alto.....	222
Figura 30. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel medio.....	223
Figura 31. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel bajo.....	223

Figura 32. Medias del autoinforme ISRA en función del rendimiento.....	231
Figura 33. Medias en el STAI en función del nivel de rendimiento.....	232
Figura 34. Medias del SCAT en función del nivel de rendimiento.....	233
Figura 35. Medias en el autoinforme TMMS-24 en función del nivel de rendimiento.	235
Figura 36. Distribución de la muestra por género y nivel de rendimiento.....	236
Figura 37. Medias de mujeres y varones deportistas que compiten en deportes de combate.....	237
Figura 38. Centiles de mujeres y varones en el autoinforme ISRA.....	241
Figura 39. Centiles de mujeres y varones en el autoinforme STAI.....	243
Figura 40. Puntuaciones directas (P.D.) entre mujeres y varones en el autoinforme SCAT.....	244
Figura 41. Puntuaciones directas entre mujeres y varones en el autoinforme TMMS-24	246
Figura 42. Medias del grupo de nivel bajo de rendimiento (por género) en cada uno de los autoinformes administrados.....	247
Figura 43. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de bajo rendimiento en función del género.....	251
Figura 44. Deportistas de bajo rendimiento: centiles del STAI (mujeres y varones)....	253
Figura 45. Deportistas de bajo rendimiento: nivel de ansiedad competitiva rasgo medido por el SCAT (mujeres y varones).....	255

Figura 46. Deportistas de bajo rendimiento: inteligencia emocional medida por el TMMS-24 (mujeres y varones).....	257
Figura 47. Medias en todos los autoinformes en los deportistas de nivel medio de rendimiento por géneros.....	258
Figura 48. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de nivel medio de rendimiento en función del género.....	262
Figura 49. Deportistas de nivel medio de rendimiento: centiles del STAI (mujeres y varones).....	264
Figura 50. Deportistas de nivel medio de rendimiento (mujeres y varones).....	265
Figura 51. Deportistas de nivel medio de rendimiento (mujeres y varones).....	267
Figura 52. Medias en los autoinformes administrados de los deportistas de nivel alto en función del género.....	268
Figura 53. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de bajo rendimiento en función del género.....	271
Figura 54. Deportistas de alto nivel: centiles del STAI (mujeres y varones).....	273
Figura 55. Deportistas de alto rendimiento, autoinforme SCAT (mujeres y varones)..	274
Figura 56. Deportistas de alto rendimiento AI TMMS-24 (mujeres y varones).....	276

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

AI	Autoinforme
AST	Affect Sensitivity test
BOE	Boletín Oficial del Estado
C	Ansiedad cognitiva
CAR	Centro de alto rendimiento
CARAT	Communication of affect receiving ability test
CE	Cociente emocional
CI	Cociente intelectual
COE	Comité Olímpico Español
CPRD	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo
CTASS	Inventario de tensión y ansiedad
CSAI-2	Ansiedad estado competitiva versión 2
CSAQ	Cognitive and somatic anxiety questionnaire
DAN	Deportista de Alto Nivel
F	Ansiedad fisiológica
IE	Inteligencia emocional
IE 1	Inteligencia emocional en su componente atención emocional, medido con el TMMS-24
IE 2	Inteligencia emocional en su componente claridad emocional, medido con el TMMS-24
IE 3	Inteligencia emocional en su componente reparación emocional, medido con el TMMS-24
IPAT	Escala de ansiedad

ISRA	Inventario de situaciones y respuestas de la ansiedad
ISRA C	Ansiedad cognitiva medida por el inventario ISRA
ISRA F	Ansiedad fisiológica medida por el inventario ISRA
ISRA F I o	Ansiedad ante situaciones de evaluación medida por el inventario
I F1	ISRA
ISRA FII o	Ansiedad ante situaciones interpersonales medida por el inventario
I F2	ISRA
ISRA FIII o	Ansiedad ante situaciones fóbicas medida por el inventario ISRA
I F3	
ISRA F IV o	Ansiedad ante situaciones cotidianas medida por el inventario ISRA
I F4	
ISRA M	Ansiedad motora medida por el inventario ISRA
ISRA T	Ansiedad total (similar al rasgo) medida por el inventario ISRA
ISRE	Sociedad internacional de investigación sobre las emociones
IZOF	Zona individual de funcionamiento óptimo
JJ.OO.	Juegos olímpicos
LWASQ	Cuestionario de síntomas de ansiedad
M	Ansiedad motora
MEIS	Multifactor emotional intelligence scale
MMPI	Minnesota Multiphasic Personality Inventory
MSCEIT	Mayer-Salovey-Caruso emotional Intelligence test
P.D.	Puntuación directa
PSIS	Psychological skills inventory for sport
SAD	Medida de la ansiedad ante el deporte
SAF	Cuestionario de ansiedad ante el deporte

SCAT	Sport competition anxiety test
STAI	State trait anxiety test
STAI A/E	Ansiedad estado, medida con el cuestionario STAI
STAI A/R	Ansiedad rasgo, medida con el cuestionario STAI
TAI	Tait anxiety inventory
TDS	Teoría de detección de señales
TMMS-24	Trait meta mode scale
TMMS-24 -1	Inteligencia emocional en su componente atención emocional, medido con el TMMS-24
TMMS-24 -2	Inteligencia emocional en su componente claridad emocional, medido con el TMMS-24
TMMS-24 – 3	Inteligencia emocional en su componente reparación emocional, medido con el TMMS-24
ZOF	Zona de funcionamiento óptimo
16PF	16 factores de personalidad de Catell

RESUMEN

Los objetivos del presente trabajo son estudiar las implicaciones que tienen la ansiedad y la inteligencia emocional en los deportes de combate, en concreto, ver las puntuaciones (en ansiedad e inteligencia emocional), en función de sus niveles de rendimiento y del género.

Las emociones están presentes en la vida de un deportista desde que se levanta hasta que se acuesta, y todas influyen en su rendimiento deportivo. En nuestro caso nos ocuparemos de la ansiedad precompetitiva y de la inteligencia emocional. Las variables dependientes a estudiar fueron la ansiedad y la inteligencia emocional y las variables independientes, el género, el nivel de rendimiento y el ranking de los deportistas.

Para realizar este estudio, hemos contado con una muestra total de 446 participantes (172 mujeres y 274 varones) de seis modalidades deportivas de deportes de combate, en concreto fueron judo, jiu jitsu, kendo, taekwondo, lucha libre y karate. Los niveles de rendimiento iban desde no sacar medalla en campeonatos territoriales hasta sacar medallas en campeonatos de Europa o del Mundo, por lo que fueron organizados en tres niveles de rendimiento (nivel 1, los que tienen medallas o un quinto puesto en campeonatos de Europa o del Mundo, nivel 2, los deportistas que tenían otras medallas, como puede ser medalla en campeonato de España y nivel 3, los deportistas que compiten y no hacen pódium).

Para llevar a cabo el estudio, contamos con cuatro autoinformes: el inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA), el state trait anxiety inventory (STAI), sport competition anxiety test (SCAT) y el trait meta mode scale (TMMS-24). Además, creamos una ficha de datos para recopilar los datos acerca de sus resultados en las competiciones.

Nos encontramos con que para la mayoría de los autoinformes y sus medidas los niveles de ansiedad son mas bajos en los deportistas que tienen un mejor nivel de rendimiento (por ejemplo: a nivel cognitivo tenemos un nivel de significatividad de 0.003, en fisiológico 0.033, en motor 0.012, en total 0.004, etc.), en cuanto a inteligencia emocional vimos diferencias significativas en claridad emocional (0.035) y en reparación emocional (0.000). En cuanto a las diferencias de género, nos encontramos con que las mujeres informan de niveles mas altos de ansiedad (para 10 de las 11 medidas que tenemos de la ansiedad), en cuanto a inteligencia emocional, nos encontramos con estas diferencias significativas, solamente para la atención emocional (0.001), puntuando más alto las mujeres. Estas diferencias de género se mantienen cuando analizamos el grupo de nivel 2 y el de nivel 3, sin embargo, no se ven cuando analizamos el grupo de alto nivel (nivel 1).

Este estudio, nos lleva a poder decir, que para llegar al alto rendimiento en los deportes de combate estudiados, es importante tener un buen control de la ansiedad (en todos sus componentes) así como tener una buena inteligencia emocional. Igualmente, señalar que cuando se llega al alto rendimiento en estos deportes de combate, no existen diferencias de género en ansiedad e inteligencia emocional. Por todo ello, pensamos que se deben plantear programas de control de las emociones y concretamente de la ansiedad.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad precompetitiva, psicología deportiva, rendimiento y artes marciales.

ABSTRACT

The objectives of this research are to study the implications of anxiety and emotional intelligence in combat sports, specifically based on their performance levels and gender.

Emotions are present in the life of every athlete from the morning to the night, and they have a lot of influence in their sport performance. In this study, is taken into account precompetitive anxiety and emotional intelligence. The dependent variables were anxiety and emotional intelligence; and the independent variables were gender, performance level and athletes's ranking.

The total study sample was 446 subjects (172 women and 274 men) from six different combat sports: judo, jiu jitsu, kendo, taekwondo, wrestling and karate. The performance level ranged from not getting a medal in local championships to getting a medal in European or World championships, so they were organized in three performance levels (level 1: medalists or fifth place in European or World championships; level 2: medalists in other championships, for example Spanish championship; and level 3: competing athletes who do not win a medal).

For this research, four self report questionnaires: Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), State Trait Anxiety Inventory (STAI), Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and Trait Meta Mode Scale (TMMS-24). And we created a data in order to get information about athletes results in competitions.

For the most self-reports and their measures, anxiety levels are lower in high performance level athletes (for example: cognitive has a significance level of 0.003, physiological has a 0.033, motor has 0.012; the total is 0.004... etc). Regarding emotional intelligence, there were significant differences in emotional clarity (0.035) and emotional

repair (0.000). Regarding gender differences, it have been found that women report higher levels of anxiety (for 10 of the 11 measures about anxiety), but in terms of emotional intelligence, those differences are found only for emotional attention (0.001), women scoring higher. These gender differences are maintained when level 2 and level 3 groups are analyzed, however they are not observed when analyzing the high level group (level 1).

Through this research it can be said that, in order to reach high performance in combat sports studied, it is important to have good control of anxiety (in all its components), as well as to have good emotional intelligence. Similarly, note that there are not gender differences in anxiety and emotional intelligence in the higher level of performance in these combat sports. For all these reasons, it is concluded that programs to control emotions and, specifically, anxiety must be considered.

KEY WORDS

Precompetitive anxiety, sports psychology, performance and martial arts.

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

El porqué de una tesis que verse sobre ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate responde a una inquietud personal como psicóloga, deportista y entrenadora.

La primera vez que participé en un Campeonato del Mundo de Jiu Jitsu fue en 1998, y después de él han venido muchos más, campeonatos de Europa, internacionales y más mundiales. He participado como competidora y como entrenadora, se podría decir que soy afortunada, pues he conseguido medallas en todos ellos, tanto en mi rol de deportista como de entrenadora. Pero este es el lado bonito. La realidad es que se han perdido muchas medallas y muchos encuentros, no porque los otros competidores estuvieran mejor preparados, que de esto también ha habido (la solución podría ser entrenar más y mejor), sino porque las emociones negativas han hecho que no se rindiera como se ha entrenado y preparado. Deportistas que se bloquean y cometen errores, otros que prácticamente han perdido antes de salir al encuentro y otros que tras ir ganando no han sabido gestionar emocionalmente esa “casi victoria” y han cometido errores que les han llevado a perder.

Todos estos años, he podido ver cómo hay deportistas que son capaces de gestionar mucho mejor estas emociones, en concreto la ansiedad, ese estado de nervios, inquietud, hormigueos, palpitaciones etc., que se sienten las 24 horas previas al evento y en el evento deportivo, ya sea un campeonato territorial o un mundial o bien una concentración importante, donde uno se siente evaluado y de ella depende una determinada convocatoria. Igualmente, cómo hay deportistas que son capaces de analizar

mejor sus emociones y trabajar con ellas, para que no afecten a su rendimiento. Y no solo eso, sino que hay algunos que son capaces de ver cómo se encuentran los demás y actúan en consecuencia.

Para realizar este estudio, hemos delimitado los deportes de combate con los que trabajamos. Hemos cogido de referencia lo que contempla el consejo superior de deportes (CSD), es decir los deportes que acogen las federaciones inscritas en dicho organismo.

Hemos analizado y profundizado sobre el conocimiento de las emociones, sentimientos, estados de ánimo, etc. de los deportistas, junto con el grado de percepción que poseen acerca de la habilidad que van a desarrollar les ayuda a que mejore su rendimiento (Cogan y Petride, 1995; Cheung y Lo, 1996; Mace y Carroll, 1989). Hemos percibido que la ansiedad es vista como una emoción negativa que puede hacer mermer nuestro rendimiento, por lo tanto, dentro del campo de las emociones y las variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento, pensamos que deben tener un peso especial.

Además de esto, hemos observado que las emociones están presentes en nuestro día a día, en todo lo que hacemos. ¿Cuántas veces hemos oído decir que somos emoción y razón? Esta mezcla no es igual en todos los seres humanos, por lo que no podemos hablar de porcentajes, pero si que es cierto que las emociones están presentes y muchas veces marcan nuestras elecciones. Estas emociones cumplen funciones adaptativas, sociales y motivacionales (Reeve, 1994), eso como decíamos antes, nos ayuda en nuestras elecciones diarias. En el marco del deporte también están presentes; una de las más estudiadas ha sido la ansiedad y concretamente, lo que se está investigando hoy en día es cómo esta puede mejorar o empeorar el rendimiento (de los deportistas, entrenadores o árbitros), algo muy valioso para el colectivo de deportistas y entrenadores, ya que, de no

saber controlar las emociones, en concreto la ansiedad, podrían perderse horas, días, meses y años de entrenamiento cuando se enfrentan a una prueba determinada.

Todo esto nos lleva a plantearnos un estudio que persiga encontrar alguna relación entre los diferentes niveles de ansiedad y los deportistas que practican deportes de combate, además de la inteligencia emocional, ya que entendemos la ansiedad como una emoción negativa.

Los resultados de esta tesis abren posibles caminos para seguir investigando y trabajar con los deportistas, de manera que se les ayude a mejorar sus entrenamientos y que puedan obtener un mejor rendimiento deportivo.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

Dentro del marco teórico vamos a revisar los diferentes documentos que hacen referencia a la terminología y a los conceptos que desarrollaremos punto por punto a lo largo de este capítulo. Lo hemos dividido en tres grandes bloques, el primero el de la ansiedad, donde revisaremos los conceptos generales y lo publicado en relación a la ansiedad y rendimiento en deporte, así como las teorías que tenemos para relacionar ansiedad y rendimiento. El segundo sería la inteligencia emocional, un constructo relativamente nuevo, qué teorías lo sustentan y qué estudios relacionan rendimiento y deporte. Por último, describiremos los deportes de combate, ya que son los deportes con los que vamos a contar para nuestro estudio.

2.1.- ANSIEDAD

2.1.1.- Definiciones.

Dentro de la literatura científica hay muchas definiciones del término de ansiedad, y es que la ansiedad es vista como una emoción negativa, como un rasgo de la personalidad, como un trastorno, como un síntoma, como una respuesta a algo, etc. Esto hace muy difícil trabajar con el concepto, por lo que de alguna manera hay que delimitar aquello con lo que vamos a trabajar. Por ello, recogeremos algunas definiciones que hacen referencia a la ansiedad como emoción y sus relaciones.

La ansiedad es una de las emociones que acompaña al hombre desde su filogenia y su ontogenia, es una emoción básica, aunque no primaria, (ya que no reúne dichas

características, como por ejemplo: no tiene un patrón típico de comunicación no verbal, carece de un patrón de activación fisiológico específico, etc.)

Aunque la ansiedad está cada vez más presente en nuestra sociedad y en nuestras vidas, no hay mucho acuerdo en lo que a definiciones se refiere. En las Tablas 1, 2 y 3 trataremos de mostrar una breve clasificación de las definiciones según:

- Sistema de respuesta implicado (Tabla 1).
- Estímulo que desencadena el proceso de la ansiedad (Tabla 2).
- Las que hacen hincapié en la ansiedad como emoción ante una evaluación y respuesta (Tabla 3).

Tabla 1

Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en el sistema de respuesta (Sist.Rs.) implicado Fisiológico (F), Motor (M) y Cognitivo (C)

AUTORES	AÑO	DEFINICIÓN	Sist. Rs.
Clark y Beck	2012 p.23	“Un sistema... de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva (es decir, a modo de amenaza) que se activa al anticipar sucesos...se juzgan como muy aversivas...”.	M F C
Fernández-Abascal	2003, p.281	“Estado de agitación, inquietud y zozobra ”.	M F C
Greenleaf y Krane	2002 p. 209	“Sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo”.	F
Márquez	2004 p.25	“Se trata de un estado especial de agitación y tensión , con reacciones somáticas y psíquicas... real como imaginaria”.	M F C
Martens	1977	Estado emocional negativo que se caracteriza por aprensión y tensión .	C M
Miguel Tobal	1990, p.131	“La ansiedad es una respuesta emocional... que engloba aspectos cognitivos... ; aspectos fisiológicos... , y aspectos motores.... La respuesta de ansiedad puede ser elicitada tanto por estímulos externo...como por estímulos internos al sujeto..., percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes...”.	C M F
Weinberg y Gould	1996, p.78	“Estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación... incluye un componente físico... y un componente de pensamiento...”.	M C F

Tabla 2

Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en los estímulos que elicitán la ansiedad

AUTORES	AÑO	DEFINICIÓN
Dosil	2003 p.174	“Un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado”
Freud	1936	Modificó su teoría primaria que era más genetista para decir que la ansiedad era como una señal de peligro que percibía la persona. Además, este peligro podía ser exógeno o endógeno.

Tabla 3

Definiciones de ansiedad que hacen hincapié en la ansiedad como emoción ante una evaluación y respuesta

AUTORES	AÑO	DEFINICIÓN
Bulbena Villarrasa	2016 p.34	“La ansiedad como... mecanismo básico de alarma corporal y mental, tres elementos: ... detección, uno de reacción y otro de prevención”.
Chapman Attwell	2007 p.27	“La ansiedad normal ...sirve para conservar el cuerpo... actuar de manera que nos ayuda a funcionar mejor en la vida. La ansiedad patológica impediría... lo que quiere hacer, o sentirse como quisiera sentirse”.
Cox	2009 p.197	“Es una emoción... como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia”.
Cox	2009 p.236	“Enfrentamiento a una amenaza incierta y existencial”.
Eysenck	1992	<i>La naturaleza de la ansiedad.</i> Si se considera la ansiedad desde una perspectiva evolutiva, tiene una función claramente adaptativa (la detección de un peligro o amenaza procedente del entorno); por ello, parece lógico que determinados procesos cognitivos, tales como los preatencionales y atencionales, estén implicados en las reacciones o estados de ansiedad.
Igualador Villar	2009 p.10	“La ansiedad es una respuesta normal del organismo... de aumento de las facultades perceptivas... cuando nuestro cerebro descubre que existe un peligro o amenaza... función muy importante en la supervivencia”. Se confunde con estrés.
Miguel-Tobal	1990	“Una respuesta emocional paradigmática”.

2.1.2.- Breve recorrido histórico.

Todo aquel que quiera adentrarse en el mundo de la ansiedad, al poco tiempo de comenzar su búsqueda se dará cuenta de que lo que primero debe de hacer es delimitar este término. A lo largo de la historia de la psicología y de otras ciencias relacionadas, se

han venido tratando términos como la ansiedad, la angustia, el miedo, el estrés o la activación de manera muy similar, por lo que, en muchas ocasiones, los límites no están claros, son mas bien difusos. De igual manera, han sido muchos los que han intentado diferenciarlos. Esto ha suscitado muchas preguntas, así como una gran confusión terminológica, ya que encontramos definiciones similares para diferentes conceptos. No es objetivo de esta tesis encontrar todas y cada una de las diferencias o similitudes, pero sí nos vemos en la obligación de ofrecer unas breves pinceladas acerca de esta cuestión.

A la hora de hablar de ansiedad, las confusiones no se limitan al término en sí mismo, sino que, además, cuando hablamos de ansiedad, podemos referirnos a un síntoma. Y no solo un síntoma, sino que también puede referirse a la ansiedad como respuesta; la ansiedad es una emoción y un rasgo de la personalidad, así que, cuando queremos hablar de ansiedad, debemos delimitar el concepto al qué nos vamos a referir.

En el momento actual, y con la gran cantidad de literatura sobre estos términos, es realmente difícil marcar una línea que separe o diferencie con claridad estos términos y otros similares.

2.1.2.1-Angustia y ansiedad.

“El término alemán *angst*, utilizado por Freud para describir un efecto negativo y una activación fisiológica desagradable, es traducido al inglés por *anxiety*, mientras que en español y en francés tuvo una doble acepción, ansiedad y angustia en el primer caso y *anxiété* y *angoisse* en el segundo caso” (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p. 93-94).

En la Tabla 4, podemos ver las diferencias entre angustia y ansiedad.

Tabla 4

Diferencias entre angustia y ansiedad

ORIGEN Y USO	¿A QUÉ SE REFIEREN?
Angustia: corrientes humanistas y psicoanalíticas.	Humanistas y psicoanalistas: la angustia sería lo mismo que la ansiedad para las otras corrientes.
Ansiedad: corrientes conductuales y cognitivo-conductuales.	Conductuales y cognitivos-conductuales: la angustia como una experiencia subjetiva asociada a la ansiedad, sentimiento o respuesta de la ansiedad (Fernández-Abascal, 2003).

2.1.2.2.-Miedo y ansiedad.

La Tabla 5 nos muestra las semejanzas y diferencias en el uso de los términos de miedo y ansiedad y eso nos llevará a entender parte de la controversia.

Tabla 5

Semejanzas y diferencias entre miedo y ansiedad

SEMEJANZAS	DIFERENCIAS
Emociones que movilizan los mismos recursos. (Fernández-Abascal, 2003).	El miedo estaría más vinculado a escape y huida y la ansiedad tendría un componente de acción. Saldaña (2001).
Emociones que tienen funciones muy parecidas (Fernández-Abascal, 2003).	El miedo sería más delimitado, en cuanto a la causa que la ansiedad, que puede ser más inespecífica.
Ansiedad como un subtipo de miedo. (Marks, 1986).	
Miedo y ansiedad como dos emociones que se pueden dar ante un peligro percibido pudiendo ser objetivo o subjetivo. Casado (1994).	El miedo como una respuesta proporcional a un estímulo nocivo y la ansiedad una respuesta desproporcionada a ese estímulo. Bermúdez y Luna (1980).
Desde la lactancia desarrollamos una ansiedad emocional (similar entre otras cosas al miedo) Gamma, Angst, Ajdacic, Eich y Rössler (2007).	El miedo sería más innato que la ansiedad y que es el aprendizaje el que nos enseña desde los miedos a sentir ansiedad. Saldaña (2001).

2.1.2.3. Activación/arousal y ansiedad.

A partir de ahora, en relación a esta definición, trataremos estos términos (activación y arousal) como sinónimos.

Siguiendo a Miguel Tobal y Casado (1999) el arousal se considera “una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa, habiendo sido definido como nivel general de activación, que sería común a las distintas emociones y no específico de la ansiedad” (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p. 94).

Hemos encontrado autores que muestran la ansiedad como un concepto mucho más complejo que el arousal. Entienden el arousal como la manifestación de la activación, lo cual sería bastante más simple que la ansiedad (Anderson, 1990; García-Merita, Miguel y Fuentes, 1991).

Además, hay que tener en cuenta que no siempre que el individuo manifieste una activación elevada tiene que mostrar una respuesta de ansiedad. Cuando el sujeto percibe esa activación elevada como algo negativo, entonces se puede dar una respuesta que podemos calificar como ansiedad. La máxima activación puede ser entendida por el sujeto como una excitación plenamente placentera y no como algo malo que nos puede llevar a la ansiedad. Sin embargo, para llegar a tener ansiedad es necesario que haya activación y que sea elevada.

Por tanto, parece que la activación se debería utilizar para hacer referencia a lo más puramente fisiológico, a esos cambios que el organismo tiene, aunque la causa de la activación no sea real, sino que puede ser incluso imaginada.

2.1.2.3.-Estrés y ansiedad.

Las primeras referencias al término *estrés* las podemos encontrar en el siglo XIV en el ámbito de la ingeniería y este término de estrés era utilizado para expresar fuerza, tensión, dureza o adversidad (Miguel-Tobal y Casado, 2011).

Podemos observar cómo la mayoría de los trabajos creen que el inicio del estudio del estrés se abre con los trabajos de Hans Selye en el campo de la Medicina.

En 1936, Selye define el término *stress* (síndrome general de adaptación), y engloba en él un conjunto de reacciones fisiológicas que se consideran nocivas para el sujeto (también incluye amenazas de tipo psíquico).

El término *estrés* es utilizado por muchas ramas del conocimiento, como la medicina, la educación, la economía, los negocios, la política, etc. (Miguel-Tobal y Casado, 2011).

El estrés nos ha permitido mantenernos vivos, tiene un patrón muy antiguo filogenéticamente hablando y, en parte, ha garantizado nuestra supervivencia.

En su estudio del estrés, Selye distingue tres fases que hoy en día siguen vigentes: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Los términos *estrés* y *ansiedad* son difícilmente separables, aunque se podría decir que una de las principales diferencias la podemos encontrar cuando analizamos dónde ponen el acento las diferentes ramas científicas y qué importancia dan a cada componente psicofisiológico.

El estrés respondería a la reacción del organismo ante situaciones potencialmente estresantes o ansiógenas (la adaptación que nuestro cuerpo hace para poder hacer frente estas situaciones, lo cual conlleva un sobreesfuerzo y que podemos ver reflejado en las tres fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento).

A continuación, mostraremos dos Tablas (6 y 7) que nos muestran la controversia apuntada desde el punto de vista de diferentes investigadores.

Tabla 6

Diferencias entre estrés y Ansiedad (Fernández-Abascal, 2003)

	ESTRÉS	ANSIEDAD
TONO AFECTIVO	Ausencia del mismo, por lo que se puede percibir como positivo o negativo.	Siempre es negativo.
COMUNICACIÓN NO VERBAL	No hay nada característico. Se relaciona con la emoción que aparezca.	Escasa, y si aparece, estará relacionada con la emoción de la ira.
PATRÓN DE AFRONTAMIENTO	Proactivo y muy versátil.	Más emocionales y dirigidos a resolver el problema emocional concreto.
PATRÓN DE ACTIVACIÓN FISIOLÓGICO TÍPICO	Si.	No.

Tabla 7

Diferencias entre estrés y ansiedad (Navlet, 2012)

Ansiedad → Forma de activación fisiológica relativamente indiferenciada.
Estrés → Forma de activación fisiológica altamente característica y distintiva.

Se podría decir que los escritos de Freud en 1926 puede que formen parte del nacimiento de la ansiedad. En ellos se utilizaba el término alemán *angst*, que se tradujo al inglés como *anxiety*, y al español como ansiedad y angustia, por lo que encontramos escritos que hablan de ansiedad y angustia como si fueran sinónimos. También se tradujeron al francés como *anxiété* y *angoisse*, teniendo el mismo problema que en el español, por lo que puede haber confusión. En ocasiones es imposible diferenciar los términos. Aunque podemos decir que incluso en 1894 cuando Freud habla de neurosis, lo hace para referirse a la ansiedad. Por ello, el concepto de ansiedad en su nacimiento,

podemos decir que ha venido de la mano de un enfoque psicoanalítico. Freud cuando trata el término de “neurosis de angustia” lo hace para referirse a un complejo clínico, pero que curiosamente toda esa complejidad se agrupa (reúne) en el vocablo llamado angustia.

En 1893 Pierre Janet (psicólogo y neurólogo), llevó a cabo estudios con desórdenes mentales y emocionales. El hace una clasificación de diferentes tipos de angustia (nerviosismo, histeria, fobia a objetos y situaciones) (Janet, 1907).

El término *ansiedad* fue más utilizado por la psicología científica y *angustia* por las orientaciones psicoanalíticas y humanistas. Para una mayor profundización sobre esta cuestión podemos remitirnos a Bermúdez (1977), Bermúdez y Luna (1980) y Ansorena, Cobo y Romero (1983).

Basándonos en la revisión histórica que llevó a cabo McReynolds (1975), podemos marcar un punto de partida en el período helenístico griego. Pero parece que la comunidad de psicólogos incorpora el término ansiedad de forma definitiva con la obra *Inhibición, síntoma y ansiedad* de Freud publicada en 1926.

En la Tabla 8 podemos ver lo anteriormente expuesto, los autores que comienzan a investigar sobre ansiedad, así como las corrientes psicológicas a las que pertenecen.

Tabla 8

Orígenes del término ansiedad

AUTORES	EXPLICACIONES	CORRIENTE
Freud, 1894	Habla de neurosis para referirse a ansiedad. Inicios: Ansiedad como reflejo de la energía sexual reprimida.	Enfoque Psicoanalítico
Freud, 1926 Adler, French, Fromm, etc.	Término alemán ANGST, traducido al inglés ANXIETY, al español ANSIEDAD Y ANGUSTIA y al francés ANXIÉTÉ Y ANGOISSE. <i>“Inhibición, síntoma y ansiedad”</i> Evolución: Entiende la ansiedad como impulsos y vivencias que se originan en el interior de los individuos. Clasifica tres tipos (real, neurótica y moral) Como algo transitorio que fluctúa en función del peligro y varía en duración e intensidad.	Enfoque Psicoanalítico Humanistas
Janet, 1893	Estudió los desórdenes mentales y emocionales, y llevo a cabo una clasificación de tipos de angustia.	Psicólogo y neurólogo
Janet, 1907	Clasificación de tipos de angustia: nerviosismo, histeria, fobia a objetos y situaciones.	

Una vez acuñado el término ansiedad, observamos que fueron las corrientes de corte más conductistas quienes se preocuparon de su estudio, como podemos ver en la Tabla 9. También nos encontramos estudios en los años 30 que lo relacionan con la motivación y en los años 50 y 60 con las teorías de rasgos, como se ve en la Tabla 10. A partir de los años 60 las corrientes situacionistas e interactivas empezaron a investigar sobre la ansiedad, Tabla 11. Es a partir de los años 90 cuando vemos estudios enmarcados en teorías más biológicas y cognitivo-conductuales.

Tabla 9

Comienzos del término ansiedad en el conductismo (años 20 hasta años 60)

CORRIENTES	AUTORES	EXPLICACIONES
Conductistas	Estudio de Watson y Raines (1920) con el bebé Albert.	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad como una conducta establecida, algo que se puede condicionar en cualquier sujeto. Cualquier ansiedad sería fruto de un condicionamiento a la cual el sujeto se ha visto expuesto. - Estudios Bebé de 11 meses (Albert) al que le provocaron una respuesta ansiosa por condicionamiento.
	Mowrer (1936, 1956, 1960)	<ul style="list-style-type: none"> - Conductistas en los comienzos hablan más de miedo y temor. - Mowrer al comienzo habla de la ansiedad como una conducta aprendida por condicionamiento clásico y es posteriormente cuando señala el componente instrumental (condicionamiento operante o instrumental).

Tabla 10

Término ansiedad: teorías de motivación y emoción y las teorías de rasgo

CORRIENTES	AUTORES	EXPLICACIONES
Teorías de emoción y motivación. Años 30	Hull	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad como un impulso motivacional que nos ayuda a dar respuesta a un estímulo interno o externo (a priori nocivo).
Década de los 50	Dollar y Miller	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad como un drive (impulso) secundario, que se adquiere por medio de aprendizaje y que se asocia a diferentes fenómenos.
Finales de los 50 y década de los 60	Catell y Scheier (1961)	<ul style="list-style-type: none"> - Comienzos de los estudios de “rasgo estado” de la personalidad. - Rasgo de la ansiedad como una tendencia interna del sujeto para responder de manera ansiosa ante diferentes estímulos.
	Spielberger	<ul style="list-style-type: none"> - Rasgo como algo estable en el tiempo. Estado como algo transitorio. - Teoría de Rasgo- Estado de la Ansiedad. <p><i>“Anxiety and behavior” (Spielberger).</i></p>

Tabla 11

Término ansiedad: teorías (Tª) situacionistas y modelos interactivos

CORRIENTES	EXPLICACIONES
Años 60 Tª Situacionistas y Tª Interactivas	<ul style="list-style-type: none"> - Situacionistas: la respuesta de ansiedad depende más de la situación que de las características de los individuos. - La conducta como algo aprendido, proponen el estudio de las variables ambientales más que los rasgos de los sujetos. Spielberger - Exposiciones ambientales: son las causas de cómo vamos a responder a los diferentes estímulos a los que nos enfrentemos. Mischel (1968)
Finales de los 60 y Años 70 Incorporan Variables cognitivas Modelos interactivos	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad: conjunto de sentimientos subjetivos de aprensión o tensión y una activación fisiológica (estímulos internos o externos). Lazarus (1966, 1969) - Lang (1968): teoría tridimensional de la ansiedad (cognitivo, fisiológico y motor). - Modelos interactivos (Endler, Magnusson 1976 y Bowers, 1972) las conductas ansiosas se explican por la interacción de rasgo y situación. - Tres componentes: experiencial, biológico y conductual (Van Egeren, 1971). - Triple sistema de respuesta de la ansiedad (Lang, 1971).
Años 80 y 90	<ul style="list-style-type: none"> - Escritos que hacen referencia a la ansiedad como estado o respuesta emocional. Miguel-Tobal (1996). - Relación muy estrecha entre rasgo y estado, aquella persona que tenga un rasgo de ansiedad elevado tenderá a mostrar un estado de ansiedad más elevado (Lewis 1980). - La ansiedad Rasgo no sería directamente observable, mientras que la ansiedad estado si (Miguel-Tobal, 1996). - Lewis: ansiedad estado como un estado emocional similar al miedo y diferente a la ira. - Tyrer: ansiedad como un conjunto de reacciones adaptativas que nos ayudan en situaciones de emergencia.

Tabla 12

Ansiedad: teorías biológicas, sociales y cognitivo-conductuales

CORRIENTES	AUTORES	EXPLICACIONES
Enfoque biológico y social.	Eysenck y Eysenck (2001)	- Ansiedad como rasgo de la personalidad y lo vincula con el término de neurosis aportado por Freud (más fisiológico).
Conexión del conductismo y cognitivismo	Tobeña (1997)	- Tobeña: la ansiedad como una emoción que modifica algunos parámetros biológicos.
Años 90	Valdés y Flores (1990)	- Ansiedad como una emoción negativa y que muchas veces no cursa sola, sino que va acompañada de otros estados emocionales.

En estos últimos veinte años, la tendencia no ha cambiado, y se sigue estudiando la ansiedad en su triple sistema de respuesta, así como en su componente estado y rasgo.

2.1.3.- Teorías de la ansiedad y el rendimiento deportivo.

La relación entre ansiedad y rendimiento ha estado presente en los estudios de psicología desde las primeras décadas del siglo XX tanto a nivel teórico como aplicado, aunque a partir de la década de 1950 toma un interés especial y aparecen diversas líneas de investigación.

Los orígenes de estos estudios podemos encontrarlos en los trabajos clásicos de Yerkes y Dodson (1908), impulsando la llamada ley de Yerkes-Dodson. Según esta, existe una relación de *U* invertida entre el grado de activación del individuo y su nivel de rendimiento o ejecución. El mejor rendimiento se obtendría con un grado medio de activación, y los niveles muy bajos o muy altos son responsables de un mal rendimiento o de un rendimiento deficiente.

Durante la década de 1950, en la Escuela de Iowa, se enmarcan los trabajos de Spence and Taylor (Taylor, 1951; Taylor y Spence, 1952; Spence, Farber y McFann, 1956; Spence y Spence 1966). En ellos se expone cómo la relación existente entre ansiedad y rendimiento se basa en un impulso motivacional (teoría del *drive* Hull, 1943). Esta escuela pone de relieve que el efecto de la ansiedad sobre el rendimiento depende del tipo de tarea a realizar, distinguiendo entre tareas simples y complejas. En las tareas simples es necesaria una mayor activación para conseguir un mejor rendimiento, mientras que, en las tareas complejas, si hay demasiada activación o ansiedad, el rendimiento decrece.

A partir de la teoría de la zona individual de funcionamiento óptimo (IZOF), de Hanin (1986, 1989), el marco de investigación de la ansiedad y el rendimiento pasa al deporte, tratándose esta relación de forma exclusiva. Hasta entonces contábamos con teorías generales que relacionaban la ansiedad y el rendimiento en cualquier ámbito, pero Hanin, de alguna manera, comienza a estudiar la relación entre ansiedad y rendimiento en el mundo del deporte. Al principio empieza a estudiar a deportistas soviéticos y posteriormente se traslada a EE.UU. para poder continuar con sus investigaciones. Hanin vio cómo cada uno de los deportistas tenía un nivel de ansiedad diferente, gracias al cual obtenía su mejor rendimiento. A esta zona la llamó zona de la función óptima (ZOF). Posteriormente la llamó IZOF, ya que se trata de la zona individual de funcionamiento óptimo. Esta teoría señala, que el deportista obtendrá sus mejores resultados, entendidos como los mejores rendimientos, cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de su zona individual de funcionamiento óptimo (IZOF).

En un principio, IZOF fue definido como “una zona o franja en los niveles de la ansiedad de un sujeto, medidos a través del STAI, el cual indica el rango de puntuaciones

de ansiedad óptimo para cada sujeto”. Hanin propuso que estos niveles óptimos se obtuvieran añadiendo y restando cuatro puntos al resultado obtenido por el STAI.

La teoría de la inversión de Apter (1982) se centra en los conceptos de ansiedad, excitación, aburrimiento y relajación. Más que una relación de *U* invertida, muestra una relación de *X* en la que se ve cómo niveles de activación elevados pueden interpretarse como sensaciones de excitación o ansiedad. Igualmente, una activación baja puede entenderse de dos maneras diferentes: como relajación o como aburrimiento. Kerr (1988) llevó esta teoría al campo deportivo.

El modelo de Humphreys y Revelle (1984) sugiere que los individuos reaccionan de forma diferente a distintos factores estresantes, dependiendo del tipo de tarea que se esté realizando, no solo en función de las diferencias de ansiedad, sino también de motivación y extraversión.

Fazey y Hardy (1987) propugnaron el modelo de catástrofe, (que se debe al francés Rene Thom, 1975). Thom (1975), describió un método para establecer discontinuidades en funciones en principio continuas. En 1976, Zeeman llevó la teoría de Thom a las ciencias del comportamiento y, en 1987, Hardy y Fazey aplicaron este modelo al rendimiento deportivo; señalando que este dependería de la interacción compleja entre la activación fisiológica y la ansiedad cognitiva. Este modelo predice que la activación fisiológica se relaciona con el rendimiento siguiendo los principios de la *U* invertida siempre y cuando el deportista no esté preocupado ni tenga unos elevados niveles de ansiedad. Si estos niveles suben mucho y alcanzan un umbral, se produce la catástrofe y el rendimiento cae como si se tratase de un abismo.

Hardy (1990) señala que para que el deportista tenga un buen rendimiento, es necesario un nivel de activación óptimo y un buen control del estado cognitivo o ansiedad.

La teoría multidimensional de la ansiedad de Martens (Martens, Burton, Vealey y Bump, 1990) señala que la ansiedad cognitiva está íntimamente relacionada con las consecuencias del fracaso. Tendría una relación negativa con la ejecución, mientras que tendría una relación positiva con la autoconfianza y la ansiedad somática se comportaría a modo de *U* invertida. Además detectaron que, en los momentos previos a la competición, se da una combinación de los efectos positivos y negativos para la ansiedad cognitiva.

La teoría de la direccionalidad de Jones (1991) apunta a que la importancia está en la percepción del deportista. Lo verdaderamente importante es cómo cree el deportista que una determinada ansiedad va a influir en su rendimiento. Si un deportista cree que un nivel concreto mejorará su rendimiento, será bueno, mientras que si piensa que interferirá en él, entonces será malo (Jones y Swain, 1995).

2.1.3.1.- Teoría del Impulso de Spence y Spence (1966).

La mayor contribución de esta teoría ha sido el hecho de ayudar a explicar las relaciones entre aprendizaje y activación.

Utilizando como base la teoría de Hull (1943), Spence y Spence llegaron a la siguiente conclusión: los individuos con niveles más altos de impulsos obtendrían mejores resultados en su rendimiento que los que tuvieran niveles de impulsos más bajos.

Además, según esta teoría, cada vez que aumenta la activación mejora la calidad de la ejecución, lo cual hace que aumente la probabilidad de obtener mejores resultados y que estos, por supuesto, sean correctos.

En la Figura 1 podemos ver la relación de la activación con el rendimiento y en la Tabla 13 los principios básicos de la teoría del Impulso de Spence y Spence.

TEORÍA DEL IMPULSO DE SPENCE Y SPENCE (1966)

Figura 1. *Teoría del impulso de Spence y Spence (1966).*

$$P = H \times D$$

- P : ejecución, rendimiento.
- H : hábito, entendido como el dominio de respuestas correctas. Nivel de habilidad.
- D : el impulso o nivel de activación.

Tabla 13

Principios básicos de la Tª del Impulso de Spence y Spence (1966)

TEORÍA DEL IMPULSO SPENCE Y SPENCE (1966)

Con un incremento en la activación (impulso), obtendríamos una respuesta dominante.

La respuesta asociada con el potencial más fuerte para responder es la respuesta dominante.

Al comienzo del aprendizaje deportivo, y sobre todo en tareas complejas, la respuesta dominante suele ser la incorrecta.

Cuando desarrollamos tareas simples o tareas ya aprendidas, la respuesta dominante suele ser la correcta.

Siguiendo estos principios, podemos decir que los deportistas expertos se beneficiarían más de la alta activación que los deportistas novatos o menos experimentados.

La Escuela de Iowa defiende que la relación entre ansiedad y rendimiento depende de la dificultad de la tarea. Cuanto más compleja sea la tarea, menos ansiedad necesitamos para alcanzar un buen rendimiento, ya que, si esta aumenta, el rendimiento decrece, pero si se trata de una tarea simple, serían necesarios mayores niveles de ansiedad para mejorar el rendimiento.

Esta teoría estuvo en auge entre 1947 y 1970. A partir de entonces, decreció el interés por ella, ya que es muy difícil de evaluar, y las pruebas que se realizaban, muchas veces llegaban a resultados contradictorios. Un estudio acerca de la teoría se puede encontrar en Cox (1990).

2.1.3.2.- Teoría de la U invertida.

Desde que se habla de activación y rendimiento, esta teoría ha estado presente. Establece una relación curvilínea, no lineal, y tiene forma de *U* invertida. Aunque se considere una teoría o hipótesis, hay autores que prefieren referirse a ella como hecho observado (Duffy, 1957 y Malmo, 1959).

Los orígenes de esta teoría los encontramos en los trabajos de Yerkes y Dodson (1908), aunque estos autores no hablen concretamente de activación y niveles.

En un primer momento, esta ley de Yerkes-Dodson, se entendía de tal modo que, para cualquier tarea que tengamos en nuestras manos, existe un nivel óptimo de activación o ansiedad, que se presenta en una curva en forma de *U* invertida, relacionando rendimiento y ansiedad. Y el nivel óptimo de ansiedad se encuentra definida como la función monótona decreciente de la dificultad de la tarea.

Una ansiedad excesiva afectará negativamente al rendimiento. La explicación gráfica de esta teoría se puede ver en la Figura 2.

TEORÍA DE LA U INVERTIDA YERKES Y DODSON (1908)

Figura 2. *Teoría de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908)*

Ley de Yerkes-Dodson, 1908:

Un hábito fácilmente adquirible, es decir, uno que no demanda una difícil discriminación en los sentidos de asociaciones complejas, puede crearse más rápido bajo una estimulación fuerte, mientras que un hábito difícil solo puede adquirirse con rapidez bajo una estimulación relativamente débil (pp. 481-482).

La ley de Yerkes-Dodson aplicada a los deportes nos indica que, a medida que aumenta la complejidad de una habilidad deportiva, es menor la cantidad de activación que necesita el deportista para un óptimo rendimiento. Así, por ejemplo, señalan que para un buen rendimiento en *press* de banca, el nivel de activación requerido será mayor que para un bloqueo en voleibol. A continuación, en la figura 3, se presenta una comparación de habilidades deportivas de la aplicación en el deporte (tomada de Cox, 2009). Se observa que cada actividad deportiva posee un nivel óptimo de activación diferente para un óptimo rendimiento, pero además se muestra que da igual el tipo de actividad necesario para que se cumpla el principio de la *U* invertida, ya que en todos se puede observar la misma curva. El rendimiento será menor cuando estemos ante una activación muy elevada o muy reducida.

Siguiendo con estos estudios, vieron que la diferencia entre expertos y novatos era evidente, ya que los novatos necesitaban menor nivel de activación que los expertos para llevar a cabo un buen rendimiento en una actividad determinada. Así, por ejemplo, podemos ver cómo se desplaza la curva cuando comparamos niveles de jugadores. Esto explicaría por qué los deportistas profesionales juegan mejor con un alto nivel de activación y por qué obtienen mejores resultados en situaciones de competición que los deportistas novatos.

Klavora (1978) y Sonstroem y Bernardo (1982) demostraron que el rendimiento en baloncesto se relaciona con el nivel de activación, es decir, a niveles muy elevados o muy bajos, el rendimiento cae, y a niveles de activación moderados se obtienen mejores resultados. Similares resultados obtuvieron en tiro Gould, Petlichkoff, Simona y Vevera (1987) y Burton en natación (1988), señalando que el mejor rendimiento deportivo se relaciona con la ansiedad somática en el sentido de las investigaciones de la *U* invertida.

En una línea similar, Beutler y Duda (1985), trabajando en un estudio con niños, señalaron cómo un aumento elevado de activación tenía consecuencias negativas en el rendimiento de los mismos. Igualmente, vieron que, ante una activación moderada, los niños eran capaces de mantener los patrones motores adecuados. Podemos decir que la relación entre rendimiento y activación va más allá del deporte. Encontramos investigaciones en otros campos que avalan esta teoría, como es el caso de Lansing, Schwartz y Lindsley (1956) en estudios de tiempo de reacción, y Martens y Landers (1970) en firmeza de manos.

Esta teoría predice que el mejor rendimiento lo obtendremos con niveles moderados de ansiedad, y que niveles altos y bajos de ansiedad merman el rendimiento.

Levi (1972) trabajó en las relaciones existentes entre activación – ejecución y amplió esta teoría diciendo que, tanto los niveles muy altos como los muy bajos de activación, provocan estrés y este induce un bajo rendimiento, por lo que, a mayor estrés, peor rendimiento.

Muchos autores defienden que las relaciones entre ansiedad y rendimiento son más complejas y entran en juego aspectos como la dificultad de la tarea, la experiencia previa o el nivel en su desarrollo (experto – novato). Trabajando bajo el mismo prisma, hay autores, como Oxedine (1984), que proponen que las actividades motoras que demanden mucha resistencia, fuerza o velocidad necesitarán un nivel de activación más elevado. Sin embargo, estos mismos niveles de activación para actividades motoras que demanden actividades complejas o movimientos musculares muy finos, o una gran coordinación o concentración, serán perjudiciales, por lo que sería recomendable un nivel de activación menor en estas actividades.

Siguiendo la línea de Oxedine, se han llevado a cabo varios trabajos, entre los que podemos señalar el de Weinberg y Genuchi (1980), quienes a lo largo de un torneo de golf (tres días de campeonato) observaron que los que obtenían mejores resultados tenían unos niveles más bajos de ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Williams (1991) señaló tres factores que hay que tener en cuenta a la hora de establecer la relación entre complejidad de la tarea y actividad motriz:

- **Decisión:** se refiere al número de decisiones que hay que tomar en un momento determinado, al número de alternativas para un momento concreto, así como la velocidad requerida para optar por una de ellas.
- **Percepción:** número de estímulos necesarios, intensidad de los mismos o estímulos conflictivos.

- **Acto motor:** número de músculos implicados, así como la precisión requerida en cada movimiento muscular y la estabilidad. El número o cantidad requerida de tareas que demanden complejidad, acciones coordinadas o motricidad fina.

Además, señalan que un factor a tener muy en cuenta es el individual personal. Este se relaciona con la experiencia previa de cada persona y la práctica que posea. También serán importantes los rasgos de personalidad, en concreto la ansiedad rasgo, ya que una persona que puntúe alto en ansiedad rasgo no tolerará niveles elevados de ansiedad y se saldrá de la curva, lo que ello significa bajar su nivel de rendimiento, mientras que una persona con nivel de ansiedad rasgo inferior tolerará mejor los niveles elevados de ansiedad.

Tanto el modelo básico de Oxedine como los posteriores han recibido críticas desde diferentes puntos, pero lo cierto es que en la mayoría de las investigaciones no está clara la terminología utilizada con respecto a los conceptos *ansiedad* y *activación*. El ejemplo claro es que siempre que aumenta la ansiedad hay activación, pero no siempre que hay aumento de activación aumenta la ansiedad.

Aunque son muchos los estudios que apoyan esta teoría en forma de *U* invertida, todavía no está claro el motivo por el que ocurre. Sin embargo, se ve avalada por tres teorías que, de alguna manera, predicen la relación de la *U* invertida:

- a.- Teoría de la utilización de las claves de Easterbrook.
- b.- Teoría de la detección de señales (TDS)
- c.- Teoría del procesamiento de información.

- a.- Utilización de las claves de Easterbrook.

En un principio, los estudios se basan en el estrechamiento atencional, ya que es una función de las claves disponibles. Para mejorar su rendimiento, el deportista se basa en las claves que le proporciona el ambiente. Cuando un deportista va a llevar a cabo una tarea, tiene a su alcance infinidad de claves, algunas relevantes para la tarea y otras irrelevantes y él debe decidir cuáles son relevantes y cuáles no.

En condiciones de baja activación, los deportistas suelen hacer caso a todas las claves disponibles, y la presencia de las irrelevantes provocan que empeore el rendimiento, es decir, lo perjudica. A medida que aumenta la activación, los deportistas empiezan a estrechar su foco atencional, seleccionando las claves que creen más relevantes, lo cual hace que mejore el rendimiento, ya que permite la presencia de claves relevantes y desestiman las irrelevantes. Sin embargo, cuando la activación es excesiva, la atención continúa estrechándose, y entonces los deportistas empiezan a perder información clave relevante para su ejecución, lo cual reduce el rendimiento.

Además, los niveles altos de activación pueden provocar “distractibilidad”, es decir, que los deportistas vayan cambiando de una información a otra al azar. No es que se centre el foco atencional, sino que cambian de unas claves a otras, lo cual provoca que el rendimiento disminuya. En estos casos, nos encontramos con deportistas que tienen cambios bruscos en el rendimiento.

Lo anteriormente expuesto llevado a deportes de combate, lo podemos observar en la Figura 3.

Figura 3. Adaptación de la Teoría de la utilización de las claves de Easterbrook (Landers, 1980) a deportes de combate.

En un evento deportivo, el rendimiento requiere que el deportista estreche su foco atencional, que este sólo se refiera a la información relevante y que deseche la irrelevante, de modo que no interfiera en su ejecución. Podríamos decir que un foco atencional de calidad es aquel que en cada momento únicamente consta de la información relevante para el desempeño de esa tarea en concreto, que la información irrelevante ha sido desechada y que este foco puede cambiar en función de la demanda de la tarea. La capacidad del ser humano para concentrarse y centrar su foco atencional hacia la información relevante se puede aprender, y esta destreza se ve muy influida por la activación. Como se ha comentado antes, demasiada activación deteriora la capacidad de centrar el foco atencional y hace que perdamos información relevante.

En la literatura no solo encontramos los estudios de Easterbrook, sino que existen otros que avalan esta teoría. A finales de la década de 1990 encontramos los estudios de Janelle, Singer and Williams (1999), quienes los llevaron a cabo con automovilistas y obtuvieron que, a mayor información dada, bajaba el rendimiento en la tarea de conducción, se producían más errores y disminuía el tiempo de reacción. En el ámbito del deporte, podemos ver un estudio llevado a cabo con karatecas (Williams y Elliot, 1999) que arroja resultados similares.

De todo esto se desprende que existe una relación de U invertida entre activación y rendimiento óptimo.

b.- Teoría de la detección de señales (TDS)

Esta teoría también predice una relación curvilínea entre la activación y el rendimiento. Es una teoría de la percepción, que muestra que cuando ha de tomar una decisión un individuo, cometerá más errores tanto si es insensible al estímulo hacia el que debe tomar la decisión, como si es hipersensible al mismo. En estos dos casos aumenta la probabilidad de cometer errores. Y esto nos vuelve a llevar a la relación de la U invertida.

La TDS se ha utilizado en psicología, por ejemplo, se ha propuesto como paradigma en el estudio de percepción de contingencias (Allan, Siegel y Tangen, 2005). También se ha aplicado en otros campos, como en la inteligencia artificial y en la medicina (en oftalmología tiene cierta tradición), y algunos de sus aspectos todavía están presentes en la ingeniería aplicada.

c.- Teoría del procesamiento de información.

Las predicciones básicas son similares a las de la TDS, aunque en deporte no existe demasiada contribución en lo que se refiere a las investigaciones.

Welford (1962, 1973) muestra en sus investigaciones que, al aumentar el nivel de motivación (activación), las células cerebrales se vuelven más activas y comienzan a dispararse. Cuando esto sucede, el sistema de procesamiento de la información se vuelve más ruidoso y se reduce la capacidad. Cuando tenemos niveles bajos de motivación (activación), el sistema de procesamiento de información es relativamente inerte y disminuye el rendimiento. Para tener un nivel óptimo de rendimiento, las células han de encontrarse moderadamente activadas. Por lo tanto, podemos decir que también avala la teoría de la *U* invertida.

2.1.3.3.- Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo (IZOF) de Yuri Hanin.

Esta teoría surge como un intento de dar respuesta u ofrecer alternativas a la hipótesis de la *U* invertida. Hanin llevó a cabo una serie de estudios gracias a los cuales predijo que cada deportista posee una zona propia, individual, de funcionamiento óptimo, en la que obtiene sus mejores resultados. De este modo, desaparecería la idea de *U* invertida para todos, y pasa a tomar mayor importancia la individualidad de cada deportista, pues cada uno es diferente y, por tanto, se beneficia de distintos niveles de activación y/o ansiedad.

Hanin denomina *zona de funcionamiento óptimo* (ZOF) a aquella zona en la que debería estar todo deportista que quiera alcanzar el éxito. Lo complejo es lograr el conocimiento y el control de la zona de cada uno.

Hanin comenzó sus estudios con deportistas soviéticos y, desde el principio, obtuvo resultados positivos que corroboraban su teoría, en sus comienzos llamada ZOF y, posteriormente, zona individual de funcionamiento óptimo (IZOF).

Esta teoría se basa en las diferencias individuales, concretamente en las diferencias en la ansiedad, en cómo afecta de manera diferente a los deportistas.

Manifiesta que lo que para el deportista A puede ser causa de fracaso, para el deportista B puede generarle el éxito tal y como se muestra en la Figura 4.

Figura 4. Zona individual de funcionamiento óptimo de Yuri Hanin (1986, 1989; Márquez, 2004).

En sus comienzos, Hanin hacía uso de ZOF como “una zona o franja de los niveles de ansiedad de un sujeto, medidos a través del STAI, el cual indica el rango de puntuaciones de ansiedad óptimo para cada sujeto”.

El modelo IZOF se define como un estado psicobiosocial tal y como se muestran en la Figura 5.

Figura 5. Composición del estado psicobiosocial de Hanin (1986, 1989).

Hanin utilizó tanto medidas de inventarios como de pruebas retrospectivas. Pedía a los deportistas que recordasen cuál fue su mejor competición y, centrándose en ella, debían evocar su nivel de ansiedad en cada momento, antes y durante la prueba, y ese sería su estado ideal. Esa sería la IZOF de cada uno. Por eso cada deportista necesita conocer su ansiedad estado en los momentos de competiciones.

En un estudio realizado en laboratorio por Russell y Cox (2000) se vio que las puntuaciones de afecto positivo óptimo recordado tienden a ser mayores que las reales.

Hanin define la IZOF como el nivel óptimo de ansiedad estado precompetitivo del individuo, más o menos el 0,5 de la desviación estándar de la población. Atendiendo a esto, si un deportista muestra un nivel de ansiedad estado de 50, su IZOF será de 46 a 54. En este caso, lo normal sería que este deportista obtuviera su mejor rendimiento cuando su ansiedad estado se encontrase en esta zona (Figura 4).

En las primeras investigaciones de Hanin, podíamos ver cómo IZOF se forma alrededor de un nivel óptimo de ansiedad en su componente estado en competición, que nos sirve para predecir el rendimiento. Tanto las emociones positivas como las negativas deberían estar en la zona óptima antes de una competición, y el patrón de emociones será individual para cada deportista (D'Urso, Petrosso y Robazza, 2002; Hanin y Stambulova, 2002; Kamata, Tenenbaum y Hanin, 2002; Raglin y Hanin, 2000; Robazza y Bartoli, 2003; Robazza, Bartoli y Hanin, 2004; Ruiz y Hanin, 2004; Russell y Cox, 2000). En teoría, es posible crear una IZOF en torno a múltiples emociones individuales, pero en realidad es poco práctico. Basándose en esto, algunos investigadores han creado una lista de predictores potenciales (D'Urso et al. 2002; Robazza y Bartoli, 2003; Robazza et al., 2004).

Kamata, Tanenbaum y Hanin (2002) proponen un nuevo enfoque a la clásica IZOF, que llaman IZDF, zona individual de disfunción. Señalan que la probabilidad de un deportista de caer en la zona IZOF o en la zona IZDF varía en función de la intensidad emocional particular de cada individuo.

Para tener en cuenta las emociones múltiples, Hanin (2002) utilizó procedimientos de escalas ideográficas, en las que se pide a los deportistas que identifiquen los descriptores del afecto que influyen en el rendimiento, y esos descriptores se clasifican según el rendimiento particular de cada deportista. Robazza y Bartoli (2003) utilizaron estos procedimientos con 374 deportistas y, comparando los deportistas de élite con los no profesionales, concluyeron que los deportistas de élite muestran mayores emociones positivas y síntomas somáticos. Además, muestran niveles más bajos de ansiedad y mayor confianza en sí mismos y, por último, señalan un mayor placer a la hora de competir.

2.1.3.4.- Modelo de Catástrofe de Fazey y Hardy.

El término *catástrofe* viene dado por el matemático francés Rene Thom quien, en 1975, describió un método que permitía establecer discontinuidades en funciones que en principio eran continuas.

En 1976 Zeeman llevó este marco a las ciencias del comportamiento, y, en 1987, Fazey y Hardy lo aplicaron al ámbito deportivo, proponiendo que “la ejecución dependería de una interacción compleja entre la activación fisiológica y la ansiedad cognitiva”.

Estos autores optaron por relacionar la ansiedad cognitiva con la fisiológica. La activación fisiológica puede tener un efecto directo sobre el rendimiento, y esta activación

puede ser interpretada por los deportistas como positiva o negativa, alterando su rendimiento.

El modelo predice que, si el deportista tiene un nivel de ansiedad cognitiva bajo o no está preocupado, la activación fisiológica se relaciona con el rendimiento en forma de *U* invertida. Pero si el deportista muestra un nivel de ansiedad cognitiva muy elevado o está muy preocupado, el rendimiento cae en picado y se produce la catástrofe.

Por ello, para alcanzar un rendimiento óptimo no bastaría con un buen nivel de activación, sino que es necesario e imprescindible controlar la ansiedad cognitiva; de lo contrario, se produce la catástrofe y el rendimiento cae de una forma estrepitosa (Hardy, 1990).

Fazey y Hardy (1988) propusieron cuatro supuestos adicionales:

Primero: La activación fisiológica elevada solo sería perjudicial si tenemos elevados niveles de ansiedad cognitiva o una excesiva preocupación.

Segundo: Existe una correlación negativa entre ansiedad cognitiva y rendimiento para una activación fisiológica elevada, y correlación positiva para una activación fisiológica baja.

Tercero: Es improbable que, con una ansiedad cognitiva elevada, obtengamos un rendimiento medio.

Cuarto: Con la utilización de métodos estadísticos adecuados, podría aplicarse el modelo a datos de la vida real.

2.1.3.5.- Teoría Multidimensional de la ansiedad de Rainer Martens.

Esta teoría incluye factores tanto cognitivos como fisiológicos. Siguiendo esta propuesta:

- La ansiedad somática se comporta a modo de *U* invertida.
- La ansiedad cognitiva (relacionada con el fracaso) tiene una relación negativa con la ejecución y positiva con la autoconfianza.

Martens et al. (1990), en sus estudios con el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), vieron que el componente cognitivo de la ansiedad permanecía más o menos estable, momentos antes de la competición, mientras que el componente somático comenzaba a aumentar. Esta teoría se observa en la Figura 6.

Figura 6. Teoría multidimensional de la ansiedad de Martens (Martens et al., 1990).

Además, vieron que había una combinación de efectos positivos y negativos para una activación y un nivel de ansiedad cognitiva elevados. Por lo que se refiere a la ansiedad cognitiva, se dieron cuenta de que el tiempo dedicado a pensar “acerca de” aumentaba a medida que nos acercábamos al evento.

Otros estudios como los de Jones, Swain y Hardy (1993), Craft, Magyar, Becker y Feltz (2003), Woodman y Hardy (2003), Bandura (1997) y Weiss, Wiese y Klint (1989) han encontrado resultados similares que avalan la teoría multidimensional de la ansiedad.

2.1.3.6.- Teoría de la Inversión de Apter.

La teoría de la inversión propone que las diferencias entre los deportistas con éxito y sin él pueden encontrarse en la interpretación cognitiva que llevan a cabo acerca de sus estados de ansiedad (es una teoría tanto de la personalidad como de la activación).

Los conceptos básicos de esta teoría son aburrimiento, relajación, activación y ansiedad.

La relación no es de U invertida sino más bien en forma de X . Los niveles de activación elevados pueden interpretarse por parte de los deportistas como ansiedad o excitación. La excitación hace aumentar el rendimiento, mientras que la ansiedad no. Una baja activación puede interpretarse como relajación o como aburrimiento. En la Figura 7 se observa esta relación.

Figura 7. *Teoría de la inversión de Apter (1982), adaptada por Kerr al ámbito deportivo (1985).*

Kerr (1985) trabajó en el ámbito deportivo con esta teoría, y afirmó que el modo en el que un deportista interpreta su activación, es el resultado de su rendimiento. Es decir, la interpretación cognitiva acerca de cómo él asume la activación, genera en el deportista un buen o un mal rendimiento.

2.1.3.7.- Modelo de Humphreys y Revelle.

La ansiedad de estado competitiva que se produce antes de la competición se conoce como “ansiedad precompetitiva”. Según Endler (1978, 1983), existen cinco antecedentes que provocan que el deportista suba su nivel o bien su ansiedad. Son los siguientes:

- Miedo al fracaso, a ser derrotado, a perder, a no estar a la altura.

- Miedo a la evaluación social negativa, a que los espectadores o quienes le vean piensen que lo hace mal.
- Miedo al daño físico, a ser golpeado, a caerse de los aparatos, a sufrir daños en general.
- Ambigüedad de la situación: no saber en qué lugar saldrá o si será titular, etc.
- Interrupción de una rutina aprendida, es decir, pedir al deportista que cambie algo.

Este modelo incorpora dos sistemas: activación y esfuerzo. La activación se entiende como una dimensión conceptual definida como el factor común a varios indicadores de alerta. El esfuerzo es un estado motivacional y se incrementa cuando se presenta un trabajo difícil o importante. Estos autores postulan la existencia de dos tareas o habilidades: el primer tipo, denominado SIT, requiere la “transferencia mantenida de información”, y el segundo, tipo STM, es de memoria a corto plazo.

En sus investigaciones con deportistas de *hockey* sobre hielo, Dunn (1999) obtuvo resultados sobre su ansiedad que indicaban que el miedo al fracaso y el miedo a ser evaluados les producía más ansiedad.

Además de estos factores, se han identificado unas variables de personalidad como antecedentes o predictores de la ansiedad de estado competitiva. Estas variables incluyen la ansiedad de rasgo competitiva, orientación a las metas y perfeccionamiento. En un estudio realizado por Wilson and Steinke (2002) con deportistas de *softball*, se vio que los más optimistas presentaban inferiores niveles de ansiedad que los pesimistas.

2.1.3.8.- Teoría de la Direccionalidad de Jones.

Teniendo en cuenta que con el cuestionario de ansiedad precompetitiva se obtienen dos puntuaciones sobre la ansiedad, Jones defiende que la intensidad del componente de ansiedad absoluta, no es tan importante como la percepción del deportista respecto a si la intensidad de su ansiedad facilita o debilita un evento concreto. Jones denominó a la percepción del deportista como debilitadora o facilitadora como un “componente de dirección de la ansiedad”.

Para probar esta teoría, Jones y Swain (1995) modificaron el cuestionario de estado de ansiedad competitiva 2 (CSAI-2) e incluyeron un constructo de direccionalidad (el CSAI-2 posee 27 ítems y mide la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza). En el cuestionario modificado, se pide al deportista que indicase si percibía su respuesta como facilitadora o debilitadora de su rendimiento. Los resultados obtenidos apuntaron que se podía diferenciar a los deportistas de éxito de los de no éxito en función de las puntuaciones de dirección de ansiedad, pero no de su intensidad.

Se puede ver una aplicación más extendida de esta teoría en Hanton y Jones (1999a, 1999b).

Diversos estudios sugieren que, un deportista que piense que determinado nivel facilita su tarea posterior, provoca que su rendimiento suba. Mientras que si ese mismo deportista piensa que un nivel determinado va a hacer que su rendimiento se debilite, este se verá perjudicado.

2.1.4.- Ansiedad y género.

En el campo de la psicología nos podemos encontrar con numerosa literatura científica que defiende que las mujeres puntúan más alto en ansiedad que los hombres. Si bien es cierto que en algunos casos esto también ha derivado en estudios de roles sexuales (Gilmore, 1995), de cómo los hombres juegan un papel diferente a las mujeres en la sociedad y de por qué eso hace que se nos eduque de manera diferente. Sin embargo, no entraremos en este tema y nos limitaremos a señalar algunos estudios.

Existen estudios en ansiedad social, como los de Inglés et al. (2010); Saura et al. (2010); Clark et al. (1994); García-López, Hidalgo, Beidel, Olivares y Turner (2008) y Olivares et al. (1999) que han encontrado diferencias entre las puntuaciones informadas de los varones y de las mujeres, siendo estas últimas las que informan de una mayor ansiedad social.

Un estudio de García-López, Olivares, Hidalgo, Beidel y Turner (2001) señala que, al estudiar la población clínica, no se encuentran diferencias entre mujeres y varones.

Siguiendo con la clínica, vemos también estudios que informan de cómo las mujeres buscan más ayuda en los profesionales para superar los posibles problemas de ansiedad (Leal et al., 2010). Igualmente encontramos estudios que nos informan de que las mujeres tienen un mayor riesgo de padecer trastornos de ansiedad (Stein y Hollander, 2010).

En los primeros estudios de Martens en psicología deportiva (1977), se encontraron diferencias de puntuaciones entre mujeres y varones, las mujeres puntuaban más alto en ansiedad rasgo.

Autores como Martens, Vealey y Burton en 1990 aportaron datos en los que se veía como las mujeres puntuaban más alto en lo que ansiedad se refiere (en el marco de la psicología deportiva).

En esta misma línea autores como Ruggero, Serrano Barquín, Rojas García y López Arriaga, (2015); González, de los Fayos, López-Mora y Zapata, 2016; Silva y Astorga, 2015; Cantallops et al., 2015 (en natación y baloncesto), en la muestra global encontraron diferencias, al igual que en natación, sin embargo con la muestra específica de baloncesto no encontraron diferencias significativas entre mujeres y varones; Morillo, Reigal y Hernández, 2016 (en balonmano playa); y Merino, Miguel Tobal y Miguel Tobal, 2014 (tiro olímpico) han encontrado diferencias similares entre géneros, y es que las mujeres han puntuado más alto en ansiedad frente a los varones.

Otros autores como Valdivia-Moral et al., 2016 (judo); Merino, Sáez y Ruiz, 2015 (waterpolo); y Montero, Moreno, González y Cervelló, 2013 (judo); Arbinaga, 2013 (fisioculturistas); Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2016 (corredores de fondo) y Merino, Martincano y Jerez, 2019 (Doma Clásica) no han encontrado diferencias en los niveles de ansiedad informados por los deportistas.

Las diferencias que tradicionalmente se han dado entre varones y mujeres en el ámbito de la ansiedad, también aparecen en el ámbito deportivo (ansiedad en el deporte), aunque según lo observado en las líneas anteriores, tenemos estudios que no han encontrado esas diferencias. No obstante, pensamos que hay que seguir estudiando estas diferencias para analizar si se dan en todos los niveles de rendimiento, o si, por el contrario, pasa algo parecido a lo que ocurre entre la población clínica. En alto rendimiento, esas diferencias desaparecen, ya que los deportistas están continuamente sometidos a grandes cargas de ansiedad, en los entrenamientos, competiciones, etc., ya sea por no querer defraudar, por no echar por tierra los entrenamientos de tantos años, por

no perder una beca, un patrocinio, etc. Es de esperar que, a estos niveles, los deportistas hayan desarrollado unas herramientas o destrezas que les valgan para controlar su ansiedad.

2.1.5.- Ansiedad y deporte.

El campo de las ciencias de la actividad física y el deporte es un ámbito en continua evolución y avance. Se nutre de otras ciencias, como la medicina, el derecho, la psicología, etc. En el tema que nos ocupa, las ciencias de la actividad física y el deporte se nutren principalmente de la psicología aplicada al deporte, ámbito en el que cada vez hay más estudios. Por un lado, hay interés por estudiar este campo y, por otro, hay un colectivo muy interesado en que se lleve a cabo: el mundo deportivo (deportistas, entrenadores, federaciones, etc.).

La psicología aplicada al deporte como campo de estudio propio tiene su primera investigación en 1897 a cargo de Norman Triplett; sin embargo, Coleman Griffith es conocido como “padre de la psicología del deporte en los EE.UU.” (Golud y Pick, 1995). Griffith creó, en 1925, el primer laboratorio dedicado a la psicología deportiva en la Universidad de Illinois. Además, fue la primera persona contratada para tal función, es decir, para ser psicólogo deportivo.

Este laboratorio se creó para dar solución a los problemas tanto psíquicos como fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo para investigar temas relacionados con el rendimiento deportivo y darles respuesta.

Uno de los objetivos de la psicología deportiva, es mejorar el rendimiento deportivo de los deportistas. Tras muchos estudios, se han señalado campos o áreas

concretas que los deportistas han de trabajar y entrenar para maximizar sus resultados. Algunos de ellos son la ansiedad, el estrés y la activación. Para profundizar en este campo podemos leer a Eubank y Collins (2000); Ewees (1980), García-Merita y Balaguer (1993); Griffin (1972); Gould, Petlichkoff y Weinberg (1984); Hanson y Gould (1988); Leary y Howalski (1990); Martens (1975); Scalan y Lewtwalte (1984), Simon y Martens (1979) y Márquez (2004).

A pesar de que la ansiedad es uno de los temas más estudiados, hoy en día no tenemos conclusiones definitivas. Igual que ocurre en el campo de la psicología general, se suelen confundir términos como ansiedad, estrés y activación, tal como hemos indicado en la introducción.

Autores como Dosil (2003) señala que la ansiedad es una de las emociones que se aprende antes en el deporte como un conjunto de reacciones, y que estas responden a diferentes estímulos que los deportistas detectan como aversivos, peligrosos, etc. Márquez (2004) apunta que la ansiedad es un estado especial de los individuos, caracterizado por agitación, tensión y por reacciones somáticas y psicológicas especiales, y situaciones de inseguridad o amenaza, tanto reales como imaginarias. Son muchos los autores que han definido la ansiedad en el campo deportivo, pero podemos señalar a R. Martens como pionero en el estudio de la ansiedad en el deporte. Los estudios de Martens se basaban fundamentalmente en las definiciones y trabajos de Spielberger (ansiedad estado y ansiedad rasgo). Extrapola, de alguna manera, la teoría de Spielberger de rasgo estado al mundo del deporte. Se define la ansiedad rasgo competitiva, como una tendencia de los individuos a percibir situaciones competitivas como amenazantes y, en consecuencia, a responder ante estas situaciones con sentimientos de aprensión o tensión. La ansiedad en su componente estado, esto es, la ansiedad de estado competitiva, la define

como el estado en el que se encuentran los individuos, previo a un evento deportivo, caracterizado por sentimientos de tensión, con una alta activación del organismo.

Podemos citar a Deutsch (1949) como uno de los primeros que llevaron a cabo aproximaciones teóricas al término *competición*. La competición sería una situación concreta en la que participan diversas personas para alcanzar unos objetivos, aunque muchas veces, esos objetivos carezcan de recompensas.

Pons y García-Merita (1994, p. 145) apuntan que la competición es “un hecho irrepetible, irreparable y efímero”. Es irrepetible, ya que la competición se lleva a cabo en un tiempo y espacio concreto, no se puede volver a repetir, y los resultados obtenidos no se pueden mover; pero no solo eso, sino que no podemos volver a realizar un movimiento deportivo concreto. Por ejemplo: en una salida de 100 metros lisos de atletismo, si haces un nulo, quedas fuera de la competición, ni siquiera puedes correr, no se puede repetir, y esas consecuencias son irreparables, te has quedado fuera del evento, y es efímero, ya que el deportista invierte todos sus esfuerzos en sus entrenamientos y eso se traduce en horas, días, meses, etc. de dedicación para alcanzar el éxito.

Para evaluar la ansiedad en su componente estado y en su componente rasgo Martens diseñó dos cuestionarios. En 1977 diseñó el *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), y en 1982, junto con Burton, Vealey, Bump y Smith, desarrollaron el *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2).

Los estudios de Martens marcan un punto muy importante, ya que mucha de la investigación acerca de la ansiedad en el deporte ha tomado como referencia el uso del SCAT y el CSAI-2. Se considera a Rainer Martens, el padre de la psicología deportiva moderna. Como ya se ha comentado, podemos ver la influencia de Spielberger (1966) y también podemos ver la influencia de la teoría de la evaluación social de Festinger

(1954) (en la que incluye un patrón de comparación: 1. nivel anterior al rendimiento del deportista; 2. nivel ideal de rendimiento del deportista; y/o 3. nivel de otro deportista).

En resumen, Martens (1977) define la ansiedad rasgo competitiva como “tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a estas con sentimientos de aprensión y tensión”. Y a la ansiedad estado competitiva la define como “un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto, el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso simpático) que se produce en situaciones de competición” (Navlet, 2012).

2.1.6.- Ansiedad y rendimiento deportivo.

Desde sus comienzos, la psicología deportiva ha estudiado la relación existente entre ansiedad y rendimiento deportivo. No se ha llegado a conclusiones definitivas, pero nos ayudan a ver patrones generales por medio de los cuales podemos estudiar esta relación y los procesos implicados.

Cada vez más, la comunidad del deporte, tiene claro que para que un deportista o conjunto deportivo triunfe, tiene que tener aseguradas unas variables como son: buen entrenamiento a nivel técnico y táctico, del cual depende mucho las virtudes y saberes de sus entrenadores, las capacidades de los individuos (genética y motivación), el tiempo que le dedica (a mayor tiempo y de mayor calidad mejor rendimiento), las características de personalidad, etc. Todas estas características, las reflejamos en la Tabla 14.

Tabla 14

Condicionantes para el éxito deportivo

CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO	CARACTERÍSTICAS DEL EQUIPO DE TRABAJO	OTROS
<ul style="list-style-type: none"> - Físicas: genética, fisiología, predisposición a lesiones, etc. - Psicológicas: rasgos de personalidad, motivación, atención, el manejo de la ansiedad, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenador: formar técnica y tácticamente a los deportistas. - Preparador físico: formar físicamente a los deportistas para la modalidad requerida. - Médico deportivo: estudiar, valorar y dictaminar el tratamiento a seguir con los deportistas. - Fisioterapeuta: tratar una lesión. - Readaptador deportivo: poner en juego de nuevo a los deportistas lesionados. - Federaciones y clubs: gestión de tiempos, competiciones etc. - Psicólogo deportivo: variables psicológicas para un mejor rendimiento. - Nutricionista: pautar qué comer y cómo comer en los diferentes periodos de la temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entorno familiar: apoyos emocionales y económicos. - Amigos: apoyos emocionales y de ocio. - Estudios y/o trabajos: racionalizar el tiempo que se puede dedicar a cada cosa.

En condiciones ideales se dispondría de todos los profesionales que se han informado en la Tabla 14, pero la realidad es que son muy pocos los que pueden contar con todo este equipo, es por ello, que la mayoría de las necesidades anteriormente expuestas (Tabla 14) las aglutina el entrenador, y al no tener formación en muchos campos, nos encontramos que muchas veces con carencias.

Dentro de los diferentes niveles de rendimiento, se ha visto, que cuando se pretende o se busca el alto rendimiento, lo que más preocupa (a nivel psicológico) es la ansiedad, parece pues, que todas las demás variables citadas anteriormente están de algún

modo conseguidas o trabajadas. Cuando lo que se pretende es ganar, superar al rival, o en muchos casos a uno mismo, aparece la tan temida “presión psicológica”, a la que hacen referencia de diferentes formas o maneras los deportistas. Esta “presión psicológica” se ha definido como “choking under pressure” o “asfixia bajo presión” (Hill, Hanton, Matthews y Fleming, 2010)

Baumeister (1984) lo define como una bajada de rendimiento a pesar de los esfuerzos del deportista para conseguir el máximo rendimiento.

Hall (2002), es más explícito en sus escritos y señala que el aumento de la ansiedad, por la percepción subjetiva de la competición que el sujeto tiene, hace que se produzca una disminución de rendimiento.

Una vez más nos encontramos cada vez más términos relacionados, pero ¿hacen referencia a lo mismo?

Por ello, el estudio de la ansiedad en el deporte se ha considerado un marco muy importante, ya que en muchos casos se ha visto relacionado con el rendimiento deportivo, y por ello, en los últimos años cada vez hay más investigaciones en este campo. Las relaciones que se establecen entre ansiedad y rendimiento han sido explicadas desde diferentes teorías. Según se ha ido avanzando en este estudio, se ha buscado cada vez más la rigurosidad, y se han incluido instrumentos de evaluación para cuantificar tanto el nivel de activación como el de ansiedad.

Un problema con el que se han encontrado algunos investigadores al estudiar esta relación “ansiedad – rendimiento”, es la que deriva de cómo ver esta relación con el rendimiento en deportes colectivos, problema que no se encuentra en el estudio de deportes individuales (Shephard, 1980).

Los instrumentos de medida también son un hándicap, ya que no es lo mismo una medida autoinformada por parte del sujeto, que un registro psicofisiológico, aunque estos últimos en ningún caso nos proporcionan información acerca de la ansiedad cognitiva.

Al estado de ansiedad que se produce antes de una competición se le denomina ansiedad precompetitiva. Esta comienza veinticuatro horas antes del evento deportivo, es decir, desde veinticuatro horas antes de la competición deportiva.

La literatura científica encontrada indica que, a medida que los deportistas aumentan su ansiedad su rendimiento empeora. Igualmente, se puede ver cómo a medida que los deportistas tienen un mejor rendimiento, muestran niveles más bajos de ansiedad. En las siguientes Tablas (15, 16, 17, 18 y 19) expondremos algunos ejemplos de investigaciones que así lo demuestran. Podemos ver una relación de deportes individuales que estudian estas relaciones (Tabla 15), con deportes colectivos (Tabla 16), estudios que juntan diferentes deportes (Tabla 17), estudios con judo (Tabla 18), estudios con otros deportes de combate (Tabla 19).

Tabla 15

Estudios en deportes Individuales

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Chamberlain y Hale (2007)	Golf	Hombres: resultados similares.
Cooke, Kavussanu, McIntyre y Ring (2010)	Golf	Hombres y mujeres con poca experiencia: resultados similares.
De Ste Croix y Nute (2008)	Golf	Hombres y mujeres expertos: a mayor ansiedad cognitiva peor rendimiento.
Eubank, Smith y Smethurst (1995)	Tenis	En hombres y mujeres según aumenta la ansiedad empeora su rendimiento.
Jones, Swain y Hardy (1993)	Gimnasia	Mujeres de diferentes niveles: resultados similares.
Kaiseler, Polman y Nicholls (2013)	Golf	Hombres y mujeres de nivel bajo: resultados similares.
León-Prados et al. (2011)	Gimnasia	Mujeres y hombres: resultados similares.
Mace y Carroll (1989)	Gimnasia	Mujeres de nivel medio: resultados similares.
Merino et al. (2014)	Tiro olímpico	Hombres y mujeres de alto nivel: resultados similares.
Merino et al. (2019)	Doma Clásica	Hombre y mujeres resultados similares y no hay diferencia por niveles de rendimiento.
Molina, Sandín y Chorot (2014)	Bádminton	A mayor ansiedad, peor rendimiento.
Olivares, López y Garcés de los Fayos (2016)	Tiro olímpico	Caso único: hombre, idénticos resultados.
Weiss, Weise y Klent (1989)	Gimnasia	Hombres y mujeres: mismos resultados.

Tabla 16

Estudios en deportes colectivos.

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Engllert y Bertrams (2012)	Baloncesto	Estudio con equipos de hombres y encontraron resultados similares.
García-Naveira y Ruíz-Barquín (2015)	Fútbol	Categorías juveniles: resultados similares.
Kais y Raudsepp (2004)	Voleybal playa.	Estudio sólo con hombres, los deportistas con mayores niveles de ansiedad mostraban niveles más bajos de rendimiento.
León-Prados, Fuentes y Calvo (2012)	Baloncesto	Hombres de nivel medio y mujeres de nivel alto y encontraron resultados similares.
Morillo, Reigal y Hernández-Mendo (2016)	Balonmano playa	Hombres: resultados similares.
Olmedilla, Bazaco, Ortega y Boladeras (2011)	Fútbol	Categorías juveniles (masculinos): idénticos resultados.
Olmedilla, Ortega y Gómez (2014)	Fútbol	Hombres: idénticos resultados.

Tabla 17

Estudios en los que aglutinan varios deportes

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Blackwell y McCullagh (1990)	Varios	Diferentes niveles de rendimiento, hombres y mujeres: a mayor nivel de rendimiento menos ansiedad.
Castro Sánchez et al. (2018)	Fútbol, padel, taekwondo y atletismo	Relación con ansiedad rasgo y estado y el clima de la tarea. A mejor percepción del clima motivacional menor ansiedad.
Gustafsson, Sagar y Stenling (2017)	Atletismo	Ansiedad y agotamiento hacen que baje el rendimiento.
Jones, Hanton y Swain (1994)	Varios	Diferentes niveles de rendimiento: a mayor nivel de rendimiento menos ansiedad.
Vealey (1986)	Varios	Diferentes niveles de rendimiento, hombres y mujeres: a mayor nivel de rendimiento menos ansiedad.
Woodman y Hardy (2003)	Varios	Diferentes niveles de rendimiento, hombres y mujeres: a mayor nivel de rendimiento menos ansiedad.

Tabla 18

Estudios en deportes de combate: Judo

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Filaire, Maso, Sagnol, Ferrand y Lac (2001)	Judo	El aumento de la ansiedad hace subir también conductas agresivas y por lo tanto merma el rendimiento.
Hernández García, Olmedilla Zafea y Ortega Toro (2008)	Judo	Los judokas más jóvenes muestran niveles más altos de ansiedad.
Interdonato, Miarka, y Franchini (2013)	Judo	Los judokas tienen niveles más altos de ansiedad en entrenamiento que en competición. Además, los niveles de ansiedad de las mujeres eran mayores que los de los hombres.
Montero Carretero, et al. (2012)	Judo	Los judokas de menor edad, por lo tanto, menos experimentados muestran más ansiedad.
Ruiz Barquín, Robles Pérez y García Estebañez (2018)	Judo	Las mujeres muestran mayor ansiedad motora que los hombres. Los pesos pesados, mayor ansiedad cognitiva. Los mejor clasificados, una menor ansiedad motora.
Valdivia Moral (2016)	Judo	A menor nivel de rendimiento mayor ansiedad (E y R). No hay diferencia en función del género.

Tabla 19

Estudios en deportes de combate: varios

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Merino Fernández et al. (2019)	Deportes de combate (judo, jiu jitsu, taekwondo, kendo, karate y lucha libre)	Los deportistas de mayor nivel muestran niveles más bajos de ansiedad.
Renden, Landman y Oudejans (2015)	Combate y no combate.	Los deportistas de combate muestran niveles más bajos de ansiedad.

Tabla 20

Estudios en deportes de combate: Taekwondo, Karate

AUTORES	DEPORTE	RESULTADOS
Vaca García et al. (2017)	Karate	Los deportistas de mayor nivel muestran niveles de ansiedad más bajos.
Ballesteros y Vallejos (2013)	Taekwondo	Estudio es valores de la ansiedad: ansiedad media.

2.1.7.- Ansiedad precompetitiva.

Cualquier situación que una persona interprete como nociva, puede provocar cierto grado de ansiedad. En competiciones deportivas, el resultado y las consecuencias que se derivan son muy importantes para el deportista, pues pueden llegar a determinar su presente y su futuro tanto a nivel social como laboral, personal (autoestima), etc. A priori siempre pensamos en alto rendimiento, es decir, en aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo a entrenarse para llegar a la excelencia, entendida como participar en unos campeonatos estatales, continentales, mundiales, etc. Pero cuando hablamos de ansiedad precompetitiva no solo se estudia a estos individuos, ya que también se presenta en personas que solo entrenan un determinado deporte un día a la semana y luego juegan un torneo... Pongamos por caso el pádel, un deporte que está en continuo crecimiento: son muchos los practicantes y los niveles son muy dispares. El hecho de que se entrene un día a la semana y se juegue un torneo no quiere decir que no se pueda tener ansiedad precompetitiva.

En términos generales, en la medida en la que el evento deportivo tiene una mayor importancia para el deportista, existe una mayor probabilidad de que la ansiedad se produzca. Ya no sólo la importancia, sino que la repercusión social del evento deportivo, o cómo lo perciba el deportista, las implicaciones económicas o personales que se desprendan del resultado final, pueden hacer que la ansiedad aparezca o aumente. Pero no por ello hay que excluir las competiciones que no tengan repercusión económica, social, etc., ya que cualquier deportista que participe en una competición deportiva (independientemente de la importancia del campeonato), del nivel que tenga, puede tener ansiedad.

Cuando hablamos de ansiedad precompetitiva, nos estamos refiriendo a una sensación negativa y desagradable que siente o padece un deportista durante, aproximadamente, las veinticuatro horas anteriores al evento deportivo (competición, clasificación, concentración para seleccionar jugadores, etc.). Los síntomas fisiológicos más característicos que muestran e informan los deportistas son: tensión muscular, cosquilleo en el estómago, sequedad de boca y necesidad de orinar. Dentro de los cognitivos los pensamientos negativos evocados por los deportistas tanto en los momentos previos como durante la competición influyen en su rendimiento.

La ansiedad precompetitiva suele venir dada por la incongruencia entre la demanda deportiva y las capacidades que percibe el deportista que posee. Si, por el contrario, las capacidades responden a las demandas (o él las percibe así), se experimenta un estado de alerta o vigilancia, o lo que es lo mismo una activación o arousal óptimo para competir. También se puede producir ansiedad precompetitiva cuando el deportista se percibe inferior al contrincante o piensa que tiene unas habilidades inferiores a su oponente.

Martens (1977) estudia la ansiedad ante la competición como un proceso en el que se ven implicados cuatro elementos interrelacionados entre sí, situación competitiva objetiva, situación competitiva subjetiva, respuestas y consecuencias, como se puede ver en la Figura 8.

Figura 8. *Proceso de la situación competitiva de Martens (1977, Navlet, 2012).*

En la “Situación competitiva objetiva” el competidor es capaz de observar el lugar, el oponente, la climatología, árbitros, etc. La “Situación competitiva subjetiva” son las interpretaciones que hace el deportista de todo lo anterior, en función de sus capacidades, motivaciones, actitudes y personalidad. La “Respuesta”, hace alusión a la forma de actuar de los deportistas después de hacer la interpretación subjetiva de los datos objetivos. Y las “Consecuencias” se dan una vez finalizada la competición. El deportista analiza los resultados derivados de su actuación y tomará medidas para próximas situaciones similares.

Marchant, Morris y Anderson (1998) señalan como antecedente a esta ansiedad precompetitiva la importancia del evento al que se van a enfrentar. Los deportistas

mostraban unos niveles de ansiedad más elevados cuando subía la importancia de la competición.

Los trabajos de Hammermeister y Burton (2001) muestran que el peligro percibido como falta de control y de recursos para enfrentarse a una competición o prueba deportiva provoca que los niveles de ansiedad se eleven, por lo que puede considerarse un antecedente o predictor de la elevación del estado de ansiedad.

Además, los trabajos de Beauchamp, Bray, Veis y Carron (2003) y Eubank, Collins y Smith (2002) apuntan a que la ambigüedad de las situaciones deportivas puede ser también un predictor del incremento del estado de ansiedad.

Algunas variables de personalidad se han estudiado como posibles predictores de la ansiedad precompetitiva. En un estudio llevado a cabo con jugadoras de *softball*, vieron que estas, previamente clasificadas como optimistas, mostraban unos niveles inferiores de ansiedad estado que las que se mostraban más pesimistas (Wilson y Steinke, 2002).

Por su lado, en un estudio con jugadores de golf, Marchant, Morris y Anderson (1998) pudieron observar, que los golfistas con una ansiedad rasgo más elevada, también tenían una ansiedad estado más elevada previa a la situación de prueba o competición.

En cuanto al perfeccionismo, podemos ver el estudio llevado a cabo por Hall, Kerr y Matthews (1998), que evaluaba a atletas de campo a través. Los que puntuaban más alto en metas orientadas hacia el yo, también puntuaban más alto en la ansiedad previa a la competición (ansiedad estado). Además, Hall et al. (1998) vieron cómo el perfeccionismo neurótico (una característica de personalidad destructiva, que se ve asociada a la inflexibilidad, baja autoestima, vergüenza, etc.), podía predecir la ansiedad de estado cognitiva. De igual manera, se relaciona con la ansiedad rasgo y estado.

Diferentes autores han llevado a cabo clasificaciones, para ofrecernos los factores o variables que pueden llevar o influir en la ansiedad precompetitiva. Además, han hecho hincapié en diferentes aspectos que a continuación mostraremos con algunos ejemplos (Tablas 21, 22, 23, 24 y 25).

Tabla 21

Variables que intervienen en la ansiedad competitiva

AUTORES	HACEN ÉNFASIS EN:
Buceta (1998)	Contexto.
Dosil (2004)	Respuestas que dan los individuos.
Kroll y Lewis (1970)	Características de los individuos.
Navlet (2012)	Características del deportista y sus relaciones con el medio, así como las características del deporte.

Tabla 22

Variables que intervienen en la ansiedad competitiva según Kroll y Lewis (1970)

ÉNFASIS EN LAS CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO		
NIVEL	SÍNTOMAS	EJEMPLOS
Fisiológico	Síntomas físicos	Molestias digestivas, temblores, etc.
Cognitivo	Sentimientos de incapacidad	Pensamientos relacionados con capacidades inferiores al oponente, de falta de control, de que algo no va como debería ir, etc.
	Miedo al fracaso	Miedo a defraudar a los demás, familiares, entrenadores, etc. a perder, etc.
	Ausencia de control	Pensamientos relacionados con la mala suerte, ya sea con los árbitros, oponente, campo, etc. o que uno mismo tiene algo “gafe”).
	Culpabilidad	Dañar al oponente, hacer trampas, jugar sucio, etc.

Tabla 23

Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Buceta (1998)

ÉNFASIS EN EL CONTEXTO DEPORTIVO: La interpretación que hace el individuo.	
FACTORES	CÓMO INFLUYE
Importancia del evento.	A mayor importancia del evento, mayor probabilidad existe de que el deportista padezca ansiedad precompetitiva.
Inminencia del evento.	Hace referencia al tiempo, en la medida que esas 24 horas previas se van acercando, la sensación de ansiedad suele aumentar.
Incertidumbre.	El desconocimiento puede provocar ansiedad, del tipo que sea, el deportista lo percibe como falta de control, y eso le puede generar ansiedad.
Amenaza de fracaso.	La percepción que puede llegar a tener el deportista de sentirse amenazado por lo que sea. Esto hace que aumenten los niveles de cortisol y, en consecuencia, que se desencadene una respuesta de estrés. Esto aumenta cuando, por el motivo que sea, esa amenaza es el propio fracaso deportivo.
Situaciones novedosas/desconocidas.	Miedo a lo desconocido, puede provocar o aumentar la respuesta de ansiedad.
Experiencias frustrantes.	Historias pasadas de fracaso, decepción etc., pueden hacer que aumenten los niveles de ansiedad.
Otros factores personales, familiares o profesionales.	Problemas que el deportista haya tenido recientemente con la pareja, económicos, de estudios, etc.

Tabla 24

Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Dosil (2004)

ÉNFASIS EN LAS RESPUESTAS DEL INDIVIDUO	
SISTEMA DE RESPUESTA	SÍNTOMAS
Fisiológico	Aumento del nivel de activación, taquicardia, pérdida de peso, problemas digestivos e intestinales, etc.
Motor/Comportamental Cognitivo	Comportamientos de evitación, falta de iniciativa, falta de precisión, etc. Indecisión, dificultad para aprender, problemas de atención y concentración, pérdida de autocontrol, etc.

Tabla 25

Variables que intervienen en la ansiedad precompetitiva según Navlet (2012)

ÉNFASIS EN LAS CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTISTA Y SUS RELACIONES CON EL MEDIO, ASÍ COMO LAS CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE	
FACTORES	EXPLICACIÓN
Influencias del medio social sobre los deportistas.	Presiones a las que se ven sometidos los deportistas: inseguridad, presiones familiares, contratos laborales, futuro próximo, etc.
El tipo de deporte practicado.	Deportistas de deportes individuales muestran niveles más elevados de ansiedad frente a los de colectivos (Griffin, 1972; Johnson, 1949; Miguel Tobal y Navlet, 2000; Navlet y Miguel Tobal, 1999).
La cohesión del equipo.	A mayor cohesión menor ansiedad.
La relación entre el deportista y el entrenador.	Entrenadores que dan instrucciones poco claras, castigan y nunca o pocas veces refuerzan a sus deportistas empeoran su rendimiento (Smith, Smoll y Curtis, 1979; Smith, Smoll y Hunt, 1977; Smith y Smoll, 1984).
La propia competición.	Factores que ejercen su influencia antes del evento deportivo, durante y después.
Características de la personalidad del deportista.	Rasgos de personalidad. Pero las altas puntuaciones en miedo al fracaso, inseguridad, incertidumbre o un bajo nivel de autovaloración también hacen que disminuya el rendimiento (Fisher y Zwart, 1982; Scalan y Lewthwaite, 1984).
Los espectadores (el público en general)	El fenómeno de la “facilitación social” (Allport, 1924). González (1997) y Martín (2001) señalan que, por lo general, la influencia del público afecta positivamente a los deportistas más experimentados, “expertos”, “alto nivel”, etc., y negativamente a los “principiantes”, “novatos”.

2.1.8.- Evaluación de la ansiedad en el deporte.

Al igual que en otros ámbitos en los que se ha estudiado la ansiedad, los métodos de evaluación más empleados son los autoinformes (AI).

En la psicología del deporte, tradicionalmente se han utilizado adaptaciones de los tests, cuestionarios, autoinformes, etc. que se usan en psicología clínica o conductual para medir la ansiedad en los deportistas, y los baremos muchas veces no se han hecho con deportistas, sino con población normal o población clínica (Capdevilla, 1997). Por ello nos encontramos con un vacío en este campo.

La ansiedad se estudia desde un punto de vista multidimensional, constituida por tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor. Disponemos de pruebas que miden diferentes sistemas por separado, y otras que miden la ansiedad desde un punto de vista más general.

Capdevilla afirma que, dentro del ámbito de la psicología del deporte, existe una clasificación por niveles a la hora de evaluar el comportamiento de los deportistas (Hackford y Schwenkmerger, 1989) y, basándonos en las diferentes técnicas a la hora de evaluar, podemos establecer una clasificación sobre su nivel cognitivo, nivel fisiológico y nivel motor/comportamental.

Se han utilizado diferentes metodologías para la evaluación de la ansiedad que podemos englobar en tres bloques: conducta observable del deportista, cambios que se producen en el individuo a nivel fisiológico (relacionados con la activación del sistema nervioso autónomo) y un último bloque referido a lo que piensa el deportista: el nivel cognitivo.

También disponemos de autoinformes que arrojan información de los sistemas de respuesta; de hecho, son los más utilizados (por su economía y su fácil aplicación), aunque existen otras medidas. A continuación, mostraremos unas tablas en donde a modo resumen se puede observar las características y formas más habituales de evaluar la ansiedad (nivel conductual, psicofisiológico y cognitivo). La Tabla 26 muestra las maneras de evaluar la ansiedad y nos lleva a las tablas correspondientes en función del cómo se lleva a cabo esa evaluación.

Tabla 26

Formas de evaluar la ansiedad

FORMAS DE EVALUAR LA ANSIEDAD	
TIPOS DE EVALUACIÓN	TABLA
NIVEL CONDUCTUAL: Observaciones	Nº 27
MEDIDAS PSICOFISIOLÓGICAS	Nº 28
AUTOINFORMES, CUESTIONARIOS	Nº 29
NARRACIONES, ENTREVISTAS	Nº 30

Tabla 27

Evaluación a nivel conductual

¿Cómo?	Técnicas de observación: fijarse directamente en la conducta de ansiedad (medidas directas) y observar las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas (medidas indirectas).
¿Cuándo?	Diferentes momentos: calentamiento, entrenamiento, competición, después de la competición, etc.
Estudio pionero	Salmela, Petito, Halle y Regnier (1980) observaron y analizaron a gimnastas que participaron en los Juegos Olímpicos de Montreal (momentos de preparación a la competición, fijándose en las interacciones sociales y en las reacciones emocionales durante las actuaciones competitivas, así como en los resultados deportivos)
Dificultades	El momento de observar, se pueden observar datos que no tienen que ver con el estado de la ansiedad, sino por ejemplo con la climatología, por lo que sería recomendable observar antes para tener una línea base de partida (Márquez, 2004).

Tabla 28

Evaluación psicofisiológica

Indicadores.	Respiratorios, Cardiovasculares, Bioquímicos, Electrofisiológicos.
Medida más utilizada.	Ritmo cardiaco: muchos individuos aumentan su frecuencia cardiaca en situaciones de ansiedad (Johnston, Anastasiades y Wood, 2000).
Estudios con la Frecuencia cardiaca	Epsein y Fenz (1965) con paracaidistas. Schedlowski y Tewes (1992) paracaidistas (expertos y novatos) Gutiérrez, Amat, Ruiz y Sánchez (1994) estudio en deportes de riesgo.
Estudios con Marcadores hormonales.	Individuos que puntúan alto en un AI (en su componente rasgo) muestran un mayor incremento plasmático de noradrenalina en respuesta al estrés o a la ansiedad (Peronnet et al., 1986). Otras hormonas como el cortisol, la testosterona o la prolactina (Suay et al., 1999). El pH salival, en deporte está poco estudiado. Parámetros bioquímicos: cambios en niveles de catecolaminas en orina o sangre.
Los indicadores Electrofisiológicos.	Electroencefalograma (ECG): cambios en las ondas cerebrales desde un estado alfa que podríamos llamar de relajación hasta un estado de máxima activación. Propiedades eléctricas de la piel. Temperatura corporal. Parámetros respiratorios: analizadores de gases o transductores térmicos. Frecuencia cardiaca: pulsómetros telemétricos. Presión sanguínea (P.S.): con aumento de la activación, hay aumento de la P.S. Actividad muscular: suele medirse con electromiografía (EMG)

Las principales ventajas del uso de estas medidas (Tabla 28) son que tienen valor en sí mismas, son objetivas, no dependen de lo que digan los sujetos; que no precisan de autoobservación; que muestran la evaluación a lo largo de todo el proceso; y, por último, que el uso de estos aparatos garantiza la no distracción motora.

Igualmente tiene inconvenientes, uno de ellos es que son dependientes del método y, el segundo es, que algunos indicadores fisiológicos como por ejemplo la frecuencia

cardíaca y los potenciales de acción del electromiograma presentan pequeñas correlaciones entre ellas (Hackfort y Schwenkmezger, 1989; en Navlet, 2012).

Un problema encontrado a la hora de medir la activación a nivel fisiológico es que no todos los deportistas se comportan de la misma manera, ni todos muestran los mismos síntomas, lo que intentaron explicar Lacey, Bateman y Van Lehn (1953) mediante el principio del “fraccionamiento direccional”. Según este principio, pueden existir diferencias en la respuesta para cada situación y sujeto (especificidad situacional e individual). Duffy, en 1962, recomendaba utilizar medidas múltiples para evitarlo y así tener un indicativo de la activación lo más real posible.

Tabla 29

Evaluación con autoinformes

Ventaja	Es de fácil aplicación y su coste es bajo.
Autoinformes de personalidad utilizados para ansiedad.	<i>Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)</i> <i>16 Factores de personalidad de Catell (16PF)</i> <i>Escala MAS de Taylor</i>
AI propios de ansiedad	ISRA (Inventario de situaciones y respuesta de la ansiedad) STAI (State trait anxiety inventory) TAI (Tait anxiety inventory) IPAT (escala de ansiedad) AACL (Inventario de adjetivos afectivos) CSAQ (cognitive and somatic anxiety questionnaire) LWASQ (Cuestionario de síntomas de ansiedad) CTASS (Inventario de tensión y ansiedad)
AI propios de la psicología deportiva	SCAT (State competition anxiety test) CSAI (Competitive state anxiety inventory) CSAI-2 (Competitive state anxiety inventory-2) SAD (medida para la interpretación de la ansiedad en el deporte) SAF (Cuestionario de ansiedad ante el deporte) PSIS (Psychological skills inventory for sport) CPRD (Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)

En la historia más reciente de la psicología del deporte, la mayoría de los cuestionarios que se están utilizando pretenden evaluar aspectos cognitivos del deportista en situaciones de entrenamiento y competición (Capdevilla, 1997).

Con el avance de la psicología deportiva se han incluido también los instrumentos de medida y se han podido ver autoinformes propios del deporte.

A pesar de ello, autores como Morgan (1980) han afirmado que, las investigaciones llevadas a cabo con estas escalas específicas del deporte no demuestran que sean buenas predictoras, y denuncia el mal uso de la metodología utilizada y el insuficiente apoyo teórico.

Tabla 30

Evaluación por medio de narraciones y entrevistas

Ventaja	Toman conciencia de sus estados y de cómo afecta. El evaluador puede ir dando diferentes giros para tomar todo tipo de información.
Desventaja	Requiere de un profesional experto que esté a cargo. Mucho tiempo y de manera individual.

2.2.- INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

2.2.1.-Definiciones.

Salovey y Mayer (1990): “La inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando estos faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual” (p. 189).

Salovey y Mayer (2012): “La habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuada y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros” (p. 32).

Goleman (1996): “Incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones”.

Mayer (2001): “Un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”.

2.2.2.- Breve recorrido histórico.

Los primeros precursores de la inteligencia emocional en 1908, con los estudios de Binet y Simon. Ambos señalan la existencia de dos tipos de inteligencia, ideativa e intuitiva, siendo esta última la que guarda cierta relación con la inteligencia emocional tal y como la conocemos hoy en día.

En la década de 1930, Thorndike mencionó la posibilidad de que las personas pudieran tener una inteligencia social, esto es, una determinada potencialidad para percibir el propio estado interno y el de los demás, motivaciones y conductas, y actuar de forma consecuente: “La habilidad para comprender y dirigir a los hombres y las mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (Thorndike, 1920, p. 228).

En 1934, David Wechsler escribió sobre los aspectos no intelectuales de una persona que contribuyen a la inteligencia global. En la década de 1980 vuelve a despertarse el interés por mover la definición de inteligencia y, en 1983, Howard Gardner escribe y describe siete formas distintas de inteligencia, entre las que se encuentra una inteligencia intrapersonal, muy similar al concepto actual de inteligencia emocional, en la que “el punto central consiste en acceder a los propios sentimientos, al propio abanico

de afectos o emociones; la capacidad de efectuar discriminaciones instantáneas entre sus sentimientos y, finalmente, clasificarlos, estructurarlos en códigos simbólicos, utilizarlos como una herramienta para entender y guiar la conducta”.

En realidad, la inteligencia emocional puede verse como una inteligencia social, pero esta se define de una forma demasiado amplia, mientras que la inteligencia emocional es un concepto más acotado y, por decirlo de alguna manera hila más fino en el campo de las emociones, los sentimientos, etc.

Damasio et al. de la Universidad de Iowa han aportado pruebas convincentes de la inseparabilidad esencial de la emoción y el razonamiento. Al tomar una decisión, solemos centrarnos en los pros y los contras de las opciones disponibles y, en estos casos, casi siempre se valoran aspectos racionales, se plasman en un papel y podemos observar aspectos racionales. Sin embargo, Damasio ha mostrado que, sin sentimientos, las decisiones que tomamos pueden no ser las que más nos convienen ni ser las acertadas. Las emociones y el pensamiento guardan una conexión íntima. Cualquier noción que establezcamos separando el pensamiento y los sentimientos, siguiendo la herencia estoica y cartesiana, no es necesariamente más adaptativa y puede, en algunos casos, provocar unas consecuencias desastrosas.

Sin embargo, la primera vez que se utilizó la expresión inteligencia emocional fue en 1990, en un artículo publicado por Salovey y Mayer, quienes lo definían como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

La expresión no fue una invención de Salovey y Mayer, ya que Barbara Launer la utiliza en 1966, aunque no deja claro a qué se refiere. Igualmente vemos que Mestre y

Fernández Berrocal (2007) hacen referencia a una obra no publicada de Wayne León Payne de 1986 titulada “Un estudio de la emoción desarrollando la inteligencia emocional, la autointegración; relacionado con miedo, dolor y deseo” (p. 49).

A pesar de que el artículo de Mayer y Salovey fue publicado en 1990, hasta 1995 no podemos decir que se le empieza a dar difusión y se habla de inteligencia emocional, y esto es gracias a que Daniel Goleman publicó su éxito de ventas, *Inteligencia emocional*. En este libro, Goleman da una importancia extrema a la inteligencia emocional; tal y como él mismo argumenta, la inteligencia emocional es más importante que el cociente intelectual de una persona para alcanzar el éxito tanto personal como profesional.

Desde entonces hasta nuestros días, cada vez más autores se interesan e investigan sobre este tema, y hay numerosos estudios que tratan de ver relaciones entre la inteligencia emocional y el rendimiento, salud, etc., de los individuos como personas y como profesionales (psicología del trabajo, organizaciones, educación, salud, deporte, etc.).

Salovey y Mayer ampliaron su visión de la inteligencia emocional describiéndola como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento, conectando así inteligencia y emoción, cognición y emoción. En el ámbito de la psicología, se admite la consideración de inteligencia porque es cuantificable, constituye un efecto o un aspecto mensurable de la capacidad individual para llevar a cabo un razonamiento abstracto y una adaptación al entorno.

Las investigaciones realizadas hasta el momento han demostrado que la IE es beneficiosa para adquirir un estado de bienestar psicológico:

- Las personas que tienen alta IE tienen menos problemas de ansiedad.

- Las relaciones de pareja funcionan mejor cuando los dos tienen una alta IE, aunque también funcionan si uno de los miembros posee alta IE.
- En la violencia de género, los maltratadores tienen menor IE, son menos felices y sufren mayor ansiedad e ira. En ellos no se activa el marcador somático que hace que sientan el dolor de la víctima (falta de compasión).
- En el área de la salud, el personal sanitario con IE más alto salva más vidas, se siente más realizado y disminuye su desgaste personal. El diagnóstico de médicos con alta IE es más acertado y rápido.
- En el ámbito educativo, los docentes con alta IE sufren menos desgaste personal.
- En el ámbito empresarial, los líderes con IE más alta son mejor considerados, y sus compañeros los ven como personas más sensibles, sociables y generadoras de trabajo positivo.

2.2.3.- Modelos de la Inteligencia Emocional.

2.2.3.1.- Modelo de Capacidad o Habilidades de Salovey y Mayer 1990/1997.

El modelo de Salovey y Mayer se basa en capacidades o habilidades. Concibe la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades implicadas en el proceso de la percepción, el uso, la comprensión y la regulación de emociones que fundamentalmente dependen del conocimiento de los procesos emocionales y de las habilidades del procesamiento de la información emocional. Por lo tanto, la inteligencia emocional trata acerca de la capacidad para razonar ante las emociones (tanto propias como las de los

demás) y sobre procesar la información emocional para aumentar y mejorar el razonamiento.

Para Salovey y Mayer, la emoción se entiende como una respuesta organizada capaz de organizar nuestra actividad cognitiva, algo a lo que se oponían anteriormente. Estos autores partían de la idea de que cada uno recibe la información y las emociones de maneras diferentes, por lo que su tratamiento es totalmente diferente.

El modelo inicial del que partieron Salovey y Mayer se puede ver reflejado en la Tabla 31.

Tabla 31

Modelo inicial de Salovey y Mayer (1990)

Incluye	<p>Reconocimiento y expresión de las emociones en uno mismo y en los demás.</p> <p>Regulación de las emociones en uno mismo y en los demás.</p> <p>Utilización de las emociones de forma adaptada.</p>
Medios para valorar y expresar las emociones.	<p>Verbal: Uno de los principales medios que utilizamos para expresar y valorar las emociones es el lenguaje hablado o escrito.</p> <p>No verbal: gestos con el cuerpo, la cara, etc. La comunicación no verbal nos ayuda a transmitir emociones y a entender las emociones de los demás.</p>
Conclusión	<p>Aquellos sujetos que perciban de forma clara y exacta los mensajes que se han lanzado y utilicen los canales necesarios, podrán responder de manera inteligente. Del mismo modo, podríamos decir que estos sujetos son inteligentes emocionalmente hablando, es decir, tienen una buena inteligencia emocional.</p>

En 1997, Mayer y Salovey presentaron una actualización de su modelo de inteligencia emocional; este nuevo modelo se convertía en un modelo mental de capacidad que separa los rasgos socioemocionales clásicos de la personalidad.

Este nuevo modelo se conoce como **modelo de las cuatro etapas** (Tabla 32) ya que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, y se configura desde los procesos psicológicos más simples hasta alcanzar los más elevados o integrados. El nivel más bajo se refiere a una habilidad relativamente sencilla, “percibir y expresar la emoción”, mientras que el nivel más alto hace referencia a la “regulación consciente y reflexiva de la emoción”. Las cuatro etapas en las que se divide la IE se presentan en la Tabla 32 y en las siguientes tablas podemos ver cada una de las cuatro etapas del modelo (Tablas 33, 34, 35 y 36).

Tabla 32

Modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer (1997)

ETAPA 1	Percepción de las emociones.
ETAPA 2	Uso de emociones para facilitar el pensamiento.
ETAPA 3	Comprensión de emociones.
ETAPA 4	Manejo de las emociones, regulación reflexiva de las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

A continuación, se explican las cuatro etapas del modelo de Salovey y Mayer (1997) en las Tablas 33, 34, 35 y 36.

Tabla 33

Etapas 1: Percepción de las emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997)

¿Qué es?	Capacidad para percibir las emociones que despiertan en nosotros distintas caras o imágenes.
¿Cómo se manifiesta?	Si somos conscientes del lenguaje no verbal del cuerpo (movimiento de brazos, manos, piernas, la postura corporal, la apariencia de la persona, qué nos transmite su cara, su rictus, etc.) y de los componentes paralingüísticos del lenguaje (las modulaciones de la voz, tono, volumen, etc.) podremos percibir las emociones propias y las de los demás. Nos ayuda a observar el estado emocional de la persona en ese momento.
¿Para qué vale?	<ol style="list-style-type: none"> 1.-Para cooperar con los demás. 2.-Para saber pedir ayuda, 3.-Para saber y poder ayudar a los demás. 4.- Para tener empatía (es una de las características más importantes en la inteligencia emocional). 5.- Sentirse feliz (ayudar a los demás reporta felicidad).
Test	<p><i>Affect Sensitivity Test</i> (AST), Campbell, Kagan y Krathwohl (1971).</p> <p><i>Communication of Affect Receiving Ability Test</i> (CARAT, Buck (1976).</p>

Tabla 34

Etapas 2: Uso de emociones para facilitar el pensamiento (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997)

¿Qué es?	Capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento.
¿Para qué vale?	<p>1.- Para focalizar nuestras ideas a través de pensamientos asociados a objetos o personas.</p> <p>2.- Para facilitar los recuerdos es necesario revivir las emociones y, por tanto, averiguar qué sentíamos en un momento determinado.</p> <p>3.- La capacidad de ver las cosas desde diferentes perspectivas se basa en nuestra habilidad de aislar las distintas emociones y darles un sentido en cada circunstancia.</p> <p>4.- La creatividad nos ayuda en la búsqueda diaria de toma de decisiones y solución de problemas, y para ello necesitamos saber utilizar los estados emocionales.</p> <p>5.- El humor cambia la perspectiva del individuo desde el optimismo hasta el pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista.</p>

Tabla 35

Etapas 3: Comprensión de emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997).

¿Qué es?	Capacidad o habilidad que se tiene para comprender la información emocional acerca de las relaciones, transiciones de una emoción a otra e información lingüística acerca de las emociones.
¿Cómo?	Dando nombre a lo que se siente, etiquetando las emociones sentidas en cada momento, y dándose cuenta de que, a veces, surgen varias emociones al mismo tiempo y que unas se pueden transformar en otras.

Tabla 36

Etapas 4: Manejo de las emociones (modelo de las cuatro etapas de Salovey y Mayer, 1997)

¿Qué es?	Capacidad o habilidad que nos aporta el poder de manejar emociones y relaciones emocionales para el crecimiento personal e interpersonal.
¿Para qué?	Para manejar nuestras emociones y las de los demás, debemos estar abiertos a ellas, escuchar activamente y pensar sobre ellas, debemos ser capaces de sentir las emociones alejándonos de ellas, mantener una cierta distancia para ser lo más objetivos posible sin negarlas y, si es necesario, alargarlas en el tiempo.

Estas etapas se construyen unas sobre otras. Para avanzar es necesario haber construido la etapa anterior, ya que, según pasamos de una etapa a otra, la siguiente tiene elementos de la etapa anterior y, si no se han conseguido, difícilmente se llegará a la siguiente etapa.

Intentando resumir el modelo de Salovey y Mayer, en un primer momento deberíamos adquirir la capacidad de identificar las emociones y percibirlas con exactitud (implica atender y descifrar, como en cualquier proceso de comunicación). En un segundo momento, debemos centrarnos en la capacidad para facilitar las emociones, esto es, que las emociones se encuentran en el entramado de los procesos cognitivos y son conscientes de la vida mental (reacciones fisiológicas, interpretaciones subjetivas, etc.). En tercer lugar, la comprensión emocional implicaría entender y razonar con la emoción sus diferentes significados, la posibilidad de que varios sentimientos se den juntos, etc. Y, en cuarto lugar, por lo que se refiere a la gestión emocional, los sujetos deben enfrentarse a las emociones, y no solo a estas, sino a las irregularidades que se dan en los estados de ánimo (las continuas fluctuaciones emocionales). El cómo se gestionen estas

fluctuaciones de las emociones y estados de ánimo propios y de los demás nos va a ofrecer el decir y evaluar una mayor o menor inteligencia emocional.

Desde 1997 hasta la actualidad, Salovey y Mayer han trabajado en su modelo teórico y las líneas de estudio han sido las siguientes:

- Dotar al constructo teórico de una mayor fortaleza (Salovey, Pizarro y David, 2003 y Mayer, Salovey y Caruso, 2004).
- Validar los diferentes instrumentos de medida de la inteligencia emocional que han creado, necesario para decir si es una capacidad de inteligencia que puede medirse, por lo que se ha trabajado mucho en esta línea (Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios, 2001; Salovey, Sluyter, Wolcott y Epel, 2002; Mayer et al. 2003; Mayer et al., 2004; Salovey y Grewal, 2005; y Lopes, Cote y Salovey, 2006).
- Utilizar la inteligencia emocional como un predictor más de salud (Salovey, 2001).
- Utilizar la inteligencia emocional como predictor de las buenas relaciones sociales (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner y Salovey, 2006).
- Independencia de la inteligencia emocional con otros rasgos de personalidad (Mayer, Salovey y Caruso 2002).

2.2.3.2.- Modelos Mixtos.

Los modelos mixtos toman la IE desde una concepción más amplia, tienen en cuenta tanto los rasgos de personalidad estables en el individuo (comportamiento o comportamientos altamente conscientes que un individuo tiende a mostrar) como las competencias socioemocionales y diversas habilidades cognitivas. En este grupo de

modelos podemos destacar dos como los más representativos: el modelo de las competencias emocionales de Goleman y el modelo de la inteligencia emocional y social de Bar-On.

2.2.3.2.1.- Modelo de Goleman 1995/1998.

Goleman define la inteligencia emocional como “aquellas características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (p. 61).

Se trata de un modelo de competencias en el que estas facilitan al sujeto el uso de las emociones.

En la época en la que Goleman defiende su modelo, en EE.UU. se daba una gran importancia al cociente intelectual (CI) de las personas como predictor del éxito laboral, y Goleman defendió que el buen predictor de este éxito laboral no era tanto el CI sino la inteligencia emocional.

Goleman defiende que la inteligencia emocional está presente en muchos ámbitos de la vida del ser humano: relaciones interpersonales, de pareja, en el trabajo, en la salud, etc. Además, defiende que esta inteligencia emocional se puede entrenar y, por lo tanto, aprender y mejorar para optimizar los diferentes aspectos de la vida del ser humano: relaciones de pareja, relaciones laborales, etc.

Su primer libro se presenta como una pequeña guía para mejorar las destrezas relacionadas con la inteligencia emocional. Su éxito de ventas, *Inteligencia Emocional*, se ha traducido a 33 idiomas, lo que nos demuestra su gran repercusión, y ha conseguido que los individuos se preocupen, investiguen, aprendan, etc. sobre la inteligencia emocional.

La teoría del modelo de capacidad de Daniel Goleman se considera una teoría o modelo mixto que se basa en la cognición, la personalidad, la motivación, la emoción, la inteligencia y la neurociencia (incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos).

En un principio, el modelo se basaba en cinco etapas o habilidades (Tabla 37), que posteriormente se redujeron a cuatro, y estas etapas, a su vez, reúnen 25 competencias.

Tabla 37

Cinco etapas del Modelo de Goleman de la Inteligencia Emocional

ETAPA 1 Conciencia de sí mismo	Capacidad de evaluar lo que estamos sintiendo y, por lo tanto, actuar en consecuencia, gestionando correctamente las emociones.
ETAPA 2 Autorregulación	Ser capaces de utilizar nuestras emociones para que, gracias a ellas, podamos desempeñar aquello que nos traemos entre manos y no solo eso, sino que las emociones no interfieran de manera negativa en el proceso o resultado de lo que hagamos. Aquí encontraríamos la capacidad de reponernos rápidamente ante las posibles situaciones de estrés.
ETAPA 3 Motivación	Usar nuestras motivaciones para que sean el motor que conduzca nuestras acciones y, en consecuencia, nos permita alcanzar nuestras metas. Nos ayudaría en la toma de decisiones (a ser más eficaces y perseverar en ellas para alcanzar el éxito).
ETAPA 4 Empatía	Darse cuenta de lo que sienten otras personas poniéndose en su lugar, con sus características y peculiaridades.
ETAPA 5 Habilidades Sociales	Manejar las diferentes situaciones sociales en las que se ven implicadas diversas emociones con el fin de tener éxito en ellas (negociar con éxito, con calma y sin sufrir por las consecuencias que se puedan derivar de las negociaciones, resolver conflictos, trabajar en equipo, cooperar, etc.).

En 1998 Goleman reformula su definición y propone que el cociente emocional no se opone al intelectual, sino que lo complementa: “Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionabilidad en nosotros”.

2.2.3.2.2.- Modelo de Bar-On 1997.

Este modelo describe la IE como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad para afrontar las demandas de

nuestro medio, habilidad basada en la capacidad del individuo de ser consciente, comprender, controlar y expresar las emociones de manera efectiva.

Se fundamenta en las competencias, que intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Según esto, la IE y la inteligencia social son un conjunto de factores emocionales, personales y sociales interrelacionados que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente.

Podemos decir que Reuven Bar-On fue uno de los primeros que trató de buscar una medida de la inteligencia emocional. Lo define como un conjunto multifactorial de aptitudes emocionales, personales y sociales interrelacionadas que influyen en nuestra capacidad general para tener éxito en nuestra vida (Bar-On, 2000).

Bar-On señala que la inteligencia emocional es una inteligencia no cognitiva de vital importancia que determina el éxito o la capacidad de triunfar en la vida, tanto en la vida profesional como en nuestro día a día, cómo nos desenvolvemos en las situaciones cotidianas, etc. Bar-On acuñó la expresión de *cociente emocional* (CE). Este modelo consta de cinco componentes o elementos que se muestran en la Tabla 38.

Tabla 38

Modelo de Bar-On de inteligencia emocional

Componente intrapersonal	Autoconciencia emocional y habilidad de manejar, controlar y gestionar emociones propias.
Componente interpersonal	Habilidad de comprender y relacionarse con otros (empatía).
Componente de manejo del estrés	Capacidad para tolerar presiones y controlar los impulsos (autocontrol).
Componente de estado de ánimo	Habilidad de tener una visión positiva y optimista.
Componente de adaptación-ajuste	Habilidad para evaluar correctamente la realidad, adaptarse a los cambios, ajustarse a nuevas situaciones y resolver problemas de naturaleza personal y social.

Por otro lado, según dicho modelo, las capacidades emocionales de un individuo se pueden clasificar en dos tipos:

- **Capacidades básicas.** Esenciales para la existencia de la IE: autoevaluación, autoconciencia emocional, asertividad, empatía, relaciones sociales, afrontamiento de presiones, control de impulsos, examen de realidad, flexibilidad y solución de problemas.
- **Capacidades facilitadoras.** Optimismo, autorrealización, alegría, independencia emocional y responsabilidad social.

Bar-On desarrolló un cuestionario para medir la inteligencia emocional y social, Bar-On EQ-i (1988) es un cuestionario compuesto por 133 ítems con cinco escalas primarias y 15 subescalas, y cuatro indicadores de validez. El formato de respuesta es una escala tipo Likert del 1 al 5 (donde 1 es muy raramente o no es cierto en mí y 5 es muy a menudo

o es cierto para mí). El tiempo aproximado para completar el cuestionario es de 40 minutos. En la Tabla 39 se explican las medidas del Bar-On EQ-i.

Tabla 39

Medidas del Bar-On EQ-i

1.- INTRAPERSONAL	1.1. Autoobservación (capacidad de aceptarse y respetarse a uno mismo).
	1.2. Autoconciencia emocional (reconocer y entender las emociones propias).
	1.3. Asertividad.
	1.4. Independencia (tener independencia emocional)
	1.5. Autoactualización (desarrollar plenamente el potencial de uno mismo).
2.- INTERPERSONAL	2.1. Empatía (ser capaces de ponerse en el lugar del otro siendo el otro).
	2.2. Responsabilidad social (mostrar cooperación y mostrarse como un miembro partícipe de la sociedad en la que vive).
	2.3. Relaciones interpersonales (relaciones entre iguales, aportando emociones y recibíéndolas de manera correcta).
3.- MANEJO DEL ESTRÉS	3.1. Tolerancia al estrés: enfrentarse con los recursos necesarios.
	3.2. Control de impulsos: pensar y analizar antes de actuar impulsivamente.
4.- ADAPTABILIDAD	4.1. Prueba de realidad (analizar las experiencias/emociones internas y como se relacionan con la realidad para saber qué sentimientos se provocan).
	4.2. Flexibilidad (capacidad de adaptación, ajustar las emociones, sensaciones, pensamientos y comportamientos).
	4.3. Resolución de problemas (identificar y generar soluciones correctas).
5.- HUMOR	5.1. Optimismo (ver el lado positivo de la vida, y en consecuencia mantener una actitud positiva).
	5.2. Felicidad (Sentirse satisfecho con la vida, ser capaces de gozar con el entorno y con los que nos rodean).

El EQ-i se ha traducido a 30 idiomas. Es un cuestionario para sujetos mayores de 17 años (existe una versión infantil para sujetos de entre 6 y 12 años y otra para adolescentes de entre 13 y 17). Actualmente, Bar-On ha desarrollado una versión reducida

del inventario, el EQ-i: Short (2002), que consta de 51 ítems, evalúa las mismas escalas y subescalas, pero contiene menos ítems para cada una.

También ha desarrollado un inventario, EQ-360, para evaluar la inteligencia emocional en 360°, es decir, por otros (un observador externo). Estos datos se comparan con los obtenidos por el sujeto en la versión EQ-i.

2.2.3.3.- Modelo de Rasgos de Petrides y Furnham 2001.

El modelo de rasgos de la inteligencia emocional fue presentado por Petrides y Furnham (2001) describiendo la IE rasgo o autoeficiencia emocional como una integración de autopercepciones y de disposiciones de carácter emocional, e incluyendo rasgos de personalidad como la empatía, la impulsividad y la asertividad. Abarca, en forma de habilidades autopercebidas, elementos de la inteligencia social y de la inteligencia personal, y proporciona un listado de quince rasgos que definen la IE, que se pueden ver en la Tabla 40.

Tabla 40

Modelo de rasgos de Petrides y Furnham

Satisfacción vital o felicidad	Manejo de estrés	Empatía
Optimismo	Asertividad	Expresión emocional
Autoestima	Baja impulsividad	Percepción emocional
Automotivación	Competencia social	Adaptabilidad
Autorregulación emocional	Habilidades de relación	Regulación emocional interpersonal

Los autores de este modelo crearon un instrumento de medida para IE rasgo llamado TRIQue (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire*) para proporcionar una comprensión científica sobre la operativización de la emoción que se relaciona con diferencias individuales a lo largo de la vida.

2.2.4.- Inteligencia Emocional y deporte.

Las emociones influyen en el rendimiento deportivo (Biddle y Hill, 1992; Cote y Minners, 2006; Gluch, 1999; Pérez y Castrejón, 2007; Prieto, Ferrándiz, Sánchez y Bermejo, 2008; Thomas, 1994). Quizá la emoción más estudiada haya sido la ansiedad, pero no es la única que influye en el rendimiento. La inteligencia emocional y su relación con el rendimiento deportivo está en pleno apogeo; no existen grandes estudios ni números acerca de su relación, pero hay un creciente interés en este campo (Crombie, Lombard y Noakes, 2009; Merino, Sáez y Acebes, 2015; Meyer y Fletcher, 2007; Ros, Moya-Faz y Garcés de los Fayos, 2013; Thelwell, Lane, Weston y Greenlees, 2008; Zizzi, Deaner y Hirschhorn, 2003). El concepto de inteligencia emocional en el deporte se ha asociado a diferentes ámbitos, y de ahí que encontremos artículos de opinión relacionados por ejemplo con problemas alimenticios. Otros están tratando de relacionar la inteligencia emocional con la práctica deportiva (Acebes Sánchez y Rodríguez Romo, 2019; Laborde y Dosseville, 2015; Fernández-Espinola y Almagro, 2019; Fernández-García y Fernández-Río, 2019, etc.).

Para el caso que nos ocupa, nos interesan los artículos relacionados con el rendimiento deportivo, como los casos de Zizzi, Deaner y Hirschhorn (2003) en el mundo del béisbol, o los de Crombie, Lombard y Noakes (2009) o Perlinni y Halverson (2006) en críquet. Estudios que buscan relaciones entre indicadores de inteligencia emocional y rendimiento en los que se aprecia cómo los deportistas de mejor rendimiento tienen unos mejores indicadores de inteligencia emocional (Saies Sistiaga, 2018; Merino, Sáez y Acebes, 2015; Merino Fernández et al. 2019).

Hemos observado que existen intentos por crear una herramienta propia del ámbito deportivo como la validación del *Schutte Self Report Inventory* (SSRI) en

deportistas españoles (García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez, Palomo-Nieto, 2013; Lane et al. 2009; González, 2009 entre otros). Arruza et al. (2005) llevaron a cabo una escala de competencia emocional con el objetivo de observar y evaluar las emociones que juegan un papel importante o determinante en el rendimiento de los deportistas.

En cambio, encontramos autores como Hernández-Mendo, Guerrero y Arjona (2000) que se muestran muy críticos ante la posibilidad de la existencia de una inteligencia emocional en el deporte.

Por lo que podemos ver, que no existe mucha investigación al respecto y menos todavía investigaciones que intenten relacionar rendimiento con inteligencia emocional. Sin embargo, creemos en la existencia de la relación entre IE y rendimiento.

2.2.5.- Inteligencia Emocional y género.

Desde los comienzos de los estudios del constructo, se ha debatido y estudiado la cuestión de si hay diferencias en inteligencia emocional en función del género.

Siempre se ha estereotipado a la mujer como el género emocional (Grewal y Salovey, 2006). Los estereotipos y pautas de crianza tradicionales han hecho que la imagen de la mujer sea la de aquella que se emociona y que expresa con facilidad sus sentimientos, mientras que los varones se han criado desde un rol diferente con frases como por ejemplo “no se llora”, “lloras como una niña”, etc.

Autores como Petrides, Furnham y Martin (2004) y Salovey (2006) señalan que estas diferencias entre géneros no están claras, y que hay que seguir estudiando para ver el dónde y el por qué de estas diferencias, en caso de que existan.

Tradicionalmente se han utilizado los cuentos como herramienta educativa y de socialización. Existen diferencias entre los que se leen o cuentan a las niñas y los que se leen o cuentan a los niños. Además, se observa que cuando los adultos cuentan cuentos a las niñas imprimen más importancia a las emociones y sentimientos, mientras que eso no sucede si el destinatario del cuento es varón (Rabazo y Moreno, 2006).

Hay estudios que han señalado que los discursos entre padres e hijos son diferentes si se trata de niñas o de niños; cuando son niñas, dan más importancia a los sentimientos, a las experiencias emocionales (Fivush, Brotman, Buckner y Goodman, 2000; Fivush, 1991, 1998; Brody y Hall, 1993; Adams, Kuebli, Boyle y Fivush, 1995).

La socialización ha provocado que nos críen de forma diferente (Feldman Barret, Lane, Sechrest y Schwartz, 2000; Garaigordobil y Galdeano, 2006; Sunew, 2004).

Aquino (2003), Argyle (1990), Hargie, Saunders and Dickson (1995), Lafferty (2004) y Tapia y Marsh II (2006) han afirmado que las mujeres suelen ser más expresivas y que tienen una mejor y mayor comprensión de las emociones que los varones. Igualmente, suelen tener unos mejores recursos para enfrentarse a las situaciones interpersonales, siendo capaces de jugar con la empatía en estas relaciones, así como con otros recursos.

Incluso en las peleas de primaria, las niñas lo solucionan con riñas emocionales, con recursos verbales “ya no voy a ser tu amiga porque...”, pero los niños suelen pelearse y solucionarlo llegando a las manos.

Todo esto nos permite afirmar que las niñas han estado más tiempo expuestas a esta educación o enseñanzas, por lo que parece razonable pensar que adquieren estas destrezas o recursos mucho antes que los varones.

Baron-Cohen (2003) y Gur, Gunning-Dixon, Bilker y Gur (2002) han demostrado que las mujeres poseen determinadas áreas del cerebro más grandes y desarrolladas que los varones, y estas se dedican al procesamiento emocional.

Jausôvec y Jausôvec (2005) señalan que, en la actividad cerebral, también se aprecian diferencias en función del género.

En un estudio de Eisler y Blalock (1991) se puede ver cómo los varones también manifiestan emociones, y la diferencia con las mujeres está en el grado en el que lo hacen. Además, las mujeres comunican más detalles sobre ellas mismas que los varones.

Grossman y Wood (1993) señalan que no hay distinciones en las emociones autoinformadas entre varones y mujeres, que las diferencias se dan en la intensidad de las mismas. Mayer, Salovey and Caruso (2000), Salovey and Mayer (1990) y Salovey (2006) encuentran diferencias en las emociones entre varones y mujeres, sobre todo en el uso y manejo de las mismas, puntuando mejor las mujeres frente a los varones.

Cole (1986) señala que existen diferencias entre varones y mujeres en la cantidad e intensidad de veces que sonríen. Concretamente, en contextos sociales las mujeres sonríen más que los varones, mientras que no sucede en contextos no sociales.

Davis (1995), tras sus investigaciones, postula que las mujeres están más motivadas que los hombres para regular sus expresiones emocionales, atenderlas y expresarlas.

Brackett y Salovey (2006), Joseph y Newman (2010) y Mayer, Salovey y Caruso (2010) han encontrado diferencias significativas en favor de las mujeres, pues estas muestran una mayor inteligencia emocional.

Muchos autores han dado a las mujeres mejor puntuación en emociones, ya sea por pautas de crianza, por educación o por cualquier otro motivo. Además, señalan que las mujeres aprenden antes a manejar sus emociones, regularlas, utilizarlas como recurso frente a los varones (Adams et al., 1995; Feldman Barret et al., 2000; Fivush et al., 2000).

Actualmente, sin embargo, los roles sexuales están cambiando en gran parte del mundo (salvando culturas, religiones, etc.) y se tiende a educar y socializar en igualdad a hombres y mujeres (Baron-Cohen, 2005, Guastello y Guastello, 2003; Enriquez Negrete, 2019; Vázquez Escobar y Nápoles Cruz, 2019).

Analizando los estudios, muchos de los que han utilizado autoinformes no han encontrado diferencias entre varones y mujeres (Aquino, 2003; Bar-On, 1997; Brown, Kirkcaldy y Thome, 2000; Brackett y Mayer, 2003; Brackett et al., 2006; Brown y Schutte, 2006; Dawda y Hart, 2000; Depape et al., 2006; Devi y Rayulu, 2005 Lumley et al., 2005; Merino et al. 2015; Palomera, 2005; Schutte et al., 1998; Tiwari y Srivastava, 2004).

Otro gran grupo de autores, también con el uso de autoinformes, si han encontrado las siguientes diferencias: las mujeres son más duchos en atención emocional y empatía, mientras que los hombres lo son en regulación emocional (Austin, Evans, Goldwater y Potter, 2005; Bindu y Thomas, 2006; Brackett, Warner y Bosco, 2005; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Goldenberg, Matheson y Mantler, 2006; Harrod y Scheer, 2005; Pandey y Tripathi, 2004; Pérez Pérez y Castrejón, 2005; Silveri, Tzilos, Pimentel y Yurgelun-Todd, 2004; Van Rooy, Alonso y Viswevaran, 2005).

Las mujeres han puntuado más alto en atención emocional (Bar-On, 2006, Fernández-Berrocal, Alcaide y Ramos, 1999; Fernández-Berrocal y Extremera, 2003; Fernández-Berrocal et al., 2004; Palomera, 2005; Palomera, Gil-Olarte y Brackett, 2006;

Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre, 2008b; Thayer, Rossy, Ruiz-Padial y Johnsen, 2003) y los varones son más tolerantes al estrés.

Cuando se han utilizado medidas de ejecución, las diferencias son claras, y es que las mujeres tienen mejor inteligencia emocional frente a los hombres (Brackett, 2001; Brackett y Mayer, 2003; Brackett, Mayer y Warner, 2004; Brackett et al., 2006; Brackett et al., 2005; Brody y Hall, 1993, 2000; Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000a; Day y Carrol, 2004; Lopes, Salovey y Straus, 2003; Lumley et al., 2005; Mayer et al., 1999; Mayer, Salovey y Caruso, 2002; Palmer, Gignac, Manocha y Stough, 2005; Young, 2006).

Tras realizar ambas pruebas, se ha visto que los hombres informan de una mayor inteligencia emocional de la que posteriormente demuestran en una prueba de habilidad emocional. Curiosamente, se ha visto lo contrario en las mujeres e informan de una menor inteligencia emocional de la que son capaces de ejecutar en una prueba de habilidad/ejecución emocional (Brackett y Mayer, 2003; Brackett et al., 2006; Lumley et al., 2005; Petrides y Furnham, 2000).

Gartzia, Arietzata y Barberá (2012), en su estudio sobre diferencias de género en inteligencia emocional, utilizaron el TMMS como autoinforme básico y el MSCEIT con autoinforme extensivo de habilidad o capacidad para poder ir más allá de las diferencias sexuales al mostrar las posibles diferencias en función del rol que se juega más allá del propio género. Muestran que las mujeres poseen mayores rasgos expresivos que los hombres, lo que las hará puntuar más alto en inteligencia emocional en todo aquello relacionado con rasgos y expresividad, pero ya no solo las mujeres sino todas las personas que tengan estos rasgos típicamente femeninos de expresividad (identidad de género más expresiva), y esto les lleva a expresar las emociones de una forma más efectiva (Bourne y Maxwell, 2010).

Siguiendo el trabajo de Gartzia, Arietzata y Barberá (2012), vemos cómo relacionan esta expresividad como mediadora entre el género y la inteligencia emocional.

2.2.6.- Instrumentos de medida.

Los instrumentos de medida más utilizados para evaluar la IE son los autoinformes. Dentro de estos, tenemos los llamados autoinformes básicos y los extensivos. los autoinformes básicos, evalúan el nivel de IE a través de una serie de ítems, en escala tipo Likert, con diversas opciones de respuesta. Podemos ver pequeñas diferencias en el número de dimensiones o en su nombre. Para la mayoría de estas medidas, la inteligencia emocional se conceptualiza como un conjunto de habilidades emocionales básicas para el procesamiento de la información de las emociones, incluyendo dimensiones fundamentales como la percepción, la comprensión y la regulación emocional. Y “medidas de autoinformes extensivos” han ampliado su concepción de IE, abarcando una diversidad relativamente amplia de aspectos emocionales, cognitivos, sociales y de personalidad. En muchos casos, además de contar con una versión autoinformada, estas medidas incorporan métodos basados en evaluadores externos como complemento a los autoinformes. Son procedimientos conocidos como método de evaluación de 360°, ya que, además de la información autoinformada, se solicita la estimación por parte de los compañeros de trabajo sobre cómo se percibe la persona respecto a su interacción con el resto de compañeros, su manera de resolver los conflictos o su forma de afrontar situaciones de malestar o estrés. Para la mayoría de estas medidas, la IE se conceptualiza como un conjunto de habilidades emocionales, cognitivas, afectivas y de personalidad que englobarían los atributos de las personas emocionalmente inteligentes. En la Tabla 41 se exponen algunos de los

autoinformes más utilizados para medir la inteligencia emocional en su componente rasgo.

Tabla 41

Autoinformes para medir Inteligencia emocional en su componente rasgo

NOMBRE	AUTORES
TMMS	Salovey y otros (1995)
EQ-i	Bar-On (1997)
SEIS	Schutte y otros (1998)
ECI	Boyatzis y otros (1999)
EISRS	Martínez-Pons (2000)
EI-IPIP	Barchard (2001)
DHEIQ	Dulewicz y Higgs (2001)
TEIQue	Petrides (2001)
SPTB	Sjöberg (2001)
TEII	Tapia (2001)
SUEIT	Palmer y Stough (2002)
WEIP-3	Jordan y otros (2002)
VEIS	Van der Zee y otros (2002)
WLEIS	Wong y Law (2002)
LEIQ	Lioussine (2003)

Otro tipo de test para medir la IE son los que se basan en las capacidades de los sujetos, concretamente en la capacidad actual de ejecución o de conocimiento emocional de la persona en una tarea y no solo en la creencia sobre dicha capacidad. En la Tabla 42 mostramos algunos de ellos.

La inteligencia emocional se conceptualiza como la capacidad para procesar la información emocional a través de cuatro habilidades emocionales básicas: percepción, asimilación, comprensión y regulación. El mayor problema a la hora de aplicar mediciones de la inteligencia emocional basadas en las capacidades estriba en determinar las respuestas correctas. A diferencia de los cuestionarios de inteligencia tradicionales, los cuestionarios de inteligencia emocional pueden carecer de soluciones nítidas, es decir, correctas o incorrectas. Las destrezas no pueden separarse de su contexto social, sino que, para usar las emociones de una forma provechosa, debemos estar en sintonía con nuestro entorno social y cultural. Acorde con ello, el modelo propone que las respuestas correctas dependen, en buena medida, de la conformidad con los demás integrantes del grupo social.

Tabla 42

Cuestionarios para medir IE basados en las capacidades

CUESTIONARIO	QUÉ MIDE	CÓMO
MEIS (<i>Multifactor Emotional Intelligence Scale</i>)	Medida de habilidad de 402 ítems (4 ramas y 12 subescalas)	Percepción: rostros, música, diseños e historias breves. Asimilación emocional. Comprensión: combinación de emociones. Manejo: manejo de emociones ajenas y de los sentimientos propios.
MSCEIT (<i>Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test</i>).	Consta de 8 tareas (2 para cada uno de los componentes según la definición de Salovey y Mayer)	Percepción de las emociones. Gestión de las emociones. Comprensión de las emociones. Manejo emocional.

El MSCEIT es el test de capacidades más utilizado, se puntúa teniendo en cuenta dos métodos diferentes:

Primer método: El consenso general: las respuestas de un individuo se comparan estadísticamente con las respuestas proporcionadas por una muestra diversa que incluye a 5.000 personas de más de 18 años de todo el mundo. Es una muestra diversa desde el punto de vista educacional y étnico, con participantes de siete países. En la aproximación consensual, un mayor solapamiento con las respuestas de la muestra refleja una mayor inteligencia emocional.

Segundo método: La evaluación de los expertos: se comparan las respuestas de una persona con las proporcionadas por un grupo de expertos en emociones que

consta de 21 investigadores de la Sociedad Internacional de Investigación sobre las Emociones (ISRE).

El MSCEIT puede medir de forma fiable algo que difiere de la personalidad y del cociente intelectual. Mide en función de las cuatro ramas de la inteligencia emocional (Tabla 43).

Tabla 43

Medidas del MSCEIT para las cuatro ramas de la IE

Rama 1: Percepción emocional	Tarea 1: caras Los participantes ven fotografías de caras e identifican emociones en ellas.	Tarea 2: Dibujos Los participantes observan fotografías de caras y de representaciones artísticas e identifican en ellas las emociones.
Rama 2: Uso de la emoción para facilitar el pensamiento	Tarea 3: Sensación ¿Qué sensación táctil, gustativa y qué color evoca una emoción específica?	Tarea 4: Facilitación De qué modo los estados de ánimo mejoran el pensamiento, el razonamiento y otros procesos cognitivos.
Rama 3: Comprensión emocional	Tarea 5: Combinaciones ¿Qué emociones podrían combinarse para formar un sentimiento más complejo?	Tarea 6: Cambios Cómo evolucionan las emociones y cambian de un estado a otro.
Rama 4: Manejo emocional	Tarea 7: Manejo emocional Nivel de eficacia de una acción alternativa para lograr cierto resultado en situaciones cargadas emocionalmente en las que los sujetos deben regular sus sentimientos.	Tarea 8: Manejo de relaciones Los participantes evalúan el grado de eficacia que tendrían diferentes acciones a la hora de provocar una emoción en otras personas.

En cuanto a las ventajas e inconvenientes de este tipo de test basados en capacidades se pueden ver en la Tabla 44.

Tabla 44

Ventajas e inconvenientes de las medidas de ejecución

Ventajas	Inconvenientes
1.-Plantea un acercamiento similar al utilizado en los instrumentos de inteligencia clásica, lo que aumenta la validez del constructo.	1.- Algunas subescalas presentan bajas propiedades psicométricas, así como una escasa validez aparente. Es un cuestionario extenso y es posible que alguna de las situaciones emocionales propuestas requiera una adaptación cultural.
2.- Son menos propensas a los sesgos de deseabilidad social y a la posibilidad de falsear una respuesta.	2.- Más que la habilidad emocional real de la persona, ofrecen un indicador del nivel de conocimiento emocional y del discernimiento de estrategias emocionales afectivas que posee la persona, pero no nos asegura una contingencia total de su puesta en práctica en situaciones sociales de la vida cotidiana.
3.- Presentan un menor solapamiento conceptual con medidas de personalidad y se correlacionan moderadamente con otras inteligencias como la verbal.	3.- Para conseguir el test, es necesario pagar a la distribuidora y, posteriormente, volver a enviarle los datos para obtener la puntuación total según los baremos.

La toma de decisiones sobre qué medida hay que utilizar dependerá del evaluador y de sus intereses. Cuando no se pueden usar varios instrumentos, debemos saber cuál elegir, Extremera Pacheco y Fernández Berrocal (2012), nos aconsejan para hacer una buena elección del instrumento y para ello aportan 10 puntos a tener en cuenta para dicha elección.

- **Habilidades emocionales básicas frente a competencias generales.** Si consideramos la IE como una habilidad mental compuesta por procesos emocionales básicos, serán adecuadas las herramientas de evaluación enmarcadas en el modelo de Salovey y Mayer, ya sean de autoinforme o de ejecución. Si, por el contrario, se quieren evaluar competencias más generales, es más adecuado buscar herramientas que evalúen la IE de manera más amplia, basándose en destrezas socioemocionales y de personalidad, y de forma que, con los resultados

de la evaluación, se pueda elaborar un perfil que incluya competencias sociales, constructos emocionales tradicionales y variables de personalidad estables.

- **Áreas específicas de evaluación.** Las medidas de autoinforme son adecuadas para evaluar habilidades intrapersonales, ya que permiten valorar procesos emocionales subyacentes difícilmente mensurables con tareas de habilidad. Si la evaluación que se quiere realizar se extiende a habilidades de comprensión y regulación de emociones de los demás, medidas como el MSCEIT y las basadas en observadores externos son las mejores opciones que tenemos a nuestro alcance.
- **Facilidad de administración.** Un instrumento de autoinforme es fácil de administrar, y no cuesta baremar los resultados, pues normalmente requieren poco tiempo. Por el contrario, las medidas de ejecución como el MSCEIT son instrumentos muy laboriosos y, una vez cumplimentados por los participantes (requieren mucho tiempo), las plantillas de resultados deben enviarse a la editorial del test para ser evaluados. Hecho esto, recibimos la corrección, por lo que estos últimos son más caros de administrar y requieren de más tiempo.
- **Limitación del tiempo disponible.** Las medidas de autoinforme suelen requerir menos tiempo por parte de los sujetos y del administrador que las medidas de ejecución. Además, con las medidas de autoinforme, podemos obtener muchos a la vez, es decir, podemos administrar el autoinforme a todo un grupo a la vez. Por ejemplo, podemos explicar a 100 sujetos a la vez cómo cumplimentar el autoinforme, mientras que con las medidas de ejecución solo lo hará uno cada vez.
- **Problemas de sesgo debido al cansancio en la cumplimentación.** Cuanto mayor es el número de ítems de un cuestionario, más alta es la probabilidad de cansancio del participante, lo que puede conllevar respuestas al azar por las ganas de acabar

el test. Por ello es importante conocer la resistencia al cansancio de los participantes antes de elegir el instrumento.

- **Problemas de sesgo debido a la deseabilidad social o por fingir mejores respuestas.** Se debe conocer la tendencia del grupo a evaluar y sesgar sus respuestas por conformidad social. Las medidas autoinformadas son más propensas a los problemas de deseabilidad social ya que, aunque no se diga el objetivo que se persigue, o se indique que es anónimo, es fácil intuir el objetivo de la prueba y, en consecuencia, responder con esa finalidad, ofreciéndonos una imagen distorsionada, ya sea positiva o negativa.
- **Disponibilidad de recursos personales y materiales.** Las medidas de autoinformes o de observadores externos requieren escaso gasto en material, y el propio evaluador puede explicar las sencillas instrucciones para cumplimentar la hoja de respuestas. Sin embargo, las medidas de ejecución son más largas, incluyen diferentes tareas y son más costosas en recursos materiales, teniendo que explicarse las diferentes instrucciones para cada tarea.
- **Recursos económicos limitados.** La mayoría de las pruebas de autoinforme son gratuitas y accesibles desde las distintas revistas en las que se han publicado o mediante su petición directa a los autores. En cambio, algunos instrumentos como el MSCEIT o el ECI requieren que se solicite todo el material necesario, las correcciones y la obtención de puntuaciones a la editorial previo pago, lo cual supone un gasto adicional.
- **Características de los participantes que hay que evaluar.** Se debe tener en cuenta la edad de los participantes, ya que algunas pruebas de ejecución requieren un grado medio-alto de comprensión lectora.

- **Solapamiento con otras habilidades.** Es conveniente conocer la relación que existe entre los instrumentos que se van a utilizar y otras dimensiones.

2.3.- DEPORTES DE COMBATE

La historia de los deportes de combate o de lucha es una de las más antiguas dentro de los deportes, ya que en casi cualquier época nos encontramos con historias, imágenes, etc. de algún tipo de lucha.

Entendemos por deportes de combate, todos aquellos en los que se lucha contra un adversario siguiendo unas normas marcadas (recogidas) en un reglamento. Aquel que, siguiendo dicho reglamento, es superior a su oponente, consigue la victoria. Aunque muchos de estos deportes tienen modalidades que podríamos llamar *de simulación* (por ejemplo, en la modalidad de dúo o de show se simula un combate, o una situación de lucha determinada), en las que la lucha está preparada y se muestra una simulación de una lucha o combate, contra un adversario o de manera individual.

Dentro de los deportes de combate, hay unos con armas (kendo, esgrima, etc.) y otros sin armas (judo, karate, etc.).

En la mayoría de los deportes de combate, para competir, es necesaria una buena preparación técnica (un gran abanico de técnicas), preparación física (fuerza del tren superior e inferior, velocidad, resistencia, agilidad y flexibilidad), preparación táctica (para enfrentarse a los oponentes y a las competiciones), buena nutrición e hidratación (en los entrenamientos y competiciones) y preparación psicológica (control de la ansiedad, concentración, atención, etc.).

Entre los deportes de combate, nos podemos encontrar con una gran variedad de ellos, aunque no todos son reconocidos por el Comité Olímpico Español (COE), esto es, que no tienen una federación deportiva que los avale. El COE reconoce siete federaciones que aglutinan diferentes deportes de combate (www.coe.es):

- Judo y D.A. (deportes asociados: jiu-jitsu, kendo, aikido, wu shu, iaido y defensa personal).
- Lucha (lucha libre olímpica, lucha grecorromana, sambo, grappling).
- Boxeo.
- Esgrima.
- Karate (kenpo, nihon tai jitsu y kung fu).
- Kick boxing y Muaythai.
- Taekwondo (hapkido).

Los deportes de combate cuentan con un gran número de practicantes en todo el mundo y en concreto en nuestro país. Estas federaciones tienen un gran número de licencias.

En concreto, la federación de judo y deportes asociados es la 6.^a federación con más licencias (según la memoria del Consejo Superior de Deportes de 2017, a fecha de mayo de 2019 es la última memoria publicada) con 105.388. A continuación, mostramos las seis federaciones con un mayor número de licencias.

- Fútbol: 1.027.907
- Baloncesto: 354.328

- Caza: 328.677
- Golf: 270.463
- Montaña y escalada: 237.825
- Judo y DA: 105.388

El resto de deportes de combate que son objeto de este estudio tienen:

- Karate (nº 12): 70.290
- Taekwondo (nº 21): 43.007
- Luchas olímpicas (nº 45): 8.003

Si juntamos todas las licencias de deportes de combate tenemos que en el año 2017 había 252.108 fichas.

España ha dado grandes deportistas con grandes resultados, por ejemplo, la primera medalla de oro olímpica para una mujer fue en Judo en 1992 con Miriam Blasco (-56kg.).

A continuación, expondremos los deportes que son objeto de este estudio. Pero en primer lugar mostramos la Tabla 45, donde se muestra un resumen de las características generales de dichos deportes.

Tabla 45

Características generales y comparación entre los deportes del estudio

DEPORTE	ORÍGEN	ÉPOCA O AÑO	FUNDADOR	JJ.OO.	LUGAR DE PRACTICA	INDUMENTARIA
JUDO	Japón	1882	Jigoro Kano	Masculina 1964 Femenina 1992	Tatami: colchonetas (5 cm. de grosor). Cuadrado.	Judogui de grano de arroz (blanco y azul) y cinturón.
JIU JITSU tradicional	Japón	No está claro. Periodo Muromachi (1333-1570)	Desconocido	No	Tatami: colchonetas (5 cm. De grosor). Cuadrado.	Ju jusogui blanco, judogui y karategui y cinturón. Lucha: protecciones.
TAEKWONDO Moderno	Corea	1955	General Choi fue quien lo dio a conocer.	2000	Tatami: puzzle o colchonetas. Cuadrado.	Dobok blanco y cinturón. Combate: protecciones.
KENDO	Japón	Datos del 1480	Desconocido	No	Parquet o tatami	Kaikogi, boku (armadura) y el shinai.
LUCHA LIBRE OLÍMPICA	Época Sumeria	2300 a.C.	Desconocido	1904 masculinas. 2004 femenina.	Tapiz redondo	Malla (roja y azul) Botas de lucha.
KARATE	Japón	S. XVI	Desconocido	2020	Tatami: puzzle o colchonetas. Cuadrado.	Karategi blanco y cinturón. En kumité: protecciones.

2.3.1. Jiu-jitsu.

Los dos significados más aceptados son “ciencia de la suavidad o camino de la suavidad”.

“El jiu-jitsu es fundamentalmente una disciplina marcial oriental, un arte de combate, la práctica y el estudio del ataque y la defensa, utilizando con la máxima eficacia el propio cuerpo contra un adversario armado o no” (Pennisi, en Costa, 2000, p. 11).

Son muchos los que han intentado buscar el origen de este “arte marcial” considerado uno de los primeros.

En la Antigüedad, las familias utilizaban el jiu-jitsu como método de defensa (Japón). Se consideraba un arte de guerra que servía para utilizar de la forma más precisa el cuerpo y las armas que existían (espadas, palos, etc.). Hoy en día nos encontramos dos vertientes de este jiu-jitsu tradicional: la defensa personal y el deporte de combate (Figura 9), de contacto (Dabauza, 2012; Taira, Helguedas, Román, 1992).

Actualmente tenemos cuatro sistemas de competición: dos de combate con oposición directa de un adversario (lucha y suelo) y dos de simulación de combates (dúo clásico y dúo show). Figura 9 se puede ver la modalidad de lucha y la Figura 10 podemos ver dúo, en concreto clásico mixto.

Figura 9. *Jiu-Jitsu – Combate- Fight.*

En las dos modalidades de oposición contra adversario, quien marque más puntos o sea superior gana el encuentro siempre que respete las normas del reglamento. La modalidad de lucha consta de técnicas de golpeo (patadas y puñetazos), técnicas de derribo o proyecciones (llevar al oponente al suelo), técnicas de inmovilización (sujetarle en el suelo), técnicas de luxación (intentar luxar una de las articulaciones permitidas al

oponente para que este abandone) y técnicas de estrangulación (para que el oponente abandone). En ambas categorías se compite por géneros y, a su vez, por categorías de pesos. La modalidad de suelo englobaría las técnicas de inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones, en esta modalidad el ser superior viene dada por un abandono de oponente, generalmente por estrangulación o luxación (se le llama finalizarlo).

Figura 10. *Jiu Jitsu – Dúo.*

En el caso de los dúos, cada pareja hace su representación y un tribunal, siguiendo el reglamento, puntúa a cada pareja. El dúo clásico de tres series con cuatro ataques cada una, en las que el árbitro va pidiendo por números aleatorios la realización de los mismos. El dúo *show* es una representación completa de 2 minutos (máximo) con unos ataques obligatorios de entre los permitidos (los del dúo clásico). Se compite en tres modalidades cada uno: femenino, masculino y mixto.

2.3.2. Judo.

El judo (camino de la flexibilidad) nace del jiu-jitsu, su origen está en Japón y data del año 1882, con su fundador Jigoro Kano. La expansión de este deporte se produjo

gracias a su fundador y a su buena posición política, lo que posibilitó que el judo se implantara en todos los colegios de Japón como deporte obligatorio. El judo (Figura 11) es conocido en todo el mundo, pues tiene representación en todos los países. Pasó de ser un arte marcial puro a ser un deporte practicado por todo tipo de individuos y de edades dispares (Ghetti, 2000; Ortega, 1980; Taira, Helguedas y Román, 1992).

Figura 11. *Judo – combate.*

En el judo existen dos modalidades de competición: combate (Figura 11) y katas (Figura 12). En el combate, el objetivo es hacer un derribo perfecto al oponente, inmovilizarle durante 20 segundos en el suelo o conseguir un abandono por la ejecución de una luxación o una estrangulación. Si no se consigue nada de esto, gana el que tenga una mejor puntuación. En esta modalidad se compite por géneros y por categorías de pesos. En el caso de las katas, se compite por parejas en alguna de las katas oficiales, gana el que mejor puntuación tenga en la ejecución de la misma.

Figura 12. *Judo – Kata.*

2.3.3. Lucha Libre Olímpica

La lucha (Figura 13) es uno de los deportes más antiguos y practicados de la historia. Es el primer deporte de combate, junto con el boxeo, que participó en los Juegos Olímpicos y el único que ha participado en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, en el 776 a.C.

En las civilizaciones acadia y sumeria se encontraban representaciones de luchadores. Las primeras informaciones que se tienen de la lucha se remontan al tiempo de los sumerios. En el poema de Gilgamesh (2.300 a.C.) podemos encontrar relatos de lucha.

Solo existe una modalidad: combate/lucha. Se compite por género y, dentro de estos, por categorías de pesos.

El objetivo es realizar un tocado al oponente (mantenerle unos segundos inmovilizado en el suelo con la espalda sobre el tapiz). De no conseguir el tocado, cuando acaba el tiempo gana el luchador que lleve más puntos.

Figura 13. *Lucha Libre Olímpica.*

2.3.4. Karate.

El origen de este deporte se describe en Japón, Karate (mano desnuda). Son muchos los que escriben acerca de las luchas contra los piratas y de cómo surgen las diferentes escuelas que hoy se conocen (*shitoryu, shotokan, wadoryu*, etc.). Encontrar un único fundador es bastante complejo. Parece que los primeros escritos datan de 1878, tras abolir la clase samurai de Okinawa (Di Marino y Ghetti, 2000; Crompton, 1996).

En karate se puede competir en la modalidad de kumité (combate contra un adversario) o en katas, individuales o en grupo. En la modalidad de kumité (Figura 14), el objetivo es conseguir más puntos que el oponente. Estos puntos se consiguen con técnicas de golpeo (puñetazos o patadas). Se compite por género y, dentro de estos, por categorías de pesos. En la modalidad de katas (Figura 15) se puede competir de manera individual o por equipos (igualmente por géneros: masculino o femenino), los jueces dan puntuaciones por la ejecución de la kata y quien obtenga una mayor puntuación es quien gana.

Figura 14. *Karate – kumité (combate)*

Figura 15. *Karate – katas.*

2.3.5. Taekwondo.

El significado de la palabra Tae Kwon Do es “el camino del pie y del puño o mano”. Este deporte tiene su origen en Corea Taekkyon y Karate, aunque no está muy claro desde qué año (1944-1950), y más teniendo en cuenta el contexto histórico que vivió este país cuando sufrió la ocupación japonesa (no podían practicar este deporte, sus habitantes lo hacían de forma clandestina). De lo que sí hay datos es de la creación de la Federación Internacional de Taekwondo, que se produjo en 1966 en Corea (Sagarra, 2012).

Existen dos modalidades de competición: combate (*kyorugi*) y técnica (*poomseas*). En combate (Figura 16), se compite por categoría de peso y género, el objetivo es marcar un KO o acumular el máximo de puntos, que se consiguen con golpes de puño y pierna en las distintas partes del cuerpo permitidas. En la modalidad de técnica (*poomseas*) se compite individualmente o por equipos, los árbitros puntúan la ejecución técnica y los que obtengan una mejor puntuación son los que ganan, Figura 17.

Figura 16. *Taekwondo – combate.*

Figura 17. *Taekwondo – poomsae.*

2.3.6. Kendo.

El kendo (camino del sable) es un tipo de esgrima japonesa. En este deporte, sus practicantes van cubiertos con una armadura y utilizan una espada de bambú.

El kendo (Figura 18) tiene su origen en Japón en el siglo XVI, y a pesar de que en la actualidad tiene su vertiente deportiva y con ello la competición, es quizás el arte marcial que más guarde la tradición japonesa.

Figura 18. *Kendo*

La modalidad en la que se compite es en combate. El objetivo es marcar más puntos al oponente con el *shinai* (espada de bambú). La competición simula una batalla en la que se pretende matar al oponente al que se enfrenta. Por eso en este deporte, a diferencia de lo que sucede en cualquier otro, los deportistas guardan esa marcialidad. Los puntos, como las victorias, nunca se celebran dentro del área de competición.

Se compite en modalidad masculina o femenina y por categorías de pesos.

Después de estudiar lo anteriormente expuesto, vemos la necesidad de analizar niveles de ansiedad y de inteligencia emocional en deportistas practicantes de las modalidades de combate que acabamos de exponer y analizar si influyen estas variables en el rendimiento. Para ello, utilizaremos aquellas herramientas, encontradas en los estudios, que más se adapten a la consecución de nuestro objetivo. Por un lado, tenemos que la ansiedad precompetitiva ha sido la mas estudiada en deporte, por lo que pensamos en utilizar el autoinforme STAI, quien nos aporta una medida del Rasgo de ansiedad del deportista y una medida Estado, que es la que necesitamos para medir el apartado de ansiedad precompetitiva, para guardar el tiempo del que habla la literatura científica (24 horas), aplicamos el cuestionario en los controles de documentación y pesajes de los campeonatos y en las concentraciones deportistas en las que los deportistas se jugaban algo. Esta herramienta nos reporta unos centiles y una interpretación de los mismos. Además, quisimos utilizar el ISRA, ya que es un inventario que nos ofrece muchos datos, entre ellos el triple sistema de respuesta de la ansiedad: cognitivo, motor y fisiológico, además, nos da una ansiedad total, que se parece al rasgo, por lo que, al tener dos datos de rasgo, podemos ver en que medida los sujetos contestan al azar o hay consistencia en sus respuestas. Nos aporta cuatro factores, de losque nos paraecen especialmente intereantes los que hacen referencia a la ansiedad ante la evaluación, ya que la

competición no deja de ser una evaluación y la ansiedad ante situaciones interpersonales, ya que para entrenar y poder competir bien, es necesario no tener esta ansiedad alta, de lo contrario se están restando oportunidades de entrenar. Para cerrar la evaluación de la ansiedad, aplicamos el SCAT, es un AI eminentemente de la psicología deportiva, nos aporta algo parecido al rasgo del STAI pero en competición. Pensamos que con estos tres cuestionarios, que cuentan con una gran validez, y que la mayoría de los estudios encontrados han utilizado para medir esta variable en deporte, podemos hacernos una idea de como se comporta la ansiedad en estos deportistas.

En cuanto a la IE, nos hemos encontrado con diversos cuestionarios que han sido aplicados en deporte, nos decidimos por el TMMS-24, puesto que es el que más se está utilizando para medir IE en España, en deporte y en otros contextos, y nos aporta tres medidas de la IE, atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.

Si hemos atendido a que la ansiedad es una emoción negativa que puede hacer mermar nuestro rendimiento deportivo, nos parece muy interesante ver de que manera los deportistas atienden a sus emociones, tienen esta claridad y son capaces de regularlas para poder hacer buen uso de ellas.

Nos parece interesante ver precisamente como se comportan estas variables en los deportistas que practican deportes de combate, y dentro de estos, estableciendo niveles de rendimiento, en la literatura científica encontrada al respecto, vimos que en muchas ocasiones establecen dos grupos de rendimiento, como alto o bajo o similar, pero echamos en falta que ese alto rendimiento sea de los mejores deportistas. En nuestro caso, utilizamos la clasificación del CSD para decir que los Deportistas de Alto Nivel (DAN), son aquellos que quedan entre los cinco mejores en una prueba clasificada como: Campeonato de Europa, Campeonato del Mundo o JJ.OO. Además, estos deportistas están incluidos en el BOE como tal, por lo que se pueden reconocer fácilmente. Teniendo

esta muestra, quisimos compararla con otros dos grupos, por un lado, los que sacan otras medallas pero no llegan a ese nivel (como pueden ser medallas en campeonatos de Madrid o de España) y por otro, los que no sacan medallas.

Otra de las comparaciones que no podía faltar, dado el gran interés que parece que hay, es la que compara hombres y mujeres y ver estas comparaciones en todos los niveles.

En el siguiente capítulo, expondremos los objetivos de este estudio, para continuar con el material y método del mismo.

CAPÍTULO 3:

OBJETIVOS

CAPÍTULO 3.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para llevar a cabo este estudio, nos planteamos dos objetivos generales. De cada uno de ellos se desprenden tres subobjetivos.

OBJETIVO 1: Analizar la ansiedad en deportes de combate.

Objetivo 1.1: Analizar las posibles diferencias en ansiedad, entre los diferentes niveles de rendimiento en deportistas que practican deportes de combate.

Objetivo 1.2: Analizar, evaluar y describir las posibles diferencias en función del género en lo referente a ansiedad.

Objetivo 1.3: Analizar la relación entre el rendimiento y la ansiedad en deportistas de combate, en función del *ranking*/marca para cada deportista.

OBJETIVO 2: Analizar la inteligencia emocional en deportes de combate.

Objetivo 2.1: Analizar las posibles diferencias en inteligencia emocional, entre los diferentes niveles de rendimiento en deportistas que practican deportes de combate.

Objetivo 2.2: Analizar, evaluar y describir las posibles diferencias en función del género en lo referente a inteligencia emocional.

Objetivo 2.3: Analizar la posible relación entre rendimiento e inteligencia emocional en deportistas que realizan deportes de combate en función del *ranking*/marca de cada deportista.

CAPÍTULO 4:

MATERIAL Y MÉTODO

CAPÍTULO 4: MATERIAL Y MÉTODO

4.1. DISEÑO

El diseño utilizado ha sido un *ex post facto* retrospectivo en el que se analiza la ansiedad y la inteligencia emocional en los deportistas en función de su rendimiento y el género.

- Variable dependiente: inteligencia emocional.
 - Para medir esta variable, utilizamos el autoinforme TMMS-24, que nos aporta tres parámetros de la inteligencia emocional: atención emocional, claridad emocional y regulación emocional.
- Variable dependiente: ansiedad.
 - Para medir esta variable utilizamos:
 - ISRA: que nos permite evaluar el triple sistema de respuesta de la ansiedad, y poder ver si hay alguna que influya mas en el rendimiento. Así como cuatro factores, de los cuales nos parecen especialmente interesantes la ansiedad ante la evaluación, pues la competición es una situación de evaluación y la ansiedad ante situaciones interpersonales, ya que las competiciones y los entrenamientos pueden ser un foco de esa ansiedad.
 - STAI: nos permite medir la ansiedad precompetitiva de un individuo, ya que nos ofrece la ansiedad estado ante la situación concreta que evaluemos. Además, nos ofrece también el rasgo del individuo, y nos permite compararlo con la ansiedad total del ISRA.

- SCAT: nos ofrece la ansiedad rasgo competitiva de un deportista.

Gracias a utilizar estos tres cuestionarios, pudimos medir mejor esta variable, en los diferentes aspectos que nos interesa, mencionados en el capítulo 2.

- Variable independiente: nivel de rendimiento (bajo, medio y alto).
 - Utilizar tres niveles de rendimiento nos aporta el poder comparar deportistas de tres niveles muy diferentes, por un lado, los de alto rendimiento, como medallas internacionales, los que no consiguen alcanzar el nivel de medalla internacional, pero si tienen medallas nacionales de diferentes tipos y por último los que compiten y no obtienen ningún resultado.
- Variable independiente: nivel de rendimiento (ranking).
 - Utilizar un ranking para poder clasificar a todos bajo un mismo criterio, nos aporta poder hacer correlaciones con las variables dependientes del estudio.
- Variable independiente: género (masculino y femenino).
 - Analizar si en el mundo del deporte se observan las diferencias encontradas en la literatura consultada.
 - Analizar si estas diferencias se observan en estos deportes y a todos los niveles de rendimiento.

4.2.- PARTICIPANTES

Para el presente estudio contamos con 446 participantes de seis modalidades diferentes: judo, 137 participantes; jiu-jitsu, 144 participantes; kendo, 63 participantes;

lucha libre olímpica, 20 participantes; karate, 57 participantes y taekwondo, 25 participantes (Figura 19).

Figura 19. *Porcentaje de deportistas por modalidad deportiva.*

En cuanto a la contribución a la muestra por género, 172 fueron mujeres y 274, varones, tal y como muestra la Figura 20.

Figura 20. *Distribución de la muestra en función del género.*

La distribución de la edad, tenemos una media de 26,52 años y una desviación típica de 6,82.

Los criterios de inclusión y exclusión se muestran en la Tabla 46.

Tabla 46

Criterios de inclusión y exclusión para formar parte de la muestra

	INCLUIDOS	EXCLUIDOS
EDAD	Edad mínima de 18 años No hay edad máxima.	Menores de 18 años.
DEPORTE	Judo, jiu jitsu, karate, taekwondo, kendo y lucha libre olímpica.	El resto de deportes.
AÑOS DE PRÁCTICA	Como mínimo 5 años de práctica en alguno de los deportes anteriores.	Menos de 5 años de práctica en el deporte.

Los 446 participantes de la muestra fueron divididos en 3 grupos de rendimiento tal y como muestra la Figura 21.

Nivel 1: nivel alto. En esta categoría se incluyen los reconocidos por el Boletín Oficial del Estado (BOE) como deportistas de alto nivel, los que consiguen medallas en campeonatos de Europa o del mundo o quedan entre los cinco primeros. Para asistir a estos campeonatos, los deportistas deben clasificarse en campeonatos de España con medalla o, en algún caso particular, en torneos internacionales. Contamos con 69 deportistas, de los cuales 36 son hombres y 33 son mujeres. Los deportistas más jóvenes tenían 18 años y los más mayores 39.

Nivel 2: nivel medio. Aquí se incluyen todos aquellos deportistas que han conseguido medalla a nivel autonómico (campeonatos de Madrid, Valencia, etc.) o en campeonatos de España. Contamos con 192 deportistas, de los cuales 112 son hombres y 80 son mujeres. Los deportistas más jóvenes tenían 18 años y los más mayores 39.

Nivel 3: nivel bajo. En esta categoría se encuentran todos los deportistas que compiten, pero no sacan medalla a nivel autonómico (y tampoco tienen opción de sacarla en nacionales, pues no clasifican). Contamos con 185 deportistas, de los cuales 126 son hombres y 59 son mujeres. Los deportistas más jóvenes tenían 18 años y los más mayores 41.

Como se puede observar, el grupo más numeroso fue el de nivel 2 con 192 deportistas, los de nivel 3 fueron 185 y más reducido fue el de nivel 1 que tuvimos 69 participantes. Dentro de los tres niveles, el más difícil de conseguir es el de nivel 1, ya que la población de los deportistas de alto nivel es bastante más reducida, y no asisten a todos los campeonatos. También tenemos que el grupo de mujeres es más reducido que el de hombres, siendo las mujeres el 38,56% de la muestra y los hombres 61,44%.

Figura 21. *Porcentaje de deportistas en función del rendimiento.*

En la Figura 22 vemos la distribución género junto con el rendimiento, en todos los casos tenemos más varones que mujeres (en todos los deportes hay más varones que

mujeres según la memoria de licencias federadas de 2017, la última publicada a mayo de 2019 encontramos 839.985 mujeres (22,3%) y 2.921.513 varones (77,7%).

Figura 22. Distribución de la muestra en función del género y nivel de rendimiento.

Además de estos tres niveles de rendimiento que establecimos, llevamos a cabo una clasificación que llamamos marca o ranking para cada deportista, de tal modo que todos los deportistas de la muestra llevan parejo una marca que dentro del nivel de rendimiento nos da su clasificación en el grupo.

A continuación, se muestra una tabla resumen de la muestra con el número de participantes en función del nivel y el género.

Tabla 47

Número de participantes por género y nivel

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3
HOMBRES	36	112	126
MUJERES	33	80	59
TOTAL	69	192	185

En la Tabla 48 se muestra la contribución por deportes en cada uno de los niveles.

Tabla 48

Distribución de los participantes por deporte, género (M=mujer, H=hombre, T=total) y nivel de rendimiento

DEPORTE	NIVEL 1			NIVEL 2			NIVEL 3			TOTAL
	M	H	T	M	H	T	M	H	T	
JIU JITSU	8	13	21	24	44	68	14	41	55	144
JUDO	3	5	8	36	27	63	21	45	66	137
KARATE	9	8	17	7	15	22	5	13	18	57
KENDO	2	5	7	4	14	18	16	22	38	63
TAEKWONDO	4	1	5	6	6	12	3	5	8	25
LUCHA	4	7	11	4	5	9	0	0	0	20
LIBRE										
TOTAL			69			192			185	446

4.3. MATERIAL UTILIZADO

Se informó a entrenadores y a deportistas de lo que se les pedía y con ello se entregó el consentimiento informado de carácter voluntario que debían firmar los participantes.

Para realizar este estudio se aplicó una batería de cuatro cuestionarios más una hoja de datos personales referidos al deporte (Tabla 49).

Para medir la ansiedad se utilizaron tres cuestionarios: ISRA, STAI y SCAT.

- ISRA: Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. Miguel Tobal y Cano Vindel (1986, 1988). Nos aporta una evaluación independiente para los tres sistemas de respuesta: cognitivo, motor y fisiológico, así como un total. Además, incluyen cuatro factores de análisis: ansiedad ante la evaluación (FI), interpersonal (F-II), fóbica (F-III) y ante situaciones habituales y cotidianas (FIV).

Esto nos permite elaborar un perfil de reactividad individual, que es un inventario basado en los modelos tridimensional de Lang e interactivo de Endler y otros.

El individuo debe señalar la frecuencia con la que aparece cada una de las respuestas de ansiedad en la situación propuesta según una escala tipo Likert de 5 puntos.

Se utilizó la versión original del ISRA, formado por 224 ítems y una situación abierta. Estos ítems están compuestos por una interacción de 22 situaciones y 24 respuestas.

De todo ello obtuvimos unas puntuaciones directas y, con ellas, un centil que nos ofrece el baremo para cada sujeto en cada una de las medidas.

El objetivo de administrar este inventario fue ver cómo se distribuía la ansiedad de los sujetos en cuanto al triple sistema de respuesta (motor, fisiológico y cognitivo) y ver su ansiedad general. En cuanto a los factores que nos ofrece, consideramos de importancia el FI, ya que mide la ansiedad ante la evaluación. Además de analizar a los demás factores para ver si existía alguna otra diferencia. En el caso de los deportistas, uno de los factores que se señalan como causantes de ansiedad es precisamente el miedo a ser evaluados o a hacerlo mal y fracasar (el factor I del ISRA mide la ansiedad ante la evaluación).

- STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) Spielberger y otros (1970). Es un cuestionario de ansiedad estado rasgo. El desarrollo de este inventario da a los investigadores la oportunidad de determinar los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado. Se ha convertido en uno de los instrumentos más utilizados para medir la ansiedad. En las dos décadas siguientes a su aparición se publicaron más de 3.000 estudios utilizándolo (Guillén y otros, 2003). Cuenta con adaptaciones y

traducciones a más de cuarenta idiomas. Los ítems de esta escala se seleccionaron en función de su correlación con las puntuaciones totales en las escalas de ansiedad MAS e IPAT.

Este cuestionario está compuesto por 20 ítems para medir la ansiedad estado y otros 20 que miden la ansiedad en su componente rasgo, haciendo un total de 40 ítems. En cada ítem, los sujetos deben contestar con una x lo que mas se ajuste a ellos con: nada, algo, bastante o mucho.

El objetivo de incluir este test fue para observar qué diferencias mostraban los deportistas en los niveles de ansiedad en su componente estado y de ansiedad en su componente rasgo.

- SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) Martens y otros (1977). Mide la ansiedad en competiciones deportivas en su componente rasgo. Martens creó este cuestionario basándose en el STAI de Spielberger, reformulando algunos ítems que podían tener importancia en el contexto deportivo. El SCAT ha sido un cuestionario muy utilizado en el campo deportivo desde la década de 1980 (Scanlan y Lewthawaite, 1984) hasta la actualidad.

Está compuesto por 15 ítems. Los sujetos deben marcar entre tres opciones: casi nunca, algunas veces y a menudo. Este cuestionario cuenta con cinco ítems de control. Como máximo pueden obtener 30 puntos, que se bareman desde ansiedad muy baja a muy alta.

Se trata de un cuestionario eminentemente deportivo que cuenta con muchos estudios que demuestran su eficacia. Además, es de fácil aplicación, tanto por la explicación que requiere como por el tiempo que han de dedicar al mismo.

Tal como hemos expuesto, a cada deportista se le pasaron tres pruebas diferentes para medir ansiedad, ya que cada una nos ofrece distintos datos. Es de esperar, por tanto, una correlación positiva entre las medidas de ansiedad.

Para medir la inteligencia emocional, se utilizó el cuestionario TMMS-24.

- TMMS-24 se basa en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems, concretamente las destrezas gracias a las cuales podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como la capacidad que poseemos para regularlas.

El TMMS-24, la adaptación española de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), está compuesto por tres dimensiones claves de la inteligencia emocional: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Para medir cada uno de ellos, contamos con ocho ítems, lo que hace un total de 24 ítems. Los sujetos deben responder en una escala tipo Likert desde nada de acuerdo (1) hasta totalmente de acuerdo (5).

Con esta herramienta evaluamos el metaconocimiento de los estados emocionales, concretamente evaluamos las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones y el cómo somos capaces de regularlas.

La elección de este cuestionario fue debido a por los datos que nos aporta, ver de las tres medidas de la IE cuál es la más influyente en el rendimiento deportivo en deportes de combate, además se trata de una herramienta de fácil y rápida aplicación y los resultados son fácilmente interpretables.

Creamos una tabla de datos personales para poder establecer un ranking de resultados de todos los deportistas, se solicitaron datos acerca de sus resultados deportivos, en función de los campeonatos y el color de los metales (Tabla 49).

Tabla 49

Tabla de datos personales que se pedían a los deportistas

En todos los casos que se piden resultados, se pregunta por los últimos cinco años: poned el año y el metal obtenido.		
Género:	Edad:	Deporte:
Horas de deporte semanales:	Años de práctica deportiva:	Categoría:
Medallas en campeonatos territoriales:		
Medallas en trofeos nacionales:		
Medallas en campeonatos de España:		
Medallas en trofeos internacionales A (o más de 10 países):		
Medallas en trofeos internacionales B (o menos de 10 países):		
Medallas en campeonatos de Europa:		
Medallas en campeonatos del mundo:		
Medallas en JJ OO:		
¿Tienes el reconocimiento de deportista de alto nivel?		

4.4. PROCEDIMIENTO

A continuación, se muestra la Figura 23 en donde se puede ver el procedimiento general que se ha seguido. En un primer momento, se contactaba con las federaciones y, con los entrenadores para que nos autorizaran a aplicar los cuestionarios (se explicaba el objetivo del estudio, así como el compromiso del anonimato de los deportistas y el reporte de los resultados de los deportistas que lo solicitaran). Accedimos a los pabellones en donde tenían lugar las competiciones o las concentraciones, contactábamos con los entrenadores y ellos nos daban accesibilidad a los deportistas, se les informaba del

estudio, anonimato y confidencialidad, se les entregaba el consentimiento informado y el pack de cuestionarios (ficha de datos, ISRA, STAI, SCAT y TMMS-24), esto tenía lugar después del control de documentación y pesaje (a partir de aquí, dependiendo del momento en el que les tocara competir, podían ser 3 horas o incluso 24 horas hasta su participación en la competición). Posteriormente íbamos recogiendo los packs de cuestionarios. El siguiente paso era corregir los cuestionarios, para obtener en un primer momento las puntuaciones directas y así poder generar un archivo de Excel, que nos permitiese el posterior análisis estadístico con el SPSS. Igualmente, se identificaban a los deportistas que habían solicitado sus resultados, y se emitía un informe con los centiles y se explicaba el significado de cada uno para así poderles mandar un mail a la dirección que nos habían puesto en el pack de AI.

1.- Contacto con las Federaciones, entrenadores, etc.	2.- Entrega de: -Consentimientos -Packs de AI En: concentraciones o campeonatos. 3.- Recogida de: - Consentimientos -Packs de AI	4.- Corrección de AI 5.- Volcado de datos al Excel	6.- Preparar datos para análisis estadístico 7.- Análisis de datos 8.- Mails a deportistas que solicitaron resultados

Figura 23. *Resumen del procedimiento.*

El momento de aplicación fue diferente, se acudieron a diferentes campeonatos, trofeos y concentraciones donde se entregaron un total de 1500 packs de cuestionarios, de los cuales fueron devueltos 550, de los cuales estaban incompletos 104 (únicamente habían rellenado algún cuestionario), por lo que nos quedamos finalmente con 446.

A continuación, se muestran unas preguntas que pretenden dar respuesta a algunos contenidos del procedimiento.

4.4.1.- ¿Cuándo se aplicó?

El periodo de tiempo en el que se aplicaron los cuestionarios fue desde enero del 2013 hasta noviembre 2016.

1.- En competiciones deportivas: antes de empezar, cuando llegaban a las instalaciones, en los autobuses que les llevaban a las mismas o en los controles de acreditaciones y pesajes, siempre respetando el rango de las 24 horas previas al evento deportivo (en ningún caso se excedió este tiempo). En el caso de algún control de documentación hubo deportistas que tenían que comenzar a calentar para competir a las 3 horas y otros a las 13 (por ejemplo, se acreditaban a las 20:00 hs y competían a las 9:00 hs del día siguiente).

- Campeonatos de Liga de Judo (en el control de documentación y pesaje): nacional, 1.^a división, 2.^a división y 3.^a división. Contacté directamente con los entrenadores.
- Campeonato de España de Judo junior (en el control de documentación y pesaje, que fue un viernes y el campeonato se celebró el sábado). Contacté con el Presidente de la Federación madrileña de Judo y D.A., que era el responsable del campeonato para que nos facilitara el poder llevarlo a cabo.
- Campeonato de España de Jiu-Jitsu (en el control de documentación y pesaje). Contacté con el Presidente de la Federación madrileña de Judo

y D.A., que era el responsable del campeonato para que nos facilitara el poder llevarlo a cabo.

- Campeonato de España de Judo (en el control de documentación y pesaje). Contacto con entrenadores.
 - Campeonato de Madrid de Jiu-Jitsu (en el control de documentación y pesaje). Contacté con el Presidente de la Federación de Judo y D.A. y luego con los entrenadores.
 - Campeonato de Europa de Jiu Jitsu (en el control de documentación y pesaje que se hacía la tarde anterior a la competición de cada uno). Contacté directamente con los deportistas.
 - Campeonato de España de Kendo (en el control de documentación y pesaje). Contacté con los entrenadores.
 - Campeonato de Madrid de Kendo (en el control de documentación y pesaje). Contacté con los entrenadores.
 - Trofeo Nacional del Rincón del Jiu-Jitsu (en el control de documentación y pesaje). Contacté con las organizadoras del evento y posteriormente con los deportistas.
 - Trofeo Nacional de Calatayud de Jiu-Jitsu (en el control de documentación y pesaje). Contacté con los organizadores del evento y posteriormente con los deportistas.
 - Campeonato de Madrid de Taekwondo (en el control de documentación y pesaje). Contacté con los entrenadores.
- 2.- En concentraciones deportivas de equipos nacionales y de madrid.
- Equipo Nacional de Lucha Libre: en una concentración en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada, en la que se les evaluaba

para ver su estado y decidir si iban o no a la siguiente competición internacional. Contacté con el seleccionador.

- Equipo madrileño y gallego de Taekwondo: en una concentración entre ambas selecciones para seleccionar a los equipos para un campeonato por equipos. Contacté con los seleccionadores.
- Equipo Nacional de Jiu-Jitsu: en una concentración pre-mundial en A Coruña y en una concentración preeuropea en el CAR de Madrid. Contacté con el seleccionador y deportistas.
- Equipo Nacional de Karate: en una concentración pre-mundial en el CAR de Madrid. Contacté con los seleccionadores y deportistas.
- Equipo Madrileño de Judo: en una concentración en el Centro de Tecnificación de Villaviciosa de Odón para ir a un campeonato nacional en Cataluña. Contacté con el Presidente de la Federación madrileña de Judo y D.A.
- Equipo Madrileño de Judo: en una concentración en el Centro de Tecnificación de Villaviciosa de Odón para ir al campeonato de España. Contacté con uno de los técnicos que estaba al cargo del equipo.
- Equipo Madrileño de Jiu-Jitsu: en una concentración en el Centro de Tecnificación de Villaviciosa de Odón para ir al campeonato de España. Contacté con el Presidente y los entrenadores que dirigían el entrenamiento.
- Equipo Madrileño y Español de Kendo: en una concentración preeuropea. Contacté con los entrenadores.

4.4.2.- ¿Quién lo aplicó?

La investigadora (MMF), administró los cuestionarios y las indicaciones para rellenarlos. MMF fue presentada a los deportistas por sus entrenadores o seleccionadores para poder llevar a cabo la recogida de la muestra. Se firmaron los consentimientos y se informó del carácter voluntario y anónimo. Igualmente se informó de que quien quisiera saber sus resultados y recomendaciones podría poner la dirección de e-mail y se les mandarían.

4.4.3.- ¿En qué orden se aplicaron los cuestionarios?

Se les dieron todos los cuestionarios grapados, de modo que debían seguir el orden, siguiendo las instrucciones previas dadas.

- a. Hoja de datos personales.
- b. ISRA.
- c. SCAT.
- d. STAI.
- e. TMMS-24.

4.4.4.- Establecimiento del Ranking.

En casi todos los deportes que hemos analizado, vemos que hay ranking mundial, en algunos de estos, tenemos ranking europeo y nacional, pero cada uno de ellos toma como referencia diferentes parámetros, en unos suman años, en otros casos cada año empiezan prácticamente a 0. Los puntos que otorgan son por metales conseguidos, en algunos casos por quintos puestos. Dependiendo de dónde sea el ranking toman como referencia unos campeonatos u otros.

Para establecer nuestro ranking, utilizamos como referencia los ya existentes en los deportes del estudio, tanto los nacionales como los internacionales y con ello hicimos una distribución de puntos.

Para poder elaborar nuestro ranking, analizamos los últimos cinco años de los deportistas de la muestra y tomamos como referencia campeonatos importantes, como campeonatos autonómicos, campeonatos de España, trofeos nacionales, trofeos internacionales A y B (en función del número de países participantes), campeonatos de Europa, campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos. En caso de participar en más de una modalidad de competición en un campeonato, solo puntuaba la de mejor resultado (hay deportistas que compiten en más de una modalidad, por ejemplo: combate y suelo).

A continuación, mostraremos en la Tabla 50 la asignación de puntos a cada deportista, en función de los metales conseguidos (5 últimos años).

Tabla 50

Ranking por campeonatos/puntos

CAMPEONATO	MEDALLA	PUNTOS
Campeonatos autonómicos	Oro	30
	Plata	20
	Bronce	10
Campeonatos de España	Oro	100
	Plata	75
	Bronce	50
Trofeos nacionales	Oro	50
	Plata	30
	Bronce	20
Trofeos internacionales A	Oro	200
	Plata	175
	Bronce	150
Trofeos internacionales B	Oro	150
	Plata	125
	Bronce	100
Campeonatos de Europa	Oro	300
	Plata	250
	Bronce	200
Campeonatos del mundo	Oro	500
	Plata	400
	Bronce	300
JJ. OO.	Oro	700
	Plata	600
	Bronce	500

4.5. ANÁLISIS DE DATOS

Para realizar el análisis estadístico se ha utilizado el paquete informático SPSS versión 20.

El nivel de significación establecido para el estudio es de 0.05.

Utilizamos el análisis de varianza (ANOVA, Fisher, 1925), para analizar las diferencias entre las variables estudiadas (las variables dependientes con las independientes)

Aplicamos la prueba de Bonferroni para analizar entre que pares (nivel alto, medio y bajo) hay diferencias (las obtenidas previamente con el ANOVA)

Para analizar los subobjetivos 1.3 y 2.3 aplicamos el coeficiente de correlación de Pearson, que nos ofrece dentro de un rango de -1 a 1 la correlación entre las variables a medir (ansiedad, en sus diferentes parámetros con el ranking de los deportistas e inteligencia emocional, en sus diferentes parámetros, con el ranking de los deportistas.

CAPÍTULO 5:

RESULTADOS

CAPÍTULO 5.- RESULTADOS Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para realizar el análisis estadístico se ha utilizado el paquete informático SPSS versión 20, y se han utilizados los estadísticos mencionados en el apartado de análisis de datos.

Se presenta la Tabla 51, donde se resumen los resultados obtenidos con el estudio, se ofrecen en función de los objetivos que nos planteamos. Posteriormente pasaremos a explicar los resultados objetivo por objetivo.

Tabla 51

Resumen de los resultados

OBJETIVOS	RESULTADOS
1	<p>ISRA: Diferencias significativas para 7 de las 8 medidas. Nivel Alto de rendimiento, presentan niveles más bajos en: ansiedad cognitiva, fisiológica, motora, total (similar al rasgo), ante la evaluación, situaciones interpersonales y fóbicas.</p> <p>STAI: Diferencias significativas para las dos medidas.</p> <p>1.1 Nivel Alto de rendimiento, informan de niveles más bajos de ansiedad rasgo y estado (competición o concentración en la que se juegan algo)</p> <p>SCAT: Diferencias significativas. Nivel Alto, informan de niveles más bajos en ansiedad rasgo competitiva.</p> <p>MUESTRA COMPLETA -Las mujeres informan de niveles más altos de ansiedad (diferencias significativas para las 10 de las 11 medidas que evaluamos)</p> <p>GRUPO DE NIVEL ALTO</p> <p>1.2 No hay diferencias en ansiedad.</p> <p>GRUPO DE NIVEL MEDIO -Las mujeres informan de niveles más altos de ansiedad en las 11 medidas evaluadas.</p> <p>GRUPO DE NIVEL BAJO -Las mujeres informan de niveles más altos de ansiedad en: cognitiva, total, ante la evaluación, rasgo, estado, rasgo competitivo.</p> <p>1.3 Correlación negativa para 10 de las 11 medidas evaluadas de la ansiedad. Cuanto mejor ranking (mejor posición, mas medallas), niveles mas bajos de ansiedad para todas las medidas menos para la ansiedad rasgo competitiva.</p> <p>2.1 TMMS-24: Diferencias significativas para 2 de las 3 medidas. Nivel alto de rendimiento informan de niveles más altos en inteligencia emocional en los parámetros de claridad emocional y reparación emocional.</p>
2	<p>MUESTRA COMPLETA -Las mujeres informan de niveles más altos de ansiedad en atención emocional.</p> <p>GRUPO DE NIVEL ALTO</p> <p>2.2 No hay diferencias en inteligencia emocional.</p> <p>GRUPO DE NIVEL MEDIO -Las mujeres puntúan más alto en inteligencia emocional en el parámetro de atención emocional.</p> <p>GRUPO DE NIVEL BAJO -En inteligencia emocional no hay diferencias significativas.</p> <p>2.3 Correlación Positiva para IE en Claridad emocional y reparación emocional. Cuanto mejor es el ranking, mejor son las puntuaciones de claridad emocional y reparación emocional.</p>

5.1.- RESULTADOS DEL OBJETIVO 1

Para analizar el objetivo 1, nos planteamos tres objetivos secundarios, el primero fue el análisis de la ansiedad por medio de tres autoinformes en los tres niveles de rendimiento propuestos, para ello utilizamos un ANOVA, y vimos si había diferencias en ansiedad (medida esta por los diferentes cuestionarios) por lo que aplicamos posteriormente la Prueba de Bonferroni para ver entre que pares existían estas diferencias, los resultados se muestran en la Tabla 52 (donde los sombreados son los que puntúan mas alto).

Tabla 52

Resumen de los resultados del objetivo 1.1

CUESTIONARIO	NIVEL SIG.	NIVEL SIG. PARES
ISRA C	SÍ 0,003	Alto y bajo 0,003
ISRA F	SÍ 0,033	Alto y bajo 0,030
ISRA M	SÍ 0,012	Alto y medio 0,025
		Alto y bajo 0,013
ISRA T	SÍ 0,004	Alto y medio 0,028
		Alto y bajo 0,003
ISRA F1	SÍ 0,017	Alto y medio 0,043
		Alto y bajo 0,015
ISRA F2	SÍ 0,001	Alto y medio 0,012
		Alto y bajo 0,001
ISRA F3	SÍ 0,011	Alto y bajo 0,009
ISRA F4	NO	
STAI A/E	SÍ 0,057	NO
STAI A/R	SÍ 0,051	Alto y bajo 0,044
SCAT	SÍ 0,019	Alto y medio 0,038

(**) La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

(*) La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

Contamos con tres autoinformes para medir ansiedad, ya que como se explicó en el capítulo del marco teórico, cada uno nos aporta medidas diferentes para poder estudiar esta variable.

En primer lugar, llevamos acabo un ANOVA de cada uno de los cuestionarios y seguidamente se aplico la Prueba de Bonferroni. En la Tabla 53, podemos ver el análisis de varianzas del cuestionario ISRA.

Tabla 53

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA en función de los niveles de rendimiento

		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
ISRA C	Intergrupos	12.826,186	2	6.413,093	5,788	0,003
	Intragrupos	490.829,321	443	1.107,967		
	Total	503.655,507	445			
ISRA F	Intergrupos	5.696,180	2	2.848,090	3,451	0,033
	Intragrupos	365.648,499	443	825,392		
	Total	371.344,679	445			
ISRA M	Intergrupos	7.433,450	2	3.716,725	4,463	0,012
	Intragrupos	368.886,181	443	832,700		
	Total	376.319,631	445			
ISRA T	Intergrupos	76.041,607	2	38.020,803	5,663	0,004
	Intragrupos	2.974.132,685	443	6.713,618		
	Total	3.050.174,292	445			
ISRA F1	Intergrupos	9.582,090	2	4.791,045	4,140	0,017
	Intragrupos	512.616,046	443	1.157,147		
	Total	522.198,137	445			
ISRA F2	Intergrupos	2.461,926	2	1.230,963	6,843	0,001
	Intragrupos	79.684,782	443	179,875		
	Total	82.146,709	445			
ISRA F3	Intergrupos	5.151,942	2	2.575,971	4,512	0,011
	Intragrupos	252.940,526	443	570,972		
	Total	258.092,469	445			
ISRA F4	Intergrupos	522,041	2	261,020	1,564	0,210
	Intragrupos	73.941,116	443	166,910		
	Total	74.463,157	445			

Tras hacer un ANOVA, vemos que hay diferencias significativas en todos los casos excepto en uno (F4, ansiedad ante situaciones cotidianas).

Para la ansiedad cognitiva (ISRA C) tenemos un nivel de significatividad de 0,003; para la ansiedad motora (ISRA M), un nivel de significatividad de 0,012; para la ansiedad a nivel fisiológico (ISRA F), un nivel de 0,033; en la ansiedad total (ISRA T), observamos un nivel de significatividad de 0,004. Si observamos los factores, vemos cosas similares, pues para tres de los cuatro existen diferencias significativas: en el caso de la ansiedad ante la evaluación (F1), el nivel de significatividad es de 0,017; para la ansiedad en situaciones interpersonales (F2), tenemos un nivel de significatividad de 0,001; en cuanto a la ansiedad ante situaciones fóbicas (F3), hay una significatividad de 0,011. Sólo encontramos que las diferencias entre los grupos no son significativas en la ansiedad ante situaciones cotidianas/habituales.

Con estos datos, es necesario aplicar una prueba que nos diga entre qué pares existen diferencias, ya que contamos con tres grupos de rendimiento (bajo, medio y alto). Para ello, aplicamos la prueba de Bonferroni, tal y como se ve en la Tabla 54 (ISRA fisiológico, motor, cognitivo y total) y la Tabla 55 (ISRA los cuatro factores).

Tabla 54

Análisis entre pares de rendimiento en el cuestionario ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total). Prueba de Bonferroni

Variable dependiente	(I) NIVEL	(J) NIVEL	Intervalo de confianza al 95 %				
	Nivel de los deportistas	Nivel de los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Límite superior	Límite inferior
ISRA C	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-9,410	4,672	0,134	-20,64	1,82
		3 Bajo	-15,695(*)	4,695	0,003	-26,98	-4,41
		1 Alto	9,410	4,672	0,134	-1,82	20,64
		2 Medio					
		3 Bajo	-6,285	3,429	0,203	-14,53	1,96
	2 Medio	1 Alto	15,695(*)	4,695	0,003	4,41	26,98
		2 Medio					
		3 Bajo	6,285	3,429	0,203	-1,96	14,53
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio	-8,883	4,033	0,084	-18,57	0,81
ISRA F	1 Alto	2 Medio	-8,883	4,033	0,084	-18,57	0,81
		3 Bajo	-10,487(*)	4,053	0,030	-20,23	-0,75
		1 Alto	8,883	4,033	0,084	-0,81	18,57
		2 Medio					
		3 Bajo	-1,603	2,960	1,000	-8,72	5,51
		1 Alto	10,487(*)	4,053	0,030	0,75	20,23
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	1,603	2,960	1,000	-5,51	8,72
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio	-10,735(*)	4,050	0,025	-20,47	-1,00
		3 Bajo	-11,722(*)	4,071	0,013	-21,50	-1,94
ISRA M	1 Alto	1 Alto	10,735(*)	4,050	0,025	1,00	20,47
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,988	2,973	1,000	-8,13	6,16
		1 Alto	11,722(*)	4,071	0,013	1,94	21,50
		2 Medio					
		3 Bajo	0,988	2,973	1,000	-6,16	8,13
	2 Medio	3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio	-29,982(*)	11,501	0,028	-57,62	-2,34
		3 Bajo	-38,817(*)	11,558	0,003	-66,59	-11,04
		1 Alto	29,982(*)	11,501	0,028	2,34	57,62
		2 Medio					
ISRA T	2 Medio	3 Bajo	-8,835	8,441	0,888	-29,12	11,45
		1 Alto	38,817(*)	11,558	0,003	11,04	66,59
		3 Bajo					
	3 Bajo	2 Medio	8,835	8,441	0,888	-11,45	29,12
		3 Bajo					
		1 Alto					

Tabla 55

Análisis entre pares de rendimiento en el cuestionario ISRA, factores (F1, F2, F3 y F4).

Prueba de Bonferroni

Variable dependiente	(I) NIVEL	(J) NIVEL	Intervalo de confianza al 95 %				
	Nivel de los deportistas	Nivel de los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Límite superior	Límite inferior
ISRA F1	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-11,757(*)	4,775	0,043	-23,23	-0,28
		3 Bajo	-13,517(*)	4,798	0,015	-25,05	-1,99
	2 Medio	1 Alto	11,757(*)	4,775	0,043	0,28	23,23
		2 Medio					
		3 Bajo	-1,759	3,505	1,000	-10,18	6,66
	3 Bajo	1 Alto	13,517(*)	4,798	0,015	1,99	25,05
		2 Medio	1,759	3,505	1,000	-6,66	10,18
		3 Bajo					
		1 Alto					
ISRA F2	1 Alto	2 Medio	-5,454(*)	1,882	0,012	-9,98	-0,93
		3 Bajo	-6,978(*)	1,892	0,001	-11,52	-2,43
		1 Alto	5,454(*)	1,882	0,012	0,93	9,98
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	-1,524	1,382	0,812	-4,84	1,80
		1 Alto	6,978(*)	1,892	0,001	2,43	11,52
	3 Bajo	2 Medio	1,524	1,382	0,812	-1,80	4,84
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio					
ISRA F3	1 Alto	2 Medio	-6,309	3,354	0,182	-14,37	1,75
		3 Bajo	-10,019(*)	3,371	0,009	-18,12	-1,92
		1 Alto	6,309	3,354	0,182	-1,75	14,37
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	-3,710	2,462	0,397	-9,63	2,21
		1 Alto	10,019(*)	3,371	0,009	1,92	18,12
	3 Bajo	2 Medio	3,710	2,462	0,397	-2,21	9,63
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio					
ISRA F4	1 Alto	2 Medio	-2,751	1,813	0,390	-7,11	1,61
		3 Bajo	-3,152	1,822	0,253	-7,53	1,23
		1 Alto	2,751	1,813	0,390	-1,61	7,11
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	-0,401	1,331	1,000	-3,60	2,80
		1 Alto	3,152	1,822	0,253	-1,23	7,53
	3 Bajo	2 Medio	0,401	1,331	1,000	-2,80	3,60
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio					

Como se puede observar en estas Tablas (54 y 55), las diferencias significativas no se dan entre todos los grupos de rendimiento.

En el caso de la ansiedad cognitiva (ISRA C), vemos que las diferencias más significativas las encontramos entre el grupo de deportistas de combate de alto nivel y de bajo nivel, con una significatividad de 0,003, siendo los niveles de ansiedad más elevados para el grupo de bajo nivel. No se encuentran diferencias significativas entre el grupo de nivel medio con ninguno de los otros dos (bajo y alto).

Cuando hablamos de ansiedad fisiológica (ISRA F), existen diferencias significativas entre el nivel alto y el bajo, ya que los deportistas de combate de nivel bajo muestran niveles más altos de ansiedad fisiológica que los deportistas de combate de nivel alto, con una significatividad de 0,030.

En el caso de la ansiedad motora (ISRA M), las diferencias que hay en el grupo de alto rendimiento con el de bajo y medio son significativas, ya que el grupo de alto rendimiento muestra niveles más bajos que los otros dos. La significatividad con el grupo de nivel medio es de 0,025 y, con el de nivel bajo, de 0,013. Las diferencias existentes entre nivel medio y bajo no son significativas.

Los resultados obtenidos en la puntuación de la ansiedad total (ISRA T) arrojan diferencias significativas entre el nivel alto y los otros dos, siendo 0,028 la significatividad entre alto y medio y, 0,003, entre alto y bajo.

De los cuatro factores que analiza el ISRA, para tres de ellos las diferencias son significativas. En el caso de los deportistas de alto nivel comparado con los de bajo nivel y con el nivel medio, las diferencias significativas las tenemos para el factor 1 y para el factor 2 (ansiedad ante la evaluación y ante situaciones interpersonales).

Tras este análisis, vemos que las diferencias se dan sobre todo entre los deportistas de alto y los de bajo nivel, puntuando estos últimos más alto que los primeros, lo cual nos muestra que los deportistas de alto nivel informan de puntuaciones más bajas de ansiedad.

El siguiente cuestionario que expondremos será el STAI, gracias al cual tenemos el componente de la ansiedad rasgo de los deportistas y la ansiedad estado, que nos vale para evaluar la ansiedad precompetitiva, puesto que la aplicación del mismo tiene lugar en el margen de las 24 horas previas al evento.

La Tabla 56 nos muestra el análisis de las varianzas para el cuestionario STAI, en el vemos que hay diferencias significativas tanto para la ansiedad estado como para la ansiedad rasgo (0,057 y 0,051 respectivamente).

Para analizar entre qué grupos de nivel son significativas esas diferencias, realizamos la prueba de Bonferroni que se observa en la Tabla 57.

Tabla 56

Análisis de las varianzas de las diferencias en el STAI en función de los niveles de rendimiento

		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
STAI A/E	Intergrupos	751,472	2	375,736	2,889	0,057
	Intragrupos	57.622,629	443	130,074		
	Total	58.374,101	445			
STAI A/R	Intergrupos	522,097	2	261,048	2,998	0,051
	Intragrupos	38.573,637	443	87,074		
	Total	39.095,733	445			

Tabla 57

Prueba de Bonferroni para el autoinforme STAI

Variable dependiente	(I) NIVEL	(J) NIVEL	Intervalo de confianza al 95 %				
	Nivel de los deportistas	Nivel de los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Límite superior	Límite inferior
STAI A/E	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-3,390	1,601	0,104	-7,24	0,46
		3 Bajo	-3,740	1,609	0,062	-7,61	0,13
		1 Alto	3,390	1,601	0,104	-0,46	7,24
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,349	1,175	1,000	-3,17	2,47
	2 Medio	1 Alto	3,740	1,609	0,062	-0,13	7,61
		2 Medio	0,349	1,175	1,000	-2,47	3,17
		3 Bajo					
		1 Alto					
STAI A/R	1 Alto	2 Medio	-2,407	1,310	0,200	-5,55	0,74
		3 Bajo	-3,222(*)	1,316	0,044	-6,39	-0,06
		1 Alto	2,407	1,310	0,200	-0,74	5,55
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	-0,815	0,961	1,000	-3,13	1,50
		1 Alto	3,222(*)	1,316	0,044	0,06	6,39
	3 Bajo	2 Medio	0,815	0,961	1,000	-1,50	3,13
		3 Bajo					

Una vez vistos los resultados, observamos que, cuando comparamos las diferencias entre los distintos pares entre grupos de rendimiento, en el caso de la ansiedad estado las diferencias no son significativas, pero en la ansiedad rasgo (STAI A/R) podemos ver que estas diferencias son significativas solo entre el grupo de alto nivel y el de bajo nivel (0,044), puntuando más altos estos últimos.

Una vez más, vemos cómo los deportistas de bajo nivel nos ofrecen resultados de ansiedad más elevados que los deportistas de alto nivel.

El tercer AI para medir ansiedad fue el SCAT, el que nos ofrece un nivel de ansiedad rasgo competitiva.

Llevamos a cabo un análisis de varianzas que mostramos en la Tabla 58, y vemos que existen diferencias significativas (0,019), igual que en los casos anteriores.

Para analizar entre qué pares se dan las diferencias significativas, se utilizó la prueba de Bonferroni que mostramos en la Tabla 59.

Tabla 58

Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en función de los niveles de rendimiento

		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
SCAT	Intergrupos	185,632	2	92,816	3,993	0,019
	Intragrupos	10.296,863	443	23,243		
	Total	10.482,496	445			

Tabla 59

Prueba de Bonferroni para el autoinforme SCAT

	(I) NIVEL	(J) NIVEL	Intervalo de confianza al 95 %				
Variable dependiente	Nivel de los deportistas	Nivel de los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Límite superior	Límite inferior
SCAT		1 Alto					
	1 Alto	2 Medio	-1,691(*)	0,677	0,038	-3,32	-0,06
		3 Bajo	-0,632	0,680	1,000	-2,27	1,00
		1 Alto	1,691(*)	0,677	0,038	0,06	3,32
	2 Medio	2 Medio					
		3 Bajo	1,059	0,497	0,101	-0,13	2,25
		1 Alto	0,632	0,680	1,000	-1,00	2,27
	3 Bajo	2 Medio	-1,059	0,497	0,101	-2,25	0,13
		3 Bajo					

En este caso, a diferencia de los otros autoinformes, las diferencias significativas se dan entre el grupo de nivel alto y el de nivel medio (0,038), siendo los deportistas de alto nivel los que nos siguen informando de medias de ansiedad más bajas.

El segundo objetivo secundario que nos planteamos fue el que hace referencia a las diferencias en función del género de los deportistas.

Para analizar estas diferencias, realizamos un estudio con la muestra completa de mujeres y varones (Figura 24) y otro estudio por niveles de rendimiento, para ver si, en caso de obtener o no diferencias, estas se dan en todos los grupos de rendimiento. Las medias de hombres y mujeres en función del nivel de rendimiento (alto, medio y bajo) se pueden ver en las Figuras 25, 26 y 27.

La muestra con la que contamos se distribuye de la siguiente manera: total de mujeres: 172; total de varones: 274.

Figura 24. *Medias de varones y mujeres para los cuestionarios de ansiedad.*

Para el nivel alto contamos con 33 mujeres y 36 varones, para el nivel medio con 80 mujeres y 112 varones y, para el nivel bajo, con 59 mujeres y 126 varones (Figuras 25, 26 y 27).

Figura 25. Medias de varones y mujeres de nivel alto para los cuestionarios de ansiedad.

Figura 26. Medias de varones y mujeres de nivel medio para todos los cuestionarios de ansiedad.

Figura 27. Medias de varones y mujeres de nivel bajo para todos los cuestionarios de ansiedad.

A continuación, se muestra la Tabla 60 que muestra un resumen de los resultados de este objetivo secundario (diferencias en la ansiedad en función del género).

Tabla 60

Resumen de los resultados del objetivo 1.2

CUESTIONARIO	NIVEL SIG.	NIVEL SIG. PARES
ISRA C	SÍ 0,000	Medio 0,000(mujeres) Bajo 0,014(mujeres)
ISRA F	SÍ 0,001	Medio 0,000(mujeres)
ISRA M	SÍ 0,000	Medio 0,000(mujeres)
ISRA T	SÍ 0,000	Medio 0,000(mujeres) Bajo 0,028(mujeres)
ISRA F1	SÍ 0,000	Medio 0,000(mujeres) Bajo 0,001(mujeres)
ISRA F2	NO	
ISRA F3	SÍ 0,005	Medio 0,001(mujeres)
ISRA F4	SÍ 0,025	Medio 0,001(mujeres)
STAI A/E	SÍ 0,000	Medio 0,020(mujeres) Bajo 0,003(mujeres) Alto 0,056(mujeres)
STAI A/R	SÍ 0,001	Medio 0,000(mujeres) Bajo 0,021(mujeres)
SCAT	SÍ 0,000	Medio 0,000(mujeres) Bajo 0,000(mujeres)
(**) La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).		
(*) La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).		

Llevamos un análisis de varianzas para cada cuestionario, para muestra completa y para cada nivel de rendimiento.

Como vemos en las Tablas 61 y 62 las diferencias entre hombres y mujeres es significativa para siete parámetros de los ocho que aporta el autoinforme ISRA.

El único caso que tenemos en el que las diferencias no son significativas es la diferencia de ansiedad para situaciones interpersonales (ISRA F2), como se ve en la Tabla 62. Para el resto, tenemos diferencias significativas, puntuando en todos los casos las mujeres más alto que los varones, por lo que podemos decir que las mujeres que compiten en deportes de combate muestran niveles más elevados de ansiedad medidos por el ISRA que los varones que compiten en la misma modalidad.

Tabla 61

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en función del género

		Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	1,533	0,216	4,349	444	0,000	13,954	3,209	7,648	20,261
	No se han asumido varianzas iguales			4,424	383,550	0,000	13,954	3,154	7,752	20,156
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,429	0,513	3,229	444	0,001	8,980	2,781	3,515	14,445
	No se han asumido varianzas iguales			3,285	383,696	0,001	8,980	2,733	3,606	14,354
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,061	0,805	3,858	444	0,000	10,748	2,786	5,273	16,223
	No se han asumido varianzas iguales			3,862	364,672	0,000	10,748	2,783	5,276	16,221
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	1,491	0,223	4,258	444	0,000	33,651	7,903	18,118	49,183
	No se han asumido varianzas iguales			4,344	386,907	0,000	33,651	7,746	18,421	48,881

Tabla 62

Análisis de las varianzas de las diferencias en los factores del ISRA (F1, F2, F3 y F4) en función del género

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA F1	Se han asumido varianzas iguales	0,121	0,728	5,350	444	0,000	17,300	3,234	10,945	23,655
	No se han asumido varianzas iguales			5,361	365,736	0,000	17,300	3,227	10,954	23,646
ISRA F2	Se han asumido varianzas iguales	1,049	0,306	0,879	444	0,380	1,162	1,322	-1,437	3,760
	No se han asumido varianzas iguales			0,901	393,001	0,368	1,162	1,289	-1,372	3,696
ISRA F3	Se han asumido varianzas iguales	0,841	0,360	2,831	444	0,005	6,581	2,325	2,013	11,150
	No se han asumido varianzas iguales			2,796	348,538	0,005	6,581	2,354	1,952	11,210
ISRA F4	Se han asumido varianzas iguales	0,167	0,683	2,247	444	0,025	2,815	1,253	0,353	5,277
	No se han asumido varianzas iguales			2,277	378,918	0,023	2,815	1,236	0,384	5,246

Tras este análisis, nos planteamos si hay diferencias entre género en cada nivel de rendimiento marcado para el estudio. Para ello, realizamos tres análisis independientes en función del nivel de rendimiento (alto, medio y bajo).

En las Tablas 63 y 64 vemos las diferencias entre hombres y mujeres de nivel alto en el ISRA. En las Tablas 65 y 66 vemos las diferencias entre hombres y mujeres de nivel medio en el ISRA y en las 67 y 68 las de nivel bajo.

Tabla 63

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de alto nivel, en función del género

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	1,074	0,304	0,402	67	0,689	3,088	7,689	-12,259	18,436
	No se han asumido varianzas iguales			0,406	64,859	0,686	3,088	7,599	-12,089	18,265
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,645	0,425	-0,286	67	0,776	-1,571	5,490	-12,528	9,387
	No se han asumido varianzas iguales			-0,286	66,401	0,776	-1,571	5,491	-12,533	9,392
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	4,914	0,030	-0,138	67	0,890	-0,679	4,914	-10,488	9,130
	No se han asumido varianzas iguales			-0,140	64,290	0,889	-0,679	4,852	-10,371	9,012
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	4,766	0,033	0,119	67	0,906	1,955	16,422	-30,825	34,734
	No se han asumido varianzas iguales			0,120	64,688	0,904	1,955	16,225	-30,452	34,361
	No se han asumido varianzas iguales			0,456	65,460	0,650	3,139	6,882	-10,603	16,881

Tabla 64

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (Factores 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de alto nivel, en función del género

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	2,719	0,104	0,451	67	0,653	3,139	6,955	-10,743	17,021
	No se han asumido varianzas iguales			0,456	65,460	0,650	3,139	6,882	-10,603	16,881
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	11,038	0,001	-1,465	67	0,148	-3,472	2,370	-8,202	1,257
	No se han asumido varianzas iguales			-1,497	57,744	0,140	-3,472	2,320	-8,117	1,172
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	0,699	0,406	0,188	67	0,851	0,705	3,743	-6,767	8,176
	No se han asumido varianzas iguales			0,188	65,259	0,852	0,705	3,756	-6,796	8,205
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	5,609	0,021	-0,663	67	0,509	-1,788	2,696	-7,168	3,592
	No se han asumido varianzas iguales			-0,676	59,736	0,502	-1,788	2,645	-7,079	3,503

Vemos en las Tablas 63 y 64 que no hay diferencias significativas entre las medias de ansiedad, medidas por el ISRA, entre varones y mujeres de alto nivel. Por tanto,

podemos afirmar que, cuando hablamos de alto nivel en deportes de combate, no hay diferencias en ansiedad (medida con el ISRA) entre géneros.

Para los deportistas de nivel medio, vemos que hay diferencias significativas para los ocho marcadores del ISRA (Tablas 65 y 66).

Podemos afirmar, por tanto, que hay diferencias entre los deportistas que compiten en deportes de combate de nivel medio en función del género en cuanto ansiedad (medida con el ISRA). En todos los casos vemos que las medias de las mujeres son más elevadas que las de los hombres.

Tabla 65

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de nivel medio, en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	0,029	0,865	4,957	190	0,000	21,684	4,374	13,056	30,312
	No se han asumido varianzas iguales			4,981	173,133	0,000	21,684	4,354	13,091	30,277
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,032	0,858	3,830	190	0,000	16,004	4,178	7,762	24,245
	No se han asumido varianzas iguales			3,897	179,938	0,000	16,004	4,107	7,900	24,107
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,931	0,336	4,646	190	0,000	19,321	4,159	11,119	27,524
	No se han asumido varianzas iguales			4,590	162,574	0,000	19,321	4,209	11,009	27,634
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	0,068	0,795	4,954	190	0,000	56,082	11,321	33,752	78,412
	No se han asumido varianzas iguales			5,015	177,345	0,000	56,082	11,183	34,013	78,151

Tabla 66

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (Factor 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de nivel medio, en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA F1	Se han asumido									
	varianzas iguales	0,371	0,543	5,178	190	0,000	23,980	4,631	14,846	33,115
	No se han asumido									
	varianzas iguales			5,280	180,956	0,000	23,980	4,542	15,018	32,942
ISRA F2	Se han asumido									
	varianzas iguales	7,226	0,008	3,884	190	0,000	6,916	1,781	3,404	10,428
	No se han asumido									
	varianzas iguales			3,780	152,599	0,000	6,916	1,829	3,302	10,530
ISRA F3	Se han asumido									
	varianzas iguales	2,684	0,103	3,517	190	0,001	12,257	3,485	5,384	19,131
	No se han asumido									
	varianzas iguales			3,437	155,322	0,001	12,257	3,566	5,213	19,301
ISRA F4	Se han asumido									
	varianzas iguales	0,917	0,340	3,403	190	0,001	6,371	1,873	2,678	10,065
	No se han asumido									
	varianzas iguales			3,338	158,008	0,001	6,371	1,909	2,602	10,141

Tabla 67

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (cognitivo, fisiológico, motor y total) en los deportistas de nivel bajo, en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	2,922	0,089	2,470	183	0,014	13,616	5,512	2,741	24,492
	No se han asumido varianzas iguales			2,530	120,563	0,013	13,616	5,381	2,962	24,271
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,960	0,328	1,622	183	0,107	7,607	4,690	-1,647	16,861
	No se han asumido varianzas iguales			1,680	124,062	0,096	7,607	4,528	-1,356	16,569
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,968	0,326	1,702	183	0,090	8,127	4,774	-1,292	17,547
	No se han asumido varianzas iguales			1,738	119,600	0,085	8,127	4,676	-1,131	17,385
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	2,065	0,152	2,220	183	0,028	30,004	13,517	3,334	56,674
	No se han asumido varianzas iguales			2,296	123,696	0,023	30,004	13,066	4,143	55,865

Tabla 68

Análisis de las varianzas de las diferencias en el ISRA (Factores 1, 2, 3 y 4) en los deportistas de nivel bajo, en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	0,124	0,725	3,378	183	0,001	18,709	5,539	7,781	29,637
	No se han asumido varianzas iguales			3,247	103,146	0,002	18,709	5,762	7,282	30,136
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	8,921	0,003	-0,896	183	0,371	-2,154	2,403	-6,896	2,587
	No se han asumido varianzas iguales			-0,992	146,865	0,323	-2,154	2,173	-6,448	2,139
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	0,001	0,971	1,210	183	0,228	4,912	4,058	-3,095	12,920
	No se han asumido varianzas iguales			1,203	111,824	0,231	4,912	4,083	-3,177	13,002
ISRA	Se han asumido varianzas iguales	0,293	0,589	0,633	183	0,527	1,330	2,101	-2,814	5,475
	No se han asumido varianzas iguales			0,671	131,504	0,503	1,330	1,983	-2,592	5,253

En caso de las diferencias entre varones y mujeres con nivel de rendimiento bajo, tenemos diferencias significativas en ansiedad cognitiva (ISRA C) con 0,014. No observamos diferencias significativas en ansiedad motora ni en ansiedad fisiológica, aunque en ansiedad total sí (ISRA T), siendo de 0,028. En cuanto a los factores, hay diferencias significativas (0,001) en la ansiedad ante la evaluación. En todos los casos, las mujeres tienen medias más elevadas de ansiedad.

Cuando analizamos los datos que nos ofrece el cuestionario STAI, tenemos que las mujeres que entrenan y compiten en deportes de combate informan de puntuaciones mas altas que los varones, cuando analizamos la muestra completa, tal y como vemos en la Tabla 69.

Tabla 69

Análisis de las varianzas de las diferencias en las medidas de ansiedad por medio del STAI en función del género

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
STAI	Se han asumido varianzas iguales	8,012	0,005	3,436	444	0,001	3,783	1,101	1,619	5,946
	No se han asumido varianzas iguales			3,332	327,063	0,001	3,783	1,135	1,549	6,016
STAI	Se han asumido varianzas iguales	0,115	0,735	4,902	444	0,000	4,358	0,889	2,611	6,106
	No se han asumido varianzas iguales			4,956	376,317	0,000	4,358	0,879	2,629	6,088

Vemos como las diferencias de medias de la ansiedad rasgo como para la ansiedad estado, las diferencias son significativas (A/R 0,001 y A/E 0,000). En ambos casos, las mujeres tienen medias más elevadas, es decir que, tanto a nivel rasgo como a nivel estado (ansiedad precompetitiva), las mujeres informan de niveles más altos.

Como en el caso anterior, vamos a analizar si estas diferencias de género se dan en los tres grupos de rendimiento o si, por el contrario, hay diferencias entre género solo en alguno de los grupos de rendimiento (Tablas 70, 71 y 72).

Tabla 70

Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de alto rendimiento

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	0,096	0,757	0,487	67	0,628	1,202	2,470	-3,728	6,132
	No se han asumido varianzas iguales			0,490	66,754	0,626	1,202	2,454	-3,696	6,100
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	1,181	0,281	1,948	67	0,056	4,003	2,054	-0,098	8,103
	No se han asumido varianzas iguales			1,970	65,323	0,053	4,003	2,032	-0,055	8,060

En este caso, observamos que no hay diferencias significativas, aunque si es cierto que la ansiedad rasgo se queda muy cerca (0,056)

Tabla 71

Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de rendimiento medio

		Prueba de muestras independientes (a)								
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	0,579	0,448	2,339	190	0,020	3,821	1,634	0,599	7,044
	No se han asumido varianzas iguales			2,314	163,339	0,022	3,821	1,652	0,560	7,083
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	0,163	0,687	4,785	190	0,000	5,752	1,202	3,381	8,123
	No se han asumido varianzas iguales			4,808	173,136	0,000	5,752	1,196	3,390	8,113

Para la muestra de deportistas de nivel medio, las diferencias entre varones y mujeres son significativas para ambas medidas de la ansiedad (ansiedad estado 0,020 y ansiedad rasgo 0,000). Por tanto, las mujeres de nivel medio que compiten en deportes de combate informan de niveles de ansiedad rasgo y estado superiores a los de los varones que compiten en deportes de combate de nivel medio.

Tabla 72

Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el STAI en función del género en el nivel de rendimiento bajo

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
STAI	Se han asumido varianzas iguales	11,252	0,001	3,063	183	0,003	5,640	1,842	2,007	9,274
	A/E No se han asumido varianzas iguales			2,774	90,322	0,007	5,640	2,033	1,601	9,680
	Se han asumido varianzas iguales	1,093	0,297	2,331	183	0,021	3,699	1,587	0,568	6,831
	A/R No se han asumido varianzas iguales			2,296	109,316	0,024	3,699	1,611	0,506	6,893

Igual que nos encontramos en el nivel medio, en este caso también hay diferencias significativas para las dos medidas de ansiedad (ansiedad estado 0,003 y ansiedad rasgo 0,021).

Las mujeres de nivel bajo de rendimiento que compiten en deportes de combate informan de niveles de ansiedad más elevados que los varones de su mismo nivel y deporte.

El tercer cuestionario con el que contamos para medir la ansiedad fue el SCAT, quien nos ofrece una medida de ansiedad rasgo competitiva. Los resultados del análisis de las diferencias de medias, se ve en la Tabla 73.

Tabla 73

Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en función del género

		Prueba de muestras independientes (a)								
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	2,169	0,142	4,487	444	0,000	2,075	0,462	1,166	2,983
	No se han asumido varianzas iguales			4,390	337,367	0,000	2,075	0,473	1,145	3,004

Como en los casos anteriores, hay diferencias significativas (0,000) en las puntuaciones de los varones y las mujeres en el SCAT, siendo las mujeres las que muestran unas medias más elevadas de ansiedad rasgo competitiva.

Para ver si estas diferencias se dan en todos los grupos de rendimiento, realizamos tres ANOVAS, Tablas 74, 75 y 76.

Tabla 74

Análisis de las varianzas de las diferencias en el SCAT en el grupo de nivel alto en función del género

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	0,007	0,932	-0,122	67	0,903	-0,141	1,162	-2,460	2,177
	No se han asumido varianzas iguales			-0,121	65,541	0,904	-0,141	1,165	-2,467	2,184

Tal y como muestran los resultados, las diferencias de medias en el grupo de deportistas de alto nivel no son significativas, por lo que podemos afirmar que los varones y las mujeres que compiten en deportes de combate y son de alto nivel informan de niveles de ansiedad rasgo competitiva muy similares.

Tabla 75

Análisis de las varianzas en el SCAT para los deportistas de nivel medio en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas				Prueba T para la igualdad de medias				
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	0,310	0,578	3,566	190	0,000	2,341	0,657	1,046	3,636
	No se han asumido varianzas iguales			3,602	176,148	0,000	2,341	0,650	1,058	3,624

Como vemos, en este caso las diferencias son significativas (0,000): las mujeres que compiten en deportes de combate y son de nivel medio informan de niveles de ansiedad rasgo competitiva más altos que los varones de su mismo nivel y misma modalidad deportiva.

Tabla 76

Análisis de las varianzas de las diferencias de medias en el SCAT en el grupo de nivel bajo en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	3,136	0,078	3,559	183	0,000	2,741	0,770	1,221	4,260
	No se han asumido varianzas iguales			3,291	94,396	0,001	2,741	0,833	1,087	4,394

En este caso nos encontramos con resultados idénticos a los del grupo de nivel medio, pues la significatividad es de 0,000. Las mujeres de nivel de rendimiento bajo que compiten en deportes de combate muestran niveles más elevados que los varones de su nivel y modalidad deportiva.

El tercer subobjetivo que nos planteamos fue analizar la relación entre rendimiento y ansiedad en deportistas de combate, estableciendo un *ranking*/marca para cada deportista.

Para analizar este objetivo, llevamos a cabo un análisis de correlaciones (correlación de Pearson) entre el ranking establecido y cada uno de los AI utilizados para el estudio. La Tabla 77, nos muestra el análisis de correlaciones entre la ansiedad medida por el ISRA y el ranking de los deportistas.

Tabla 77

Correlaciones entre el ranking y el ISRA

			Correlaciones								
			Ranking	ISRA C	ISRA M	ISRA F	ISRA T	ISRA F1	ISRA F2	ISRA F3	ISRA F4
Ranking	C. de Pearson	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sig. (bilateral)		,170(**)	,172(**)	,146(**)	,183(**)	,160(**)	,177(**)	,138(**)		-,116(*)
	N	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA C	C. de Pearson		1	,712(**)	,703(**)	,895(**)	,826(**)	,716(**)	,699(**)	,683(**)	
	Sig. (bilateral)			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N		446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F	C. de Pearson				1	,904(**)	,865(**)	,823(**)	,777(**)	,698(**)	
	Sig. (bilateral)					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N				446	446	446	446	446	446	446
ISRA M	C. de Pearson			1	,792(**)	,911(**)	,811(**)	,786(**)	,788(**)	,740(**)	
	Sig. (bilateral)				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N			446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F	C. de Pearson				1	,904(**)	,865(**)	,823(**)	,777(**)	,698(**)	
	Sig. (bilateral)					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N				446	446	446	446	446	446	446
ISRA T	C. de Pearson					1	,917(**)	,851(**)	,819(**)	,777(**)	
	Sig. (bilateral)						0,000	0,000	0,000	0,000	
	N					446	446	446	446	446	446
ISRA F1	C. de Pearson						1	,770(**)	,710(**)	,712(**)	
	Sig. (bilateral)							0,000	0,000	0,000	
	N						446	446	446	446	446
ISRA F2	C. de Pearson							1	,706(**)	,710(**)	
	Sig. (bilateral)								0,000	0,000	
	N							446	446	446	446
ISRA F3	C. de Pearson									1	,692(**)
	Sig. (bilateral)										0,000
	N									446	446
ISRA F4	C. de Pearson										1
	Sig. (bilateral)										
	N										446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).											
* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).											

Como podemos observar en la Tabla 78, en todos los casos encontramos correlaciones significativas.

Cuando observamos los niveles de ansiedad que nos ofrece el ISRA y el *ranking*, en todos los casos tenemos correlaciones negativas, cuanto mayor es el rendimiento, más bajos son los niveles de ansiedad.

Si observamos las correlaciones entre las diferentes medidas del ISRA, encontramos correlaciones positivas, todas se mueven en el mismo sentido.

Las correlaciones entre ranking y el autoinforme STAI, se muestran en la Tabla 79.

Tabla 79

Correlaciones entre el ranking y niveles de ansiedad medidos por el STAI

<i>Correlaciones</i>				
		<i>Ranking</i>	STAI A/E	STAI A/R
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	-,158(**)	-,130(**)
	Sig. (bilateral)		0,001	0,006
	N	446	446	446
STAI A/E	Correlación de Pearson	-,158(**)	1	,606(**)
	Sig. (bilateral)	0,001		0,000
	N	446	446	446
STAI A/R	Correlación de Pearson	-,130(**)	,606(**)	1
	Sig. (bilateral)	0,006	0,000	
	N	446	446	446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).				
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).				

Igual que ocurría con las medidas de ansiedad del ISRA, con el STAI sucede lo mismo: a medida que el nivel de rendimiento aumenta, la ansiedad medida con el STAI disminuye (STAI A/E-158, STAI A/R-130).

Igualmente, la correlación es positiva para ambas medidas de la ansiedad aportadas en el STAI.

Los resultados acerca del ranking y el SCAT, se muestran en la Tabla 80, y vemos que es el único AI, que no nos ofrece correlaciones significativas.

Tabla 80

Correlaciones entre ranking y ansiedad rasgo competitiva SCAT

<i>Correlaciones</i>			
		<i>Ranking</i>	SCAT
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	-0,062
	Sig. (bilateral)		0,188
	N	446	446
SCAT	Correlación de Pearson		1
	Sig. (bilateral)		
	N		446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).			

5.2.- RESULTADOS DEL OBJETIVO 2

Analizar las posibles diferencias, por lo que se refiere a inteligencia emocional, entre los diferentes niveles de rendimiento en deportistas que practican deportes de combate.

Para concluir con este objetivo nos planteamos tres subobjetivos: análisis de las diferencias entre niveles de rendimiento, análisis en géneros y correlaciones por *ranking* de los deportistas.

En la Tabla 81 se muestra el resumen de los resultados del objetivo 2.1, análisis de las diferencias en inteligencia emocional de los deportistas que realizan deportes de combate en función del nivel de rendimiento.

Tabla 81

Resumen de los resultados del objetivo 2.1

CUESTIONARIO	NIVEL SIG.	NIVEL SIG. PARES
TMMS-24-1	NO	
TMMS-24- 2	SÍ 0,035	Alto y bajo 0,033
TMMS-24-3	SÍ 0,000	Alto y bajo 0,003 Medio y bajo 0,004
(*) La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).		
(**) La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).		

Vemos en la Tabla 82 el análisis de las varianzas para IE, medido por el cuestionario TMMS-24, que existen diferencias significativas en la medida de la inteligencia emocional 2, que hace referencia a la claridad (comprendo mis estados emocionales), y la medida 3 que se refiere a la reparación emocional (soy capaz de regular correctamente los estados emocionales). Para ver entre qué pares hay diferencias se pasó la prueba de Bonferroni, tal y como muestra la Tabla 83.

Como se observa en la Tabla 83, las diferencias significativas que encontramos las vemos entre el grupo alto y bajo (0,033), puntuando más alto los deportistas del grupo de nivel alto, lo cual apunta a que los deportistas de nivel alto comprenden mejor sus estados emocionales que los deportistas de nivel bajo.

En cuanto a reparación emocional (TMMS-24-3), tenemos diferencias significativas entre el grupo de nivel alto y el de nivel bajo (0,003), puntuando de nuevo más alto los deportistas de alto nivel. En este caso, también observamos diferencias entre el grupo de nivel medio y el de nivel bajo (0,004), puntuando más alto los deportistas de nivel medio.

Por tanto, podemos decir que los deportistas de nivel medio y de nivel alto regulan mejor los estados emocionales que los deportistas de nivel bajo.

Tabla 82

Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en función del nivel de rendimiento

		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
TMMS-24-1	Intergrupos	168,730	2	84,365	2,045	0,131
	Intragrupos	18.274,869	443	41,253		
	Total	18.443,599	445			
TMMS-24-2	Intergrupos	253,982	2	126,991	3,368	0,035
	Intragrupos	16.701,096	443	37,700		
	Total	16.955,078	445			
TMMS-24-3	Intergrupos	618,247	2	309,123	7,968	0,000
	Intragrupos	17.185,720	443	38,794		
	Total	17.803,966	445			

Tabla 83

Prueba de Bonferroni, análisis de las diferencias entre pares para el cuestionario TMMS-24

	(I) NIVEL	(J) NIVEL	Intervalo de confianza al 95 %				
Variable dependiente	Nivel de los deportistas	Nivel de los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Límite superior	Límite inferior
TMMS-24-1	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-1,399	0,902	0,364	-3,57	0,77
		3 Bajo	-0,229	0,906	1,000	-2,41	1,95
		1 Alto	1,399	0,902	0,364	-0,77	3,57
		2 Medio					
		3 Bajo	1,170	0,662	0,233	-0,42	2,76
		1 Alto	0,229	0,906	1,000	-1,95	2,41
		3 Bajo	-1,170	0,662	0,233	-2,76	0,42
		3 Bajo					
		1 Alto					
TMMS-24-2	1 Alto	2 Medio	1,870	0,862	0,092	-0,20	3,94
		3 Bajo	2,216(*)	0,866	0,033	0,13	4,30
		1 Alto	-1,870	0,862	0,092	-3,94	0,20
		2 Medio					
		3 Bajo	0,346	0,633	1,000	-1,17	1,87
		1 Alto	-2,216(*)	0,866	0,033	-4,30	-0,13
		3 Bajo	-0,346	0,633	1,000	-1,87	1,17
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio					
TMMS-24-3	1 Alto	2 Medio	0,854	0,874	0,988	-1,25	2,95
		3 Bajo	2,945(*)	0,879	0,003	0,83	5,06
		1 Alto	-0,854	0,874	0,988	-2,95	1,25
		2 Medio					
		3 Bajo	2,091(*)	0,642	0,004	0,55	3,63
		1 Alto	-2,945(*)	0,879	0,003	-5,06	-0,83
		3 Bajo	-2,091(*)	0,642	0,004	-3,63	-0,55
		3 Bajo					
		1 Alto					
		2 Medio					

Nota * La diferencia de medias es significativa al nivel .05.

El siguiente objetivo secundario que nos planteamos fue el 2.1, que hace referencia a las diferencias en inteligencia emocional en función del género.

A continuación, se muestra la Figura 28 en la que podemos ver las medias en los tres parámetros que nos ofrece el TMMS-24 de hombres y mujeres.

Figura 28. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24.

En la Figura 29 se presentan las medias en IE en función del género del grupo de deportistas de nivel alto, para el que contamos con 33 mujeres y 36 hombres.

Figura 29. Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel alto.

En la Figura 30 se presentan las medias de mujeres y hombres de nivel medio en el cuestionario TMMS-24, para lo que contamos con 80 mujeres y 112 hombres.

Figura 30. *Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel medio.*

La Figura 31 nos presenta las medias de hombres y mujeres en IE del grupo de bajo nivel, para esta comparación contamos con 59 mujeres y 126 hombres.

Figura 31. *Medias de hombres y mujeres en IE medido con el TMMS-24 de nivel bajo.*

Para analizar estas diferencias llevamos acabo un ANOVA, los resultados se muestran en la Tabla 84.

Tabla 84

Análisis de las varianzas en el TMMS-24 en función del género

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
TMMS-24-1	Se han asumido varianzas iguales	2,854	0,092	3,373	444	0,001	2,088	0,619	0,871	3,305
	No se han asumido varianzas iguales			3,454	391,306	0,001	2,088	0,604	0,900	3,276
TMMS-24-2	Se han asumido varianzas iguales	1,242	0,266	0,103	444	0,918	0,062	0,601	-1,119	1,244
	No se han asumido varianzas iguales			0,102	343,651	0,919	0,062	0,611	-1,140	1,264
TMMS-24-3	Se han asumido varianzas iguales	2,234	0,136	0,427	444	0,670	0,263	0,616	-0,947	1,473
	No se han asumido varianzas iguales			0,419	339,458	0,676	0,263	0,628	-0,973	1,499

Hay diferencias significativas (0,001) para la medida de la inteligencia emocional que se refiere a la atención emocional, siendo las mujeres las que obtienen una mayor puntuación.

Igual que en los casos anteriores, llevamos a cabo tres análisis más para ver si hay diferencias dentro de cada grupo de rendimiento (Tablas 85, 86 y 87).

Tabla 85

Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el nivel de rendimiento alto en función del género

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias					Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Superior	Inferior
TMMS-24-1	Se han asumido varianzas iguales	1,709	0,196	0,416	67	0,679	0,515	1,238	-1,956	2,986
	No se han asumido varianzas iguales			0,420	66,230	0,676	0,515	1,227	-1,935	2,966
	Se han asumido varianzas iguales	0,081	0,777	0,859	67	0,394	1,220	1,421	-1,616	4,055
	No se han asumido varianzas iguales			0,859	66,525	0,394	1,220	1,420	-1,616	4,055
TMMS-24-2	Se han asumido varianzas iguales	0,308	0,581	1,085	67	0,282	1,528	1,408	-1,282	4,337
	No se han asumido varianzas iguales			1,083	65,767	0,283	1,528	1,411	-1,289	4,344
	Se han asumido varianzas iguales									
	No se han asumido varianzas iguales									

Como se observa, no existen diferencias significativas entre varones y mujeres de nivel alto por lo que se refiere a inteligencia emocional (medida por el TMMS-24).

Tabla 86

Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el nivel medio de rendimiento en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza para la diferencia del 95 %	
									Superior	Inferior
TMMS-24-1	Se han asumido varianzas iguales	1,619	0,205	3,327	190	0,001	2,986	0,897	1,216	4,756
	No se han asumido varianzas iguales			3,372	177,917	0,001	2,986	0,886	1,238	4,733
TMMS-24-2	Se han asumido varianzas iguales	0,507	0,478	0,272	190	0,786	0,227	0,834	-1,418	1,871
	No se han asumido varianzas iguales			0,268	159,567	0,789	0,227	0,848	-1,447	1,901
TMMS-24-3	Se han asumido varianzas iguales	0,205	0,651	-0,187	190	0,852	-0,155	0,831	-1,794	1,484
	No se han asumido varianzas iguales			-0,185	163,675	0,853	-0,155	0,840	-1,813	1,503

En este caso, encontramos diferencias significativas (0,001) en la medida de atención emocional (TMMS-24-1), las mujeres de nivel medio que compiten en deportes

de combate informan de niveles más altos en atención emocional que los varones de su nivel y modalidad deportiva.

Tabla 87

Análisis de las varianzas de las diferencias en el TMMS-24 en el grupo de nivel de rendimiento bajo en función del género

Prueba de muestras independientes (a)										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95 % Intervalo de confianza para la diferencia	
									Superior	Inferior
TMMS-24-1	Se han asumido varianzas iguales	0,725	0,396	1,520	183	0,130	1,666	1,096	-0,497	3,828
	No se han asumido varianzas iguales			1,571	123,525	0,119	1,666	1,060	-0,432	3,764
TMMS-24-2	Se han asumido varianzas iguales	0,611	0,435	-0,975	183	0,331	-1,026	1,052	-3,102	1,050
	No se han asumido varianzas iguales			-0,947	105,454	0,346	-1,026	1,084	-3,176	1,124
TMMS-24-3	Se han asumido varianzas iguales	2,829	0,094	-0,515	183	0,607	-0,561	1,089	-2,710	1,588
	No se han asumido varianzas iguales			-0,489	100,157	0,626	-0,561	1,147	-2,837	1,716

Para los deportistas de nivel medio, no existen diferencias significativas en inteligencia emocional (medido con el TMMS-24) entre varones y mujeres.

Con el objetivo secundario 2.3 nos planteamos analizar la posible relación entre rendimiento e inteligencia emocional en deportistas que realizan deportes de combate estableciendo un *ranking*/marca.

Para analizar este objetivo, llevamos a cabo una correlación de Pearson entre el ranking de los deportistas y el cuestionario TMMS-24, que utilizamos para medir la inteligencia emocional, los resultados se muestran en la Tabla 88.

Tabla 88

Correlaciones entre ranking e inteligencia emocional, medida con el TMMS-24

		<i>Correlaciones</i>			
		<i>Ranking</i>	TMMS-24-1	TMMS-24-2	TMMS-24-3
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	0,015	,123(**)	,121(*)
	Sig. (bilateral)		0,759	0,009	0,011
	N	446	446	446	446
TMMS-24-1	Correlación de Pearson		1	,148(**)	,172(**)
	Sig. (bilateral)			0,002	0,000
	N		446	446	446
TMMS-24-2	Correlación de Pearson			1	,450(**)
	Sig. (bilateral)				0,000
	N			446	446
TMMS-24-3	Correlación de Pearson				1
	Sig. (bilateral)				
	N				446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).					
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).					

Tenemos correlaciones positivas para la claridad emocional y para la reparación emocional (0,123 y 0,121). A medida que los deportistas tienen un mayor rendimiento deportivo, un mejor *ranking*, también obtienen unas puntuaciones más elevadas en claridad y reparación emocional.

5.3.- INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LOS AUTOINFORMES

Los resultados que obtenemos tras analizar los cuatro autoinformes utilizados para ver las posibles diferencias entre niveles de rendimiento en ansiedad e inteligencia emocional, se expondrán de la siguiente manera:

- Autoinforme ISRA (Tabla 89).
- Autoinforme STAI (Tabla 90).
- Autoinforme SCAT (Tabla 91).
- Autoinforme TMMS-24 (Tabla 92).

Tabla 89

Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme ISRA

	SIGNIFICATIVO	GRUPO MEDIA MÁS ALTA	GRUPO MEDIA MÁS BAJA
ISRA C	SI 0,003	BAJO	ALTO
ISRA F	SI 0,03	BAJO	ALTO
ISRA M	SI 0,025	MEDIO	ALTO
ISRA T	SI 0,028	MEDIO	ALTO
ISRA FI	SI 0,043	MEDIO	ALTO
ISRA FII	SI 0,012	MEDIO	ALTO
ISRA FIII	SI 0,009	BAJO	ALTO
ISRA FIV	NO		

Como se puede ver, en todos los casos excepto en uno (ansiedad ante situaciones cotidianas) hemos encontrado diferencias significativas entre el grupo de alto rendimiento y el de bajo rendimiento, siendo este último el grupo que informa de una mayor ansiedad.

También hay diferencias significativas entre el grupo de alto rendimiento y el rendimiento medio en ansiedad motora, ansiedad total, ansiedad ante la evaluación y ansiedad ante situaciones interpersonales. En todos los casos, los deportistas de nivel medio de rendimiento informan de mayores niveles de ansiedad.

A la hora de analizar los centiles (que nos ofrece el instrumento) y niveles de ansiedad de cada grupo es más complicado, pues los centiles son diferentes para varones y mujeres (ante una misma puntuación directa), por lo que se expondrá la media del grupo completo y, cuando se presenten los resultados por género, se especificará también por nivel para hacer un riguroso análisis de los resultados.

En todos los casos, las medias del grupo de nivel alto de rendimiento son inferiores a las de los otros dos grupos (Figura 32).

Figura 32. Medias del autoinforme ISRA en función del rendimiento.

Tabla 90

Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme STAI

	SIGNIFICATIVO	GRUPO	GRUPO
	SÍ/NO	MEDIA MÁS ALTA	MEDIA MÁS BAJA
STAI A/E	NO		
STAI A/R	0,044	BAJO	ALTO

Solo hemos encontrado diferencias significativas en la medida de ansiedad rasgo entre los grupos de alto y bajo nivel, siendo estos últimos los que informan de una mayor ansiedad.

Al igual que ocurría en el ISRA, es difícil analizar los centiles de este grupo completo, ya que son diferentes en función del género. Ante una misma puntuación directa, los varones se encuentran en un centil diferente que las mujeres. Por eso expondremos la Figura 33, que nos permite comparar las medias entre los tres grupos.

Figura 33. *Medias en el STAI en función del nivel de rendimiento.*

Las medias más bajas son para el grupo de alto rendimiento y, las más altas, para el grupo de bajo rendimiento, aunque luego estas diferencias solo son significativas entre el grupo de alto y bajo para la medida de ansiedad rasgo.

Tabla 91

Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme SCAT

	SIGNIFICATIVO	GRUPO	GRUPO
	SÍ	MEDIA MÁS ALTA	MEDIA MÁS BAJA
SCAT	0,038	MEDIO	ALTO

Hemos encontrado diferencias significativas en cuanto a ansiedad rasgo competitiva entre los deportistas de nivel medio y los de nivel alto, siendo estos últimos los que informan de una ansiedad más baja, a continuación, se muestra la Figura 34 en la que se ven las medias del SCAT en función del nivel de rendimiento.

Figura 34. *Medias del SCAT en función del nivel de rendimiento.*

Los deportistas con menos ansiedad rasgo competitiva se encuentran en el nivel alto de rendimiento, después seguirían los de nivel bajo y, por último, los deportistas de nivel medio informan de una mayor ansiedad rasgo competitiva.

Tabla 92

Resultados significativos entre niveles de rendimiento para el autoinforme TMMS-24

	SIGNIFICATIVO	GRUPO	GRUPO
	SÍ/NO	MEDIA MÁS ALTA	MEDIA MÁS BAJA
TMMS-24 1	NO		
TMMS-24 2	0,033	ALTO	BAJO
TMMS-24 3	0,003	ALTO	BAJO
TMMS-24 3	0,004	MEDIO	BAJO

Los datos que obtuvimos muestran que las diferencias significativas se ven en la claridad emocional y en la reparación emocional. En el primer caso, los deportistas de nivel alto informan de unas mayores puntuaciones frente a los de nivel bajo. En el caso de la reparación emocional, las diferencias son significativas entre el grupo de alto y el de bajo rendimiento (puntuando más alto el de alto rendimiento) y entre el de nivel de rendimiento medio y el de bajo, siendo estos últimos los que informan de puntuaciones más bajas, es decir, una menor reparación emocional. En la Figura 35, se muestran las diferencias de medias en función del nivel de rendimiento en IE, medida con el TMMS-24.

Figura 35. Medias en el autoinforme TMMS-24 en función del nivel de rendimiento.

Por lo que se refiere a la atención emocional, casi todos los grupos tienen que mejorar este aspecto. Estarían casi en los parámetros de adecuada, pero se encuentran en el límite (independientemente del género). En este caso, el grupo que tiene unas medias más altas es el de nivel de rendimiento medio.

Para la claridad emocional, el grupo de alto rendimiento está en unos buenos niveles; los otros también, pero este se acerca más a la excelencia.

Para la reparación emocional, los valores más elevados son también para el grupo de alto rendimiento.

De los tres parámetros de la inteligencia emocional que mide el TMMS-24, la reparación emocional es la que mejores valores tiene, mientras que la atención emocional la tendrían que trabajar más.

Los resultados encontrados entre varones y mujeres se presentan de la siguiente manera:

- El grupo completo (diferencias en todos los autoinformes en función del género).

- El grupo de deportistas de bajo nivel (diferencias en todos los autoinformes solo en el grupo de deportistas de bajo nivel).
- El grupo de deportistas de nivel de rendimiento medio (diferencias en todos los autoinformes solo en este grupo de rendimiento).
- El grupo deportistas de nivel de rendimiento alto (diferencias en todos los autoinformes solo en el grupo de deportistas de nivel alto).

En la Figura 36, se muestra la distribución de género por niveles de rendimiento.

Figura 36. *Distribución de la muestra por género y nivel de rendimiento.*

Los grupos más numerosos son los de nivel medio y bajo, teniendo prácticamente el mismo número de participantes (siendo en ambos casos el grupo de hombres más numeroso que el de las mujeres).

En la Figura 37, se muestran las medias por género de los cuatro autoinformes utilizados para el estudio.

Figura 37. Medias de mujeres y varones deportistas que compiten en deportes de combate.

Los resultados que obtenemos tras analizar el autoinforme ISRA son los que se muestran en la Tabla 93.

Tabla 93

Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme ISRA entre mujeres y varones

	MUJERES			VARONES			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	
ISRA-C	67,25	55	MODERADA	53,3	45	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA-F	40,33	65	MODERADA	31,35	65	MODERADA	SÍ (0,001)
ISRA-M	40,46	50	MODERADA	29,71	45	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA-F	40,33	65	MODERADA	31,35	65	MODERADA	SÍ (0,001)
ISRA-T	147,62	55	MODERADA	113,97	50	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA FI	66,33	50	MODERADA	49,03	40	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA FII	15,71	60	MODERADA	14,61	55	MODERADA	NO (0,380)
ISRA FIII	27,67	50	MODERADA	21,09	45	MODERADA	SÍ (0,005)
ISRA FIV	13,37	60	MODERADA	10,55	65	MODERADA	SÍ (0,025)

Tal y como se desprende de la Tabla 93, para todos los datos que nos aporta el autoinforme ISRA menos para uno (FII ansiedad ante situaciones interpersonales), las diferencias entre género son significativas.

- Para la ansiedad cognitiva (ISRA C):
 - Las mujeres tienen una media de 60,25, lo que las sitúa en un centil 55 y equivale a una ansiedad marcada o moderada.
 - Los varones tienen una media de 53,3, lo que equivale a un centil 45, una ansiedad moderada o marcada.
 - La diferencia entre géneros es significativa al 0,000: las mujeres que compiten en deportes de combate muestran unas medias en ansiedad cognitiva más alta que los varones que compiten en estos deportes.
- Para la ansiedad fisiológica (ISRA F):
 - Las mujeres tienen una media de 40,33, lo que les lleva a un centil 65; siguen en ansiedad marcada o moderada.
 - Los varones tienen una media de 31,35 y un centil 65, igual que las féminas, con una ansiedad marcada o moderada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,001.
- Para la ansiedad motora (ISRA M):
 - Las mujeres tienen una media de 40,46, lo que equivale a un centil 50, estando en el parámetro de ansiedad marcada o moderada.
 - Los varones tienen una media de 29,71, lo que los sitúa en el centil 45, de nuevo con una ansiedad marcada o moderada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000, lo que nos lleva a decir que las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad motora que los varones que compiten en deportes de combate.
- Para la ansiedad total (ISRA T):

- Las mujeres tienen una media de 147,62 y un centil 55, con una ansiedad marcada o moderada.
- Los varones tienen una media de 113,97 y un centil 50, con una ansiedad marcada o moderada.
- Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad total que los varones que compiten en este tipo de deportes.
- Para la ansiedad ante las situaciones de evaluación (ISRA FI):
 - Las mujeres tienen una media de 66,33, que les sitúa en un centil 50, es decir, ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones tienen una media de 49,03 y un centil 40, lo que los coloca en una ansiedad marcada o moderada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000. Podemos decir que las mujeres deportistas que compiten en las modalidades de combate, informan de una mayor ansiedad ante la evaluación que los varones que compiten en estos deportes.
- Para la ansiedad ante las situaciones interpersonales (ISRA FII):
 - Las mujeres tienen una media de 15,71, un centil 60 y una ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones tienen una media de 14,61, un centil 55 y una ansiedad moderada o marcada.
 - Las diferencias entre géneros en este caso no son significativas, por lo que no hay diferencias entre varones y mujeres que compiten en deportes de combate en cuanto ansiedad interpersonal se refiere.
- Para la ansiedad ante situaciones fóbicas (ISRA FIII):

- Las mujeres tienen una media de 27,67, un centil 50 y una ansiedad moderada o marcada.
- Los varones tienen una media de 21,09, un centil 45 y una ansiedad moderada o marcada.
- Las diferencias entre géneros son significativas al 0,005. Podemos decir que los varones que compiten en deportes de combate informan de una menor ansiedad ante situaciones fóbicas que las mujeres que compiten en estos deportes.
- Para la ansiedad ante situaciones cotidianas (ISRA FIV):
 - Las mujeres tienen una media de 13,37, un centil 60 y una ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones tienen una media de 10,55, un centil 65 y una ansiedad moderada o marcada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,025. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad ante situaciones cotidianas que los varones que compiten en sus mismos deportes.

A continuación, se presenta la Figura 38, en la que podemos ver la distribución de los centiles, para el autoinforme ISRA.

Figura 38. Centiles de mujeres y varones en el autoinforme ISRA.

A pesar de que todas las diferencias son significativas (menos la ansiedad ante situaciones interpersonales), en todos los casos nos movemos en centiles entre 40 y 65, siendo todos de ansiedad marcada o moderada, si bien es cierto que a la hora de trabajar con los deportistas no es lo mismo estar en un centil 40 que en un 65.

Observamos que, en ambos casos, la ansiedad fisiológica que muestran los deportistas es la más alta, estando en un centil 65, aunque en el caso de los varones también se sitúan en el 65 en la ansiedad ante situaciones cotidianas. Esto indica que, en muchos casos, lo que siente el deportista en momentos previos a un evento deportivo son síntomas fisiológicos.

Los resultados que obtenemos tras analizar el autoinforme STAI son los mostrados en la Tabla 94.

Tabla 94

Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme STAI entre mujeres y varones

	MUJERES			VARONES			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	DECATIPO	P.D.	CENTIL	DECATIPO	
STAI A/E	21,47	50	6	17,62	40	5	SÍ (0,001)
STAI A/R	20,33	35	5	15,97	30	4	SÍ (0,000)

- Para la ansiedad estado (STAI A/E):
 - Las mujeres tienen una media de 21,47, lo que las sitúa en un centil 50 y un decatipo 6. Ansiedad moderada.
 - Los varones tienen una media de 17,62, estando en un centil 40, un decatipo 5 y una ansiedad marcada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,001. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad estado ante un evento deportivo que los varones que compiten en deportes de combate.
- Para la ansiedad rasgo (STAI A/R):
 - Las mujeres tienen una media de 20,33, siendo un centil 35, un decatipo 5 y ansiedad moderada.
 - Los varones tienen una media de 15,97, un centil 30, un decatipo 4 y una ansiedad moderada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad rasgo que los hombres que compiten en deportes de combate.

En la Figura 39, se presentan los centiles (que ofrece el instrumento) para varones y mujeres.

Figura 39. Centiles de mujeres y varones en el autoinforme STAI.

Como se observa, los centiles son más altos para la ansiedad estado en ambos casos, lo que nos informa de que el momento previo al evento deportivo hace que la ansiedad de ese deportista suba, en el caso de las féminas de un centil 35 a un 50 y, en el caso de los varones, de un centil 30 a un 40.

Igual que ocurrió cuando analizábamos los datos del autoinforme ISRA, vemos que, para el STAI, las diferencias entre géneros también son significativas. Por tanto, podemos afirmar que las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad, medida con el autoinforme STAI, que los varones que compiten en deportes de combate.

Los resultados que obtenemos con el autoinforme SCAT son los que vemos en la Tabla 95.

Tabla 95

Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme SCAT entre mujeres y varones

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
SCAT	24,31	ALTO	22,23	ALTO	SÍ (0,000)

- Para la ansiedad rasgo competitiva (SCAT):
 - Las mujeres tienen una media de 24,31, lo que nos informa de que su ansiedad rasgo competitiva es alta.
 - Los varones tienen una media de 22,23, lo que informa de una alta ansiedad rasgo competitiva.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad rasgo competitiva que los varones que compiten en su misma modalidad.

La Figura 40, muestra las diferencias entre las puntuaciones, ya que este AI, no nos ofrece unos centiles para su interpretación.

Figura 40. *Puntuaciones directas (P.D.) entre mujeres y varones en el autoinforme SCAT.*

Una vez más, las diferencias entre géneros son significativas, puntuando más alto las mujeres.

En ambos casos, varones y mujeres tienen una alta ansiedad rasgo competitiva.

Los datos que obtenemos con el autoinforme TMMS-24 se presentan en la Tabla 96.

Tabla 96

Puntuaciones directas, centiles y diferencias entre medias del autoinforme TMMS-24 entre mujeres y varones

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
TMMS-24-1	24,23	ADECUADO*	22,14	ADECUADO*	SÍ (0,001)
TMMS-24-2	27,31	ADECUADO	27,25	ADECUADO	NO (0,918)
TMMS-24-3	28,44	ADECUADO	28,18	ADECUADO	NO (0,670)

- Para la inteligencia emocional en su componente de atención emocional (TMMS-24-1):
 - Las mujeres tienen una media de 24,23, que equivale a una adecuada atención emocional. Están muy cerca de necesita mejorar o, dicho de otra manera, salvan por unos decimales el necesita mejorar.
 - Los varones tienen una media de 22,14, muestran los mismos resultados: aparecen en adecuado al límite con necesita mejorar.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,001. Las mujeres que compiten en deportes de combate informan de una mayor atención emocional que los varones que compiten en deportes de combate.
- Para la inteligencia emocional en su componente de claridad emocional (TMMS-24-2):
 - Las mujeres tienen una media de 27,31, situándose de una manera más clara en una adecuada claridad emocional.
 - Los varones tienen una media de 27,35, igual que las mujeres, en una adecuada claridad emocional.

- Las diferencias entre géneros no son significativas.
- Para la inteligencia emocional en su componente de regulación emocional (TMMS-24-3):
 - Las mujeres tienen una media de 28,44, estando en una adecuada regulación emocional.
 - Los varones tienen una media de 28,18, e igual que las féminas están en una adecuada regulación emocional.
 - Las diferencias entre géneros no son significativas.

En la Figura 41, se muestran las medias de las puntuaciones directas en función del género en el TMMS-24.

Figura 41. Puntuaciones directas entre mujeres y varones en el autoinforme TMMS-24.

De lo anterior se observa que las diferencias solo son significativas en el caso de la atención emocional, puntuando más alto las mujeres. Para las otras dos medidas aportadas por el TMMS-24 (claridad y regulación), las diferencias encontradas no son significativas.

En general, podemos decir que, por lo que se refiere a claridad y regulación, los deportistas están en unos niveles adecuados, mientras que, tanto los hombres como las mujeres deberían mejorar en cuanto a atención emocional.

A continuación, expondremos los resultados por niveles de rendimiento, análisis de los niveles de ansiedad e inteligencia emocional de los deportistas por niveles de rendimiento y por género.

Nivel bajo de rendimiento.

Se presenta la Figura 42, en la que podemos ver las medias de todos los AI utilizados en el estudio del grupo de nivel bajo, estos son los deportistas que compiten y no sacan medalla.

Figura 42. Medias del grupo de nivel bajo de rendimiento (por género) en cada uno de los autoinformes administrados.

Los datos que extraemos del autoinforme ISRA, se presentan en la Tabla 97.

Tabla 97

Datos del ISRA, en función del género, para los deportistas de bajo nivel:

Puntuaciones directas (P.D.), centiles y clasificación de la ansiedad (CLDO.)

	DIFERENCIAS SIGNIFI- CATIVAS	MUJER			VARÓN		
		P.D.	CENTIL	CLDO.	P.D.	CENTIL	CLDO.
ISRA C	SÍ (0,014)	73,08	60	MODERADA	59,47	55	MODERADA
ISRA M	NO (0,090)	41,63	53	MODERADA	33,5	53	MODERADA
ISRA F	NO (0,107)	42,31	67	MODERADA	34,7	67	MODERADA
ISRA T	SÍ (0,028)	157,19	61	MODERADA	127,18	54	MODERADA
ISRA FI	SÍ (0,001)	71,29	56	MODERADA	52,58	44	MODERADA
ISRA FII	NO (0,371)	15,32	55	MODERADA	17,48	65	MODERADA
ISRA FIII	NO (0,228)	30,12	54	MODERADA	25,21	55	MODERADA
ISRA FIV	NO (0,503)	13,2	61	MODERADA	11,87	66	MODERADA

- Ansiedad de tipo cognitiva (ISRA C):
 - La media en las mujeres es de 73,08, lo que equivale a un centil 60, que indica una ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones obtienen una media de 59,47, lo cual equivale a un centil 55, siendo también ansiedad moderada o marcada.
 - La diferencia entre géneros en el nivel de rendimiento bajo es significativa (0,014), por lo que podemos decir que las mujeres que tienen un nivel bajo de rendimiento en deportes de combate informan de una mayor ansiedad cognitiva que los varones de su mismo nivel de rendimiento y modalidad deportiva.
- Ansiedad de tipo motor (ISRA M):
 - La media de las mujeres es de 41,63, que equivale a un centil 53 y corresponde a una ansiedad moderada o marcada.

- Los varones tienen una media de 33,5, que también equivale a un centil 53 y corresponde a una ansiedad moderada o marcada.
- La diferencia entre géneros no es significativa, por lo que las diferencias entre mujeres y varones de bajo nivel de rendimiento no son significativas.
- Ansiedad de tipo fisiológica (ISRA F):
 - Las mujeres tienen una media de 42,31, que equivale a un centil 67 y, a su vez, a una ansiedad marcada o moderada.
 - Los varones tienen una media de 34,70, que también equivale a un centil 67 y a una ansiedad marcada o moderada.
 - Las diferencias observadas entre géneros no son significativas.
- Ansiedad total (ISRA T):
 - La media de las mujeres es de 157,19, lo que equivale a un centil 61, esto es, ansiedad moderada o marcada en ansiedad total.
 - Los varones obtienen una media de 127,18, lo que equivale a un centil 54, con una ansiedad moderada o marcada.
 - La diferencia entre géneros en este caso sí es significativa, 0,028. Las mujeres de nivel de rendimiento bajo informan de una mayor ansiedad total que los varones de su mismo nivel de rendimiento.
- La ansiedad ante la evaluación (ISRA F1):
 - Las mujeres obtienen una media de 71,29, lo que equivale a un centil 56 y, a su vez, a una ansiedad marcada o moderada.
 - En los varones podemos observar una media de 52,58, lo que equivale a un centil 44 y a una ansiedad moderada o marcada.

- La diferencia entre géneros en este caso sí es significativa, 0,001, puntuando más alto las mujeres, lo cual informa de que presentan una mayor ansiedad ante la evaluación.
- La ansiedad ante situaciones interpersonales (ISRA F2):
 - La media de las mujeres es de 15,32, lo que equivale a un centil 55, que también está enmarcado dentro de la ansiedad moderada a marcada.
 - La media de los varones es de 17,48, que corresponde a un centil 65 y equivale a una ansiedad moderada o marcada.
 - No existen diferencias significativas entre géneros, sin embargo, aunque la media de las mujeres sea más elevada, el centil de los varones es más alto.
- La ansiedad ante situaciones fóbicas (ISRA F3):
 - Las mujeres obtienen de media un 30,12, lo que equivale a un centil 54 y, a su vez, a una ansiedad marcada o moderada.
 - Los varones tienen de media 25,21, que equivale a un centil 55 y a una ansiedad moderada o marcada.
 - No observamos diferencias significativas entre géneros.
- La ansiedad ante situaciones cotidianas (ISRA F4):
 - Las mujeres puntúan de media 13,20, lo que equivale a un centil 61 y a una ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones puntúan de media 11,87, estando en el centil 66 y ante una ansiedad moderada o marcada.
 - Las diferencias entre géneros no son significativas. Observando los centiles, los varones tienen un centil más elevado que las mujeres.

En la Figura 43, se muestran las medias de los centiles (que ofrece el instrumento) en función del género en el grupo de deportistas de nivel bajo.

Figura 43. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de bajo rendimiento en función del género.

Estos deportistas tienen una ansiedad marcada o moderada para casi todas las puntuaciones que nos ofrece el ISRA, si bien es cierto que las que tienen unos centiles más elevados son la ansiedad de tipo fisiológica y la ansiedad ante situaciones cotidianas. Si se analiza que el bloque de ansiedad moderada o marcada reúne los centiles que van desde el 25 hasta el 75, todas las puntuaciones están en la mitad superior.

Igualmente, las diferencias entre géneros son significativas solo en tres casos: en la ansiedad de tipo cognitivo, en la ansiedad total y en la ansiedad ante la evaluación, teniendo las mujeres puntuaciones más elevadas en los tres casos.

Los datos que se derivan del autoinforme STAI son los que se exponen en la Tabla 98.

Tabla 98

Resultados del STAI para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER			VARÓN			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	DECATIPO	P.D.	CENTIL	DECATIPO	
STAI A/E	23,71	55	6	18,07	45	5	SÍ (0,003)
STAI A/R	21,02	40	5	17,32	40	5	SÍ (0,021)

- Ansiedad estado (STAI A/E):
 - Las mujeres nos ofrecen una media de 23,71, que equivale a un centil 55 y se corresponde a un decatipo 5, lo cual nos permite afirmar que las mujeres de nivel de rendimiento bajo que practican niveles de combate presentan una ansiedad estado moderada.
 - Los varones tienen una media de 18,07, que equivale a un centil 45 y a un decatipo 5, lo cual nos permite decir que los varones de nivel de rendimiento bajo de deportes de combate tienen una ansiedad estado moderada.
 - Las diferencias entre géneros son significativas, 0,003. Las mujeres de nivel de rendimiento bajo que compiten en deportes de combate informan de una mayor ansiedad estado ante situaciones competitivas que los varones de su mismo nivel de rendimiento y modalidad deportiva.
- Ansiedad rasgo (STAI A/R):
 - Las mujeres de bajo rendimiento tienen una media de 21,02, esto es, un centil 40, un decatipo 5 y una ansiedad moderada.
 - Los varones puntúan de media 17,32, lo que corresponde a un centil 40 y decatipo 5. Vuelven a estar dentro de una ansiedad moderada.

- Las diferencias entre varones y mujeres son significativas al 0,021, puntuando más las mujeres que los varones, por lo que tendrían una mayor ansiedad rasgo que estos.

La Figura 44, nos muestra los centiles del STAI en función del género para los deportistas de nivel bajo.

Figura 44. *Deportistas de bajo rendimiento: centiles del STAI (mujeres y varones).*

Los resultados que se desprenden de este autoinforme son que los deportistas de bajo nivel tienen un decatipo entre 5 y 6, esto es, una ansiedad moderada (igual que ocurría en el otro autoinforme), y que las diferencias son significativas tanto para la ansiedad estado como para la ansiedad rasgo, puntuando las mujeres con medias más altas en ambos casos.

Los datos que se derivan del autoinforme SCAT son los mostrados en la Tabla 99.

Tabla 99

Resultados del SCAT para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL ANSIEDAD	P.D.	NIVEL DE ANSIEDAD	
SCAT	24,54	ALTO	21,8	ALTO	SÍ (0,000)

- Ansiedad competitiva a nivel rasgo (SCAT):
 - La media de las mujeres es de 24,54, lo que equivale a un nivel de ansiedad alto.
 - Los varones puntúan de media 21,8, lo cual también equivale a un nivel de ansiedad alto.
 - Las diferencias que se observan entre géneros son significativas, 0,000, lo cual nos permite afirmar que las mujeres que compiten en deportes de combate y tienen un nivel de rendimiento bajo informan de una mayor ansiedad rasgo competitiva que los varones de su mismo nivel y modalidad deportiva.

En la Figura 45, mostramos las puntuaciones directas del SCAT en función de género en el grupo de nivel bajo.

Figura 45. *Deportistas de bajo rendimiento: nivel de ansiedad competitiva rasgo medido por el SCAT (mujeres y varones).*

Tanto las mujeres como los varones que practican y compiten en deportes de combate y tienen un nivel bajo de rendimiento mantienen unos niveles altos de ansiedad rasgo competitiva.

En cuanto a las diferencias en función del género, son significativas al 0,000.

Los datos que se derivan del autoinforme TMMS-24 son los que se muestran en la Tabla 100.

Tabla 100

Resultados del TMMS-24 para los deportistas de bajo nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL DE IE	P.D.	NIVEL DE IE	
TMMS-24-1	23,61	DEBE MEJORAR	21,94	ADECUADA	NO (0,130)
TMMS-24- 2	26,08	ADECUADA	27,11	ADECUADA	NO (0,331)
TMMS-24-3	26,54	ADECUADA	27,1	ADECUADA	NO (0,607)

- Atención emocional (TMMS-24 IE1):

- La media de las mujeres es de 23,61 y esa puntuación equivale a que debe mejorar su atención emocional, pues no siente ni expresa sus emociones y sentimientos de forma adecuada.
- Los varones puntúan de media 21,94. Entran dentro de una adecuada atención emocional, pero se salvan por muy poco.
- Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.
- Claridad emocional (TMMS-24 IE2):
 - La media de las mujeres en claridad emocional es de 26,08 que corresponde a una adecuada claridad, es decir, que comprenden sus estados emocionales.
 - Los varones puntúan de media 27,11 y obtienen de nuevo una puntuación adecuada en este aspecto de la inteligencia emocional.
 - Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.
- Reparación emocional (TMMS-24 IE3):
 - La media de las mujeres es de 26,54, lo que equivale a una adecuada reparación emocional. Son capaces de regular correctamente sus estados emocionales.
 - Los varones puntúan de media 27,10 y se mantienen en el mismo rango que en las medidas anteriores. Es decir, tienen una adecuada reparación emocional.
 - Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.

La Figura 46, nos muestra las medias de las puntuaciones directas del grupo de deportistas de nivel bajo.

Figura 46. *Deportistas de bajo rendimiento: inteligencia emocional medida por el TMMS-24 (mujeres y varones).*

Nivel medio de rendimiento, a modo de resumen se muestran en la Figura 47 los resultados de todos los autoinformes, en la Tabla 101 se muestran las diferencias entre varones y mujeres de nivel medio de rendimiento en el autoinforme ISRA, y la Figura que lo resume es la 48. Los resultados del STAI de este grupo de rendimiento se muestran en la tabla 102 y su resumen en la Figura 49. El autoinforme SCAT, se muestra con la Tabla 103 y la Figura 50 y para la inteligencia emocional (TMMS-24) se plantea la Tabla 104 y la Figura 51.

Figura 47. *Medias en todos los autoinformes en los deportistas de nivel medio de rendimiento por géneros.*

Los datos que extraemos del autoinforme ISRA se muestran en la tabla 103.

Tabla 101

Datos del ISRA para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, centiles, clasificación de la ansiedad y diferencias entre géneros)

	MUJER			VARÓN			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	
ISRA C	70,18	57	MODERADA	48,5	41	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA M	46,38	59	MODERADA	27,1	40	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA F	44,86	69	MODERADA	28,9	54	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA T	160,6	63	MODERADA	105	42	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA FI	70,78	56	MODERADA	46,8	36	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA FII	19,3	66	MODERADA	12,3	45	MODERADA	SÍ (0,000)
ISRA FIII	30,21	54	MODERADA	18	35	MODERADA	SÍ (0,001)
ISRA FIV	15,61	66	MODERADA	9,24	60	MODERADA	SÍ (0,001)

- Ansiedad de tipo cognitiva (ISRA C):
 - La media en las mujeres es de 70,18, lo cual corresponde a un centil 57, una ansiedad moderada.
 - Los varones obtienen una media de 48,5, lo cual los sitúa en un centil 41 y una ansiedad moderada.
 - La diferencia entre géneros en el grupo de deportistas de nivel de rendimiento medio es significativa (0,000), teniendo puntuaciones más elevadas las mujeres y con centiles más elevados que los hombres.
- Ansiedad de tipo motor (ISRA M):
 - La media de las mujeres es de 46,38, lo que las sitúa en un centil 59, con una ansiedad moderada.
 - Los varones tienen una media de 27,05, lo que corresponde a un centil 40 y a una ansiedad moderada.
 - La diferencia entre géneros es significativa, 0,000. Las mujeres de nivel de rendimiento medio que compiten en deportes de combate informan de

una mayor ansiedad motora que los varones de su mismo nivel de rendimiento y modalidad deportiva. Igualmente se sitúan en centiles más altos.

- Ansiedad de tipo fisiológica (ISRA F):
 - Las mujeres tienen una media de 44,86, esto es, un centil 69 y una ansiedad moderada.
 - Los varones tienen una media de 28,85 lo que corresponde a un centil 54 y sigue siendo una ansiedad moderada o marcada.
 - Las diferencias entre géneros para la ansiedad fisiológica en el nivel de rendimiento medio es significativa 0,000, e informa de niveles más altos las mujeres frente a los varones.
- Ansiedad total (ISRA T):
 - La media de las mujeres es 160,63, que corresponde a un centil 63, es decir, una ansiedad moderada o marcada.
 - Los varones obtienen una media de 104,55 que los sitúa en el centil 42, una ansiedad total moderada o marcada.
 - Una vez más, vemos que en este grupo de rendimiento las diferencias entre géneros son significativas al 0,000. La ansiedad total informada por parte de las féminas de nivel medio de rendimiento en deportes de combate es mayor que la de los varones.
- La ansiedad ante la evaluación (ISRA F1):
 - Las mujeres obtienen una media de 70,78, que corresponde a un centil 56, por lo que la ansiedad ante la evaluación sigue siendo moderada.

- En los varones podemos observar una media de 46,79, que corresponde a un centil más bajo que el caso de las féminas, que estarían en el 36, también con ansiedad moderada o marcada, pero más baja.
- La diferencia entre géneros sigue siendo significativa (0,001) puntuando más alto las mujeres como se ha visto, pues tienen una mayor ansiedad ante la evaluación, o por lo menos es lo que afirman.
- La ansiedad ante situaciones interpersonales (ISRA F2):
 - La media de las mujeres es de 19,30, lo cual corresponde a un centil 66, una ansiedad marcada o moderada.
 - La media de los varones es de 12,30, que se enmarca en un centil 45, una ansiedad moderada o marcada.
 - Podemos ver que hay diferencias significativas entre géneros, 0,000. Las mujeres, una vez más, no informan de niveles más altos de ansiedad ante situaciones interpersonales.
- La ansiedad ante situaciones fóbicas (ISRA F3):
 - Las mujeres obtienen de media un 30,21 que corresponde a un centil 54, una ansiedad fóbica marcada o moderada.
 - Los varones tienen de media 17,96, que equivale a un centil 35. Es como decir que los varones que realizan deportes de combate con un nivel medio de rendimiento tienen una ansiedad moderada o marcada ante situaciones fóbicas.
 - Las diferencias entre géneros para los deportistas de nivel medio por lo que a ansiedad fóbica se refiere es significativa, 0,001, puntuando de nuevo más alto las mujeres que los varones.
- La ansiedad ante situaciones cotidianas (ISRA F4):

- Las mujeres puntúan de media 15,61, que equivale a un centil 66, una ansiedad moderada o marcada.
- Los varones puntúan de media 9,24, también una ansiedad moderada o marcada con un centil 60.
- Las diferencias entre géneros son significativas al 0,001. Las mujeres de nivel de rendimiento medio en deportes de combate informan de una mayor ansiedad ante situaciones cotidianas que los varones de su mismo nivel y modalidad deportiva.

Figura 48. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de nivel medio de rendimiento en función del género.

Según vemos en la Tabla 101, para todos los datos aportados por el autoinforme ISRA, las diferencias son significativas, pues las mujeres puntúan más alto que los varones.

Igualmente podemos ver que en todos los casos estamos ante una ansiedad marcada o moderada, siendo la ansiedad fisiológica para las mujeres la que tiene un centil más alto, y está cerca de la ansiedad elevada. Es decir, las mujeres que practican deportes de combate con un nivel medio de rendimiento tienen una ansiedad moderada en todos

los aspectos que ofrece el ISRA y, a nivel fisiológico (síntomas gastrointestinales, mareos, sequedad de boca, etc.), son los más elevados.

Los datos que se derivan del autoinforme STAI son los que se muestran en la Tabla 102 y se resumen en la Figura 49.

Tabla 102

Resultados del STAI para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER			VARÓN			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	DECATIPO	P.D.	CENTIL	DECATIPO	
STAI A/E	21,75	50	6	17,93	40	5	SÍ (0,000)
STAI A/R	21,04	40	5	15,29	30	5	SÍ (0,000)

- Ansiedad estado (STAI A/E):
 - Las mujeres nos ofrecen una media de 21,75, lo cual les da un decatipo 6 y las sitúa en un centil 50.
 - Los varones tienen una media de 17,93, los coloca en un centil 40 y arroja un decatipo 5.
 - Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000, siendo las mujeres las que ofrecen una mayor puntuación directa en un centil superior que los varones. Ante la situación (estado) del evento deportivo, las mujeres de nivel de rendimiento medio informan de una mayor ansiedad estado que los varones.
- Ansiedad rasgo (STAI A/R):
 - Las mujeres ofrecen, de media, 21,04, lo que las sitúa en un centil 40 (mejor que en el caso de la ansiedad estado) y un decatipo 5.

- Los varones puntúan de media 15,29, estando en un decatipo 5 y con un centil 30.
- Las diferencias entre géneros son significativas al 0,000, siendo las mujeres las que ofrecen una mayor puntuación directa. También se están en un centil superior que los varones, al igual que sucedía con la ansiedad estado.

Figura 49. *Deportistas de nivel medio de rendimiento: centiles del STAI (mujeres y varones)*

Las mujeres tienen puntuaciones más elevadas que los varones. Igual que con el autoinforme ISRA, los centiles son mayores tanto en el caso de la ansiedad estado como en el caso de la ansiedad rasgo.

Los decatipos tanto de la ansiedad rasgo o estado son, como mínimo, de 5, siendo las mujeres las que puntúan más alto en la ansiedad estado, lo que las lleva a un decatipo 6 y a un centil más alto.

Los datos que se derivan del autoinforme SCAT son los mostrados en la Tabla 103 y en la Figura 50.

Tabla 103

Resultados del SCAT para los deportistas de nivel medio (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
SCAT	25,1	MUY ALTO	22,76	ALTO	SÍ (0,000)

- Ansiedad rasgo competitiva (SCAT):
 - La media de las mujeres es de 25,1, lo que corresponde a una ansiedad muy alta.
 - Los varones puntúan de media 22,76, que equivale a una ansiedad rasgo competitiva alta.
 - Las diferencias que se observan entre géneros son significativas al 0,000, siendo las mujeres las que puntúan más alto en ansiedad rasgo competitiva frente a los varones de su misma modalidad deportiva y nivel de rendimiento.

Figura 50. *Deportistas de nivel medio de rendimiento (mujeres y varones).*

Las mujeres puntúan más alto que los varones. Por tanto, las mujeres que compiten en deportes de combate y tienen un nivel de rendimiento medio puntúan más alto que los

varones de su nivel de rendimiento; esto las sitúa en una ansiedad rasgo competitiva muy alta y, a los varones, en un nivel alto de ansiedad rasgo competitiva.

Los datos que se derivan del autoinforme TMMS-24 para el grupo de nivel medio, se pueden observar en la Tabla 104 y en la Figura 51.

Tabla 104

Resultados del TMMS-24 para los deportistas de nivel medio de rendimiento (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
TMMS-24-1	25,39	ADECUADO	22,4	ADECUADO	SÍ (0,001)
TMMS-24-2	27,26	ADECUADO	27,04	ADECUADO	NO (0,786)
TMMS-24-3	28,93	ADECUADO	29,08	ADECUADO	NO (0,852)

- Atención emocional (TMMS-24 IE1):
 - La media de las mujeres es de 25,39, lo que las sitúa en una atención emocional adecuada que roza el límite de necesita mejorar (todo lo inferior a 25 necesita mejorar).
 - Los varones puntúan de media 22,4. Igual que las mujeres, están dentro de los niveles de adecuada atención emocional, pero rozando los límites, ya que los decimales les enmarcan en el nivel de adecuada atención emocional.
 - Las diferencias que se observan entre géneros son significativas al 0,001, puntuando más las mujeres.
- Claridad emocional (TMMS-24 IE2):
 - La media de las mujeres es de 27,26, lo que las sitúa en una adecuada claridad emocional.

- Los varones puntúan de media 27,04. Como las mujeres, están en un nivel adecuado de claridad emocional.
- Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.
- Reparación emocional (TMMS-24 IE3):
 - La media de las mujeres es de 28,93, una adecuada reparación emocional.
 - Los varones puntúan de media 29,08, lo que los sitúa en una adecuada reparación emocional.
 - Las diferencias de las medias entre géneros no son significativas.

Figura 51. *Deportistas de nivel medio de rendimiento (mujeres y varones).*

Nivel alto de rendimiento, los resultados generales se pueden ver en la Figura 52, donde aparecen las medias para todos los autoinformes. En la Tabla 105 mostramos los resultados para el autoinforme ISRA, y en la Figura 53 se resumen esos datos. Los datos del autoinforme STAI, se pueden ver en la Tabla 106 y en la Figura 54, los del cuestionario SCAT en la Tabla 107 y en la Figura 55 y los del TMMS-24 en la Tabla 109 y en la Figura 56.

Figura 52. Medias en los autoinformes administrados de los deportistas de nivel alto en función del género.

Los datos que extraemos del autoinforme ISRA son los mostrados en la Tabla 105 y la Figura 53.

Tabla 105

Datos del autoinforme ISRA para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, centiles, clasificación de la ansiedad y diferencias entre géneros)

	MUJER			VARÓN			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	P.D.	CENTIL	CLASIFICACIÓN	
ISRA C	49,73	31	MODERADA	46,6	39	MODERADA	NO (0,689)
ISRA M	24,02	25	AUSENCIA	24,7	35	MODERADA	NO (0,890)
ISRA F	25,86	40	MODERADA	27,4	51	MODERADA	NO (0,776)
ISRA T	98,95	26	CASI AUSENCIA	97	40	MODERADA	NO (0,906)
ISRA FI	46,67	26	CASI AUSENCIA	43,5	32	MODERADA	NO (0,653)
ISRA FII	8	25	AUSENCIA	11,5	42	MODERADA	NO (0,148)
ISRA FIII	17,12	31	MODERADA	16,4	34	MODERADA	NO (0,851)
ISRA FIV	8,21	46	MODERADA	10	65	MODERADA	NO (0,509)

- Ansiedad de tipo cognitiva (ISRA C):
 - La media que observamos en las mujeres es de 49,73, lo que las sitúa en un centil 31, que sigue siendo una ansiedad moderada muy cerca de la ausencia de ansiedad.
 - Los varones obtienen una media de 46,64, esto es un centil 39 y una ansiedad cognitiva moderada.
 - La diferencia entre géneros en el nivel de rendimiento alto no es significativa.
- Ansiedad de tipo motor (ISRA M):
 - La media de las mujeres es de 24,02, lo que las sitúa en un centil 25 y demuestra una ausencia de ansiedad motora.
 - Los varones tienen una media de 24,69, para lo cual las tablas nos dan un centil 35, es decir, una ansiedad motora marcada o moderada.
 - La diferencia entre géneros para la ansiedad motora no es significativa.
- Ansiedad de tipo fisiológica (ISRA F):

- Las mujeres tienen una media de 25,86, lo que corresponde a un centil 40 y una ansiedad fisiológica moderada o marcada.
- Los varones tienen una media de 27,39 lo que los sitúa en un centil 51 y una ansiedad fisiológica moderada o marcada.
- La diferencia entre géneros para la ansiedad fisiológica no es significativa
- Ansiedad total (ISRA T):
 - La media de las mujeres es de 98,95, lo que las sitúa en un centil 26, es decir, una ansiedad total moderada rozando la ausencia de ansiedad.
 - Los varones obtienen una media de 97, lo que los coloca en el centil 40 y aporta una ansiedad total moderada o marcada.
 - La diferencia entre géneros para la ansiedad total no es significativa.
- La ansiedad ante la evaluación (ISRA F1):
 - Las mujeres obtienen una media de 46,67, un centil 26. Sería ansiedad moderada, aunque muy cerca de ausencia de ansiedad ante la evaluación.
 - En los varones podemos observar una media de 43,53 y un centil 32, es decir, una ansiedad moderada o marcada.
 - La diferencia entre géneros para la ansiedad ante la evaluación no es significativa.
- La ansiedad ante situaciones interpersonales (ISRA F2):
 - La media de las mujeres es de 8, lo que las sitúa en ausencia de ansiedad en situaciones interpersonales, con un centil 25.
 - La media de los varones es de 11,47, lo que los coloca en ansiedad moderada o marcada con un centil 42.
 - No existen diferencias significativas entre géneros.

- La ansiedad ante situaciones fóbicas (ISRA F3):
 - Las mujeres obtienen de media 17,12, un centil 31 y una ansiedad moderada.
 - Los varones tienen de media 16,42, una ansiedad moderada o marcada y un centil 34.
 - No observamos diferencias significativas entre géneros.
- La ansiedad ante situaciones cotidianas (ISRA F4):
 - Las mujeres puntúan de media 8,21, lo que las coloca en un centil 40 y muestra una ansiedad moderada o marcada ante situaciones cotidianas.
 - Los varones puntúan de media 10, lo cual los sitúa en un centil 65 y muestra una ansiedad moderada o marcada ante situaciones cotidianas.
 - Las diferencias entre géneros no son significativas.

Figura 53. Centiles del autoinforme ISRA para los deportistas de bajo rendimiento en función del género.

Como se ha observado, en los deportistas que practican deportes de combate y tienen un nivel alto de rendimiento, no hay diferencias significativas entre géneros. Si miramos el gráfico de los centiles, los varones tienen unos centiles mayores que las mujeres (aunque en ningún caso esas diferencias son significativas).

Para este grupo de deportistas, los niveles de ansiedad son más bajos. Aunque en la mayoría de los casos siguen estando en una ansiedad moderada, el lugar que ocupan es más bajo, e incluso hay casos de ausencia de ansiedad, como en la ansiedad motora en las féminas o en la ansiedad ante situaciones interpersonales dentro del mismo grupo.

Los datos que se derivan del autoinforme STAI son los que se muestran en la Tabla 106 y la Figura 54.

Tabla 106

Resultados del STAI para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, centiles, decatipos y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER			VARÓN			DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	CENTIL	DECATIPO	P.D.	CENTIL	DECATIPO	
STAI A/E	16,76	30	4	15,56	35	5	NO (0,628)
STAI A/R	17,36	25	4	13,36	20	4	NO (0,056)

- Ansiedad estado (STAI A/E):
 - Las mujeres ofrecen una media de 16,76, lo cual equivale a un centil 30 y un decatipo 4, esto es, una ansiedad baja.
 - Los varones tienen una media de 15,56, lo que los sitúa en el centil 35 con un decatipo 5.
 - Las diferencias entre géneros, una vez más, no son significativas.
- Ansiedad rasgo (STAI A/R):

- Las mujeres tienen una media de ansiedad rasgo de 17,36, lo que equivale a un centil 25 y a un decatipo 4, una vez más con ausencia de ansiedad.
- Los varones puntúan de media de 13,36, con un centil 20 y un decatipo 4, lo que demuestra una ausencia de ansiedad.
- Las diferencias entre géneros no son significativas.

Figura 54. *Deportistas de alto nivel: centiles del STAI (mujeres y varones).*

Los deportistas de alto nivel de rendimiento tienen una ansiedad baja o moderada baja, con un centil máximo de 35 para los varones en la ansiedad estado. Es decir, antes de una situación competitiva se llegan a poner más nerviosos sin llegar a ser una ansiedad alta, sino moderada. Para los demás casos, el decatipo es de 4.

Los datos que se derivan del autoinforme SCAT son los que se muestran en la Tabla 107 y en la Figura 55.

Tabla 107

Resultados del SCAT para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
SCAT	21,97	ALTO	22,11	ALTO	NO (0,903)

- Ansiedad rasgo competitiva (SCAT):
 - La media de las mujeres es de 21,97, lo que las sitúa en una ansiedad rasgo competitiva alta.
 - Los varones puntúan de media 22,11, lo que también los sitúa en una ansiedad rasgo competitiva alta.
 - Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.

Figura 55. *Deportistas de alto rendimiento, autoinforme SCAT (mujeres y varones).*

Tras analizar los datos, vemos que, aunque las diferencias no son significativas, las puntuaciones más elevadas son para los varones, encontrándose ambos géneros en ansiedad rasgo competitiva alta, es decir, que las situaciones de competición les producen ansiedad.

Los datos que se derivan del autoinforme TMMS-24 son los mostrados en la Tabla 108 y en la Figura 56.

Tabla 108

Resultados del TMMS-24 para los deportistas de alto nivel (puntuaciones directas, nivel y diferencias significativas entre géneros)

	MUJER		VARÓN		DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS
	P.D.	NIVEL	P.D.	NIVEL	
TMMS-24-1	25,52	ADECUADO	22	ADECUADO	NO (0,679)
TMMS-24-2	29,64	ADECUADO	28,42	ADECUADO	NO (0,394)
TMMS-24-3	30,67	ADECUADO	29,14	ADECUADO	NO (0,282)

- Atención emocional (TMMS-24 IE1):
 - La media de las mujeres en atención emocional es de 25,52, lo que equivale a una adecuada atención emocional. Sin embargo, están en el límite, pues los decimales las sitúan en ese rango.
 - Los varones puntúan de media 22, y ocurre lo mismo que con las féminas, están en un nivel adecuado, pero en el límite de tener que mejorar.
 - Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.
- Claridad emocional (TMMS-24 IE2):
 - La media de las mujeres en claridad emocional es de 29,64, lo que las sitúa en una claridad emocional adecuada.
 - Los varones puntúan de media 28,42, con lo que también estarían en una claridad emocional adecuada.
 - Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.
- Reparación emocional (TMMS-24 IE3):

- La media de las mujeres es de 30,67, por lo que las mujeres que practican deportes de combate y un nivel de rendimiento alto, tienen una adecuada reparación emocional.
- Los varones puntúan de media 29,14, por lo que también se encuentran en una reparación emocional adecuada.
- Las diferencias que se observan entre géneros no son significativas.

Figura 56. Deportistas de alto rendimiento AI TMMS-24 (mujeres y varones).

Las puntuaciones directas sitúan a las mujeres un poco por encima de los varones, pero ninguna diferencia es significativa.

Tras los resultados expuestos vemos que, si tomamos el grupo entero y lo clasificamos como deportistas que compiten en deportes de combate, nos encontramos diferencias significativas para casi todas las puntuaciones obtenidas con los tres autoinformes utilizados para medir la ansiedad. Pero si optamos por analizar niveles de rendimiento de estos deportistas, los resultados son diferentes. Obtenemos datos similares con los grupos de nivel de rendimiento bajo y medio, pero en el grupo de alto rendimiento

no encontramos medida evaluada alguna que presente diferencias significativas entre géneros.

En el caso de la inteligencia emocional, encontramos diferencias significativas al analizar el grupo entero en atención emocional, siendo las féminas quienes puntúan más alto. Si lo analizamos por grupos, encontramos similares resultados en el grupo de rendimiento medio.

- **Relación entre el *ranking* de los deportistas y las puntuaciones en el ISRA.**

El último grupo de resultados que comentaremos se refiere a la forma de moverse la ansiedad (dentro de las diferentes medidas utilizadas) y el nivel o, en este caso, la marca o *ranking* de los deportistas y la inteligencia emocional. La Tabla 109 muestra las correlaciones con el ISRA, la Tabla 110 las correlaciones con el STAI, la Tabla 111 las correlaciones con el SCAT y la Tabla 112 las correlaciones con el TMMS-24.

Tabla 109

Correlaciones entre el ISRA y el ranking de los deportistas

		<i>Ranking/ marca</i>	Correlaciones							
<i>Ranking/ marca</i>	Correlación de Pearson		ISRA C	ISRA M	ISRA F	ISRA T	ISRA F1	ISRA F2	ISRA F3	ISRA F4
	Sig. (bilateral)	1	-,170(**)	-,172(**)	-,146(**)	-,183(**)	-,160(**)	-,177(**)	-,138(**)	-,116(*)
	N	446	446	446	446	446	446	446	446	446
			0,000	0,000	0,002	0,000	0,001	0,000	0,004	0,015

Tal como se presentó en el análisis de los resultados, todas las correlaciones entre los datos aportados del ISRA y el *ranking* de los deportistas es significativo. En todos los casos estamos ante correlaciones negativas. Mientras sube el *ranking* de los deportistas

estudiados (obtienen mejores resultados), bajan los niveles de ansiedad (cognitiva, motora, fisiológica, total, ansiedad ante la evaluación, antes situaciones interpersonales, ante situaciones fóbicas y ante situaciones cotidianas). Los deportistas con mejores resultados, más medallas o mejor metal tienen menor ansiedad que los deportistas con menos medallas.

- Relación entre el *ranking* de los deportistas y las puntuaciones en el STAI se muestra en la Tabla 110.

Tabla 110

Correlaciones entre el STAI y el ranking de los deportistas

Correlaciones				
		<i>Ranking</i>	STAI A/E	STAI A/R
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	-,158(**)	-,130(**)
	Sig. (bilateral)		0,001	0,006
	N	446	446	446

Tras el análisis estadístico del STAI, vimos resultados similares a los obtenidos con el ISRA. A medida que los deportistas tienen un *ranking*/marca más elevado, disminuye su ansiedad tanto rasgo como estado.

Esto nos lleva a decir que los deportistas, a medida que obtienen mejores resultados deportivos, tienen una menor ansiedad rasgo y estado.

- Relación entre el *ranking* de los deportistas y las puntuaciones en el SCAT se muestra en la Tabla 111.

Tabla 111

Correlaciones entre el SCAT y el ranking de los deportistas

Correlaciones			
		<i>Ranking/marca</i>	SCAT
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	-0,062
	Sig. (bilateral)		0,188
	N	446	446
SCAT	Correlación de Pearson		1
	Sig. (bilateral)		
	N		446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).			

En este caso, los resultados encontrados no son significativos, por lo que no hay relación entre ansiedad rasgo competitiva y mejores resultados deportivos.

- Relación entre el *ranking* de los deportistas y las puntuaciones en el TMMS-24, se ve en la Tabla 112.

Tabla 112

Correlaciones entre el TMMS-24 y el ranking de los deportistas

Correlaciones					
		<i>Ranking</i>	TMMS-24-1	TMMS-24-2	TMMS-24-3
<i>Ranking</i>	Correlación de Pearson	1	0,015	,123(**)	,121(*)
	Sig. (bilateral)		0,759	0,009	0,011
	N	446	446	446	446
** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).					
* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).					

Para la inteligencia emocional, también obtenemos resultados significativos. A medida que los deportistas se encuentran mejor posicionados en el *ranking* y obtienen

mejores resultados deportivos, también mejora su claridad emocional y su reparación emocional.

El *ranking*, la claridad y la reparación emocional se mueven en el mismo sentido. Esta correlación positiva nos lleva a darnos cuenta de la importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO 6:

DISCUSIÓN

CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN

Nuestro primer objetivo fue analizar las diferencias en ansiedad. Dentro de este, nos marcamos tres subobjetivos, el primero de ellos el que tenía que ver con los diferentes niveles de rendimiento, y relacionado también con este, el objetivo 1.3 que relacionaba también el rendimiento con la ansiedad, pero en esta ocasión, en función del ranking/marca del deportista.

Nos encontramos que la mayoría de los estudios encontrados han utilizado autoinformes para sus estudios, y en la mayoría de los casos han empleado los mismos cuestionarios, además del CSAI-2r, el SAS-2 y algún otro, aunque no todos han respetado el margen de 24 horas previas al evento deportivo, para poder así estudiar la ansiedad precompetitiva, y si lo han hecho no han informado de ello.

En la Tabla 113, hemos unido todos los trabajos que van en la misma línea. Por un lado, estudian la ansiedad de manera muy similar a la nuestra.

Vimos estudios que trataban deportes de combate como nosotros (estudios en judo, en karate, etc.), estudios en deportes colectivos, en otros individuales y estudios que juntaban diferentes deportes y todos llegan a la misma conclusión: a medida que el rendimiento aumenta, los niveles de ansiedad disminuyen.

Tabla 113

Estudios con resultados similares a nuestro trabajo (ansiedad)

DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES COLECTIVOS	DIFERENTES DEPORTES	DEPORTES DE COMBATE
Eubank et al. (1995) Molina et al. (2014)	Kais and Raudsepp (2004) León-Prados et al. (2012)	Vealey, (1986) Raglin, (1992)	Interdonato et al. (2013) Hernández García et al. (2008)
Chamberlain and Hale, (2007) De Ste Croix and Nute, (2008) Cooke et al. (2010)	Engllert and Bertrams, (2012) Olmedilla et al. (2011) Olmedilla et al. (2014)	Blackwell and McCullagh, (1990) Jones et al. (1994)	Hogrefe et al. (2018) Filaire et al. (2001)
Kaiseler et al. (2013) Olivares et al. (2016)	García-Naveira y Ruíz-Barquín (2015)	Woodman and Hardy, (2003) Castro Sánchez et al. (2018)	Merino Fernández et al. (2019) Montero Carretero et al. (2012)
Mace and Carroll, (1989) Merino et al. (2014) Weiss et al. (1989) Jones et al. (1993) León-Prados et al. (2011)	Morillo et al. (2016) Merino et al. (2015)	Gustafsson et al. (2017)	Ruiz Barquín et al. (2018) Valdivia Moral, (2016)

Dentro de los deportes de combate, tenemos el estudio de Ruiz-Barquín et al. (2018) en judo, que utilizaron el ISRA-B, para analizar la ansiedad de los judokas y los compararon con otros deportes, y vieron como los niveles son menores los de los judokas. El de Hogrefe et al. (2018) también con judokas y utilizaron también el ISRA-B y el CSAI-2r, y ellos encontraron resultados similares, aunque no muy concretos. El de Interdonato et al. (2013) también con judokas utilizando el SCAT, sus resultados se parecen a los nuestros.

Si bien es cierto que los resultados son muy similares, no hay estudios con los mismos procedimientos y los encontrados han utilizado un número mas reducido de participantes, en la mayoría de los casos no llegan a 100 deportistas. Por eso pensamos que nuestro estudio tiene un valor añadido en este aspecto por tratarse del mismo tipo de deportes (deportes de combate), y los niveles de rendimiento diferenciados, teniendo un número de participandes más grande que los encontrados en la literatura consultada.

El estudiar el objetivo 1.3, nos ha dado la oportunidad de ver de que manera evoluciona o disminuye la ansiedad según nos movemos en el mejor rendimiento deportivo.

Con el objetivo 1.2, relacionamos la ansiedad en deportistas de combate en función del género, vimos las diferencias y evaluamos los diferentes niveles en función del rendimiento.

Con nuestro estudio, hemos encontrado resultados similares a los que vimos en la literatura consultada, esto es, que las mujeres nos informan de unos niveles de ansiedad mayores que los varones. Esto sucede, cuando analizamos la muestra completa (274 varones y 172 mujeres). También cuando lo hacemos con el grupo de nivel bajo de rendimiento (126 varones y 59 mujeres) y con el grupo de nivel medio de rendimiento (112 varones y 80 mujeres). Los resultados van en la línea de Correia and Rosado (2019) que comparan diferentes deportes, Inglés et al. (2010); Saura et al. (2010); Clark et al. (1994); García-López et al. (2008); Olivares et al. (1999); Ruggero et al. (2015); González et al. (2016); Silva y Astorga (2015); Cantallops et al. (2015) en natación y baloncesto; Morillo et al. (2016) en balonmano playa; Interdonato et al. (2013) en judo y Merino et al. (2014) en tiro olímpico. En todos ellos podemos ver que las mujeres muestran unos niveles de ansiedad más elevados que los hombres.

Cuando analizamos al grupo de alto nivel de rendimiento (36 varones y 33 mujeres), no hay diferencias significativas en lo que ansiedad y género se refiere, por lo que en este caso los datos van en la línea de Valdivia-Moral et al. (2016) en judo; Merino et al. (2015) en waterpolo; Montero et al. (2013) en judo y Merino et al. (2019) en doma clásica.

Hemos podido ver, como en la mayoría de los estudios revisados, se han utilizado los mismos instrumentos o muy similares, aunque nunca la misma batería de cuestionarios, además, las muestras de la mayoría de los estudios son bastante mas reducidas y los niveles de rendimiento no en todos los casos están claros.

En el caso de nuestro segundo objetivo, la inteligencia emocional (atención emocional, claridad emocional y reparación). Tras la revisión llevada a cabo, no encontramos muchos estudios, que midan los niveles de inteligencia emocional en diferentes niveles de rendimiento deportivo en un mismo deporte, ni siquiera juntando diferentes deportes.

Barlow and Banks (2014) y Combrie (2011) en sendos estudios, mostraban que el trabajo de coaching, centrado en la mejora de las dimensiones de la inteligencia emocional, se relacionaba con mejoras en el rendimiento. En nuestro estudio, hemos visto que los deportistas de mayor nivel tienen una mejor inteligencia emocional en cuanto a claridad emocional y regulación emocional se refiere, por lo que podemos decir que, aunque no sabemos si se les ha entrenado o no, la realidad es que los de mejor rendimiento también tienen una mejor inteligencia emocional, medida por el cuestionario TMMS-24, que como mostramos en el marco teórico, está basado en las dimensiones de inteligencia emocional.

Con nuestro objetivo 2.2, analizamos y evaluamos las diferencias en inteligencia emocional en función del género y los niveles de rendimiento y encontramos diferencias significativas solo en atención emocional al analizar el grupo completo. Cuando llevamos a cabo comparaciones por niveles de rendimiento, nos encontramos que estas diferencias sólo se dan en el grupo de nivel medio. Nuestros resultados, para las diferencias en atención emocional, van en la línea de Austin et al. (2005); Brackett et al. (2005); Fernández-Berrocal et al. (2004); Goldenberg et al. (2006); Harrod and Scheer (2005);

Pandey and Tripathi (2004); Pérez Pérez y Castrejón (2005); Silveri et al. (2004); y Van Rooy et al. (2005).

En claridad y reparación emocional no encontramos diferencias significativas, por lo que podemos decir que los resultados en este caso es similar a los de Aquino (2003); Bar-On (1997); Brown et al. (2000); Brackett and Mayer (2003); Brackett et al. (2006); Brown and Schutte (2006); Dawda and Hart (2000); Depape et al. (2006); Devi and Rayulu (2005); Junfu and Xicoyan (2004); Lumley et al. (2005); Merino et al. (2015); Palomera (2005); Schutte et al. (1998); y Tiwari and Srivastava (2004).

Vemos que se hace necesario seguir estudiando la inteligencia emocional en el deporte, ya que muchos autores muestran su eficacia, y en nuestro estudio, hemos visto cómo la ansiedad es una emoción negativa que puede mermar nuestro rendimiento deportivo. Por lo que si se trata de una emoción y hemos visto que los deportistas de alto nivel la tienen más controlada, es decir puntúan más bajo, no es muy ambicioso decir que si los deportistas mejoran en inteligencia emocional, podrán controlar muchas más emociones, tanto las positivas como las negativas, y por tanto actuar en consecuencia, no solo en competición, sino en los entrenamientos diarios, en sus relaciones con entrenadores, etc., dando una mejor calidad a sus entrenamientos, a las competiciones y a sus vidas.

Con este estudio, vemos que la variable ansiedad es importante para llegar al alto rendimiento, pues los participantes de nuestro estudio así lo han demostrado. Los deportistas del grupo de nivel alto mostraron un triple sistema de respuesta con centiles que van desde el 25 hasta el 40 en mujeres y 32 y 51 en varones, en ambos casos, vemos

como los más altos son los que se refieren a la ansiedad fisiológica y el más bajo el sistema motor, la ansiedad cognitiva las mujeres un centil de 31 y los varones de 39. Según la teoría multidimensional, la ansiedad que tiene que estar baja es la cognitiva y la fisiológica podría estar mas alta, que es precisamente lo que vemos en nuestros resultados. En cuanto a la ansiedad precompetitiva, vemos que sube muy poco con respecto al rasgo, lo cual es bueno, ya que quiere decir que por un lado tienen un rasgo de personalidad de la ansiedad baja (las mujeres un centil de 25 y los varones un centil de 20) y la competición no les genera mucha más ansiedad (mujeres un centil de 30 y los varones un centil de 35).

Las diferencias con los grupos que no obtienen medallas se han evidenciado, lo mismo que encontraban otros investigadores en deportes de combate como Interdonato, G.C. et al. (2013), Hogrefe, S. et al. (2018), Ruiz Barquín, R. et al. (2018), Vaca García, M.R. et al. (2017) y Valdivia Moral, A. (2016).

En cuanto a las diferencias de género señalar, que en el alto rendimiento no se han encontrado estas diferencias.

Nuestro estudio ha utilizado tres AI para medir la ansiedad y así poder ver como se comporta, en cuanto al rasgo de la personalidad de los individuos, como cambia en competición, si es que lo hace y el triple sistema de respuesta, para ver cuales son los parámetros más importantes a la hora de entrenar a los deportistas de estas modalidades.

En cuanto a IE, entendemos la claridad emocional y la regulación emocional como algo que es necesario trabajar con los deportistas, para alcanzar los niveles de los de alto rendimiento, y con este trabajo mostramos los niveles en los que se mueven estos deportistas, tal y como señalaban diversos autores (Prieto, et al, 2008; Pérez y Castrejón, 2007; o Cote y Minners, 2006).

CAPÍTULO 7:

CONCLUSIONES

CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que hemos llegado con nuestro estudio son las siguientes:

- Las conclusiones que se derivan del objetivo 1:
 - Objetivo 1.1: para la mayoría de las medidas evaluadas de la ansiedad, tenemos unos mayores niveles de ansiedad en los deportistas de menor rendimiento.
 - a. El cuestionario ISRA, es el que más datos nos aporta, ya que nos ofrece el triple sistema de respuesta (cognitivo, fisiológico y motor), una ansiedad total o rasgo y cuatro factores (ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad ante situaciones fóbicas y ansiedad ante situaciones cotidianas).
 - i. Los deportistas que clasificamos como de alto nivel tienen menor nivel de ansiedad que los deportistas de bajo nivel en todas las medidas del ISRA salvo en ansiedad ante situaciones cotidianas.
 - ii. Los deportistas de alto nivel puntúan más bajo en ansiedad que los de nivel medio en las medidas de ansiedad motora, ansiedad total y en los tres primeros factores (ansiedad ante la evaluación, ansiedad ante situaciones cotidianas y ansiedad ante situaciones fóbicas).
 - b. En el caso del STAI, nos encontramos diferencias significativas en la medida de ansiedad rasgo. Los deportistas de nivel bajo, puntúan más alto que los de nivel alto.

- c. En el SCAT encontramos diferencias significativas entre los grupos de nivel alto y nivel medio, siendo estos últimos los que puntúan más alto.

Por tanto, podemos afirmar que los medallistas internacionales son o han sido capaces de controlar mejor sus niveles de ansiedad.

- Objetivo 1.2: observamos que, las diferencias de género en ansiedad se ven en todos los cuestionarios cuando analizamos la muestra completa.

a.- En el cuestionario ISRA tenemos que, para la ansiedad cognitiva estas diferencias se ven en los deportistas de nivel medio y los de nivel bajo. En la ansiedad fisiológica y motora se dan en los de nivel medio. En la medida de ansiedad total las diferencias se observan en los deportistas de nivel medio y nivel bajo. En los cuatro factores tenemos que hay diferencias en todos menos en el factor II (interpersonal). En el factor I (ante la evaluación) se dan en los de nivel bajo y nivel medio. Y en el factor III (fóbicas) y en el factor IV (situaciones cotidianas) se ven en los de nivel medio.

b.- En el cuestionario STAI nos encontramos que en la medida de ansiedad rasgo hay diferencias significativas en los tres niveles de rendimiento, mientras que en ansiedad estado sólo se observan en el nivel bajo y nivel medio.

c.- Con el cuestionario SCAT, encontramos que las diferencias se ven en los grupos de nivel bajo y nivel medio.

Las diferencias entre géneros se ven para todas las medidas evaluadas cuando trabajamos como grupo completo. Pero cuando trabajamos con los grupos por separado, vemos que para los de nivel bajo estas diferencias se dan en 6 de las 11 medidas tomadas, en el grupo de nivel medio se dan en 10 de las 11 medidas de ansiedad y en el grupo de nivel alto tan sólo se ve en 1 de las medidas.

- Objetivo 1.3: Al correlacionar el ranking de los deportistas con la ansiedad, obtuvimos los resultados esperados en 10 de las 11 medidas evaluadas. Cuanto mejor es el ranking del deportista, menor puntuación de ansiedad tiene.
- Las conclusiones derivadas del estudio del objetivo 2 son:
 - Objetivo 2.1: Las diferencias en inteligencia emocional las vemos en las medidas de claridad y regulación emocional. En atención emocional no hemos visto diferencias significativas. Sí las vemos en claridad emocional, ya que los deportistas de alto nivel muestran puntuaciones más elevadas que los de nivel bajo. Igualmente, vemos diferencias en regulación emocional. Los deportistas de nivel bajo puntúan menos que los de nivel medio y que los de nivel alto.

Los deportistas que consiguen medallas internacionales son capaces de comprender mejor sus estados emocionales que el resto de los deportistas.

- Objetivo 2.2: Las diferencias entre hombres y mujeres en inteligencia emocional las vemos sólo en atención emocional en el grupo de nivel medio.

- Objetivo 2.3: En el caso de la inteligencia emocional, obtuvimos los resultados esperados para 2 de las 3 medidas evaluadas. A mayor número de puntos en el ranking (esto es mejores resultados deportivos) mejor puntuación en claridad emocional y regulación emocional.

Con todo lo expuesto, podemos afirmar que los deportistas que compiten en deportes de combate y obtienen mejores resultados deportivos, mantienen unos niveles más bajos de ansiedad y unos niveles más altos de inteligencia emocional. Por tanto, parece importante entrenar tanto el control de la ansiedad como el manejo de la inteligencia emocional en los deportistas.

Igualmente, las féminas suelen mostrar, o por lo menos informar, de niveles más altos de ansiedad, aunque esto no ocurre cuando hablamos del grupo de deportistas de alto nivel, o por lo menos, no en todas las medidas evaluadas.

Tras los datos que arroja esta tesis, nos planteamos que los deportistas que quieran llegar al alto rendimiento deben tener herramientas que les permitan controlar su ansiedad y, en consecuencia, que tengan unos niveles más bajos de la misma, así como una mejor inteligencia emocional.

CAPÍTULO 8:

DEBILIDADES Y

FORTALEZAS DEL

ESTUDIO

CAPÍTULO 8: FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL ESTUDIO

8.1.- FORTALEZAS DEL ESTUDIO

- Tamaño muestral: son 446 participantes, no hemos visto una muestra tan grande en la literatura consultada, tan específica y sobre todo que recoja deportistas de alto nivel en competición o concentraciones.
- Diversidad de deportes de combate
- Uso de diferentes cuestionarios para medir una misma variable, de este modo podemos establecer futuras comparaciones acerca de cuál mide mejor algún aspecto concreto de la competición.
- Haber podido respetar el periodo de las 24 horas previas al evento deportivo, de este modo podemos decir que estamos evaluando la ansiedad precompetitiva, y más en concreto al utilizar el STAI, en su componente estado.

8.2.- DEBILIDADES DEL ESTUDIO

- No hemos encontrado estudios semejantes en lo que a inteligencia emocional se refiere, por lo que es difícil intentar replicar o comporar resultados.
- El periodo de tiempo respetado ha sido de 24 horas previas, pero no hay el mismo intervalo para todos los participantes.
- La batería de cuestionarios es muy amplia, lo cual puede producir fatiga y en muchos casos ha hecho que muchos sujetos devolvieran los cuestionarios incompletos.

CAPÍTULO 9:

APORTACIONES Y

FUTURAS LÍNEAS DE

INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO 9: APORTACIONES, FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y APLICACIONES PRÁCTICAS.

9.1.- APORTACIONES DEL ESTUDIO

- 1.- Control de la ansiedad: muy importante para llegar al alto rendimiento deportivo en deportes de combate.
- 2.- Control de las emociones (I.E.): necesario para tener mas opciones de llegar al alto rendimiento deportivo.
- 3.- En alto rendimiento no existen diferencias en ansiedad ni en inteligencia emocional en función del género.
- 4.- La originalidad del estudio, ya que no hemos encontrado en la literatura científica consultada ningún estudio que trabaje estas dos variables juntas en deportes de combate.

9.2.- FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

- Ampliar las muestras de cada uno de los deportes para ver si tenemos diferencias o se comportan de forma similar.
- Comparar con otros deportes individuales.
- Comparar con deportes colectivos.
- Estudio longitudinal con los participantes mas jóvenes de la muestra, analizar su recorrido en 5 años, tanto en rendimiento como en las variables analizadas.
- Medir la ansiedad con otros instrumentos al igual que la inteligencia emocional.

9.3.- APLICACIONES PRÁCTICAS

- Desarrollar planes de acción para entrenar la ansiedad y la inteligencia emocional en deportistas de combate.
 - Trabajar con rutinas de entrenamiento y competición.
- Aplicaciones individuales: intervención con deportistas, evaluaciones e intervenir en lo que se requiera. Buscamos tender al triple sistema de respuesta que nos han reportado los deportistas DAN del estudio, por lo que se atenderá a las individualidades y trabajar con el sistema que no se encuentre alineado.
- Aplicaciones en jóvenes/niños:
 - Desarrollar juegos en el propio entrenamiento para provocar diferentes emociones y así poder atenderlas y traer a la conciencia lo que evocan y las consecuencias que provocan. Esto nos permite que sean capaces de reconocer sus emociones y las de los compañeros, que consecuencias traen y como gestionarlas.
 - Simular situaciones para provocar emociones y sus consecuencias: evaluarlas y reajustarlas.
 - Técnicas de relajación y activación en consonancia con el deporte.
- Aplicaciones en grupo:
 - Trabajar dinámicas grupales para control de la ansiedad, visualización para la activación más fisiológica, al igual que la relación. Dinámicas de control o paradas de pensamiento con establecimiento de rutinas para la ansiedad cognitiva. Y rutinas generales para la motora.

CAPÍTULO 10:

REFERENCIAS

CAPÍTULO 10.-REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abel, J.L. y Larkin, K.T. (1990). Anticipation of performance among musicians: psychological arousal confidence and state-anxiety. *Psychology of Music*, 18, 171-182.
- Acebes-Sánchez, J. y Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos*, 36, 297-301.
- Adas, S., Kuebli, J., Boyle, P.A. y Fivush, R. (1995). Gender differences in parent-child conversations about past emotions: A longitudinal investigation. *Sex Roles*, 33, 309-323.
- Allan, L.G., Siegel, S., y Tangen, J.M. (2005). A signal detection analysis of contingency data. *Learning y Behavior*, 33(2), 250-263.
- Allport, F.H. (1924). *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Anderson, K.L. (1990). Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique os Neiss's Reconceptualizinf Arousal. *Psychological Bulletin*, 107, 96-100.
- Anderson, M.B. y Williams, J. (1987). Gender role and sport competition anxiety: a re-examination. *Research Quartely for exercise and Sport*, 58, 52-56.
- Andrade, C. (2009). *Principios del adiestramiento táctico*. Ed. Mercopalabra. Valencia.
- Andrade, E.M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de ansiedad competitiva CSAI-AR en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.

- Ansorena, A. de; Cobo, J. y Romero, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología. *Estudios de psicología*, 16, 31-41.
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation*. Londres: Academic Press.
- Aquino, A.E. (2003). *Diferencias de género y edad en la inteligencia emocional de un grupo de internautas. Unpublished thesis*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Facultad de Psicología y Ciencias Sociales. Lima-Perú.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisioculturistas. *Revista de psicología del deporte*, 4, 195-208.
- Arent, S.M. y Landers, D.M. (2003). Arousal, anxiety and performance: a reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for sport and exercise*.
- Argyle, M. (1990). *The psychology of interpersonal behavior*. Harmondworth, UK: Penguin.
- Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J.A., Arruza, J.A., Luis-De-Cos, I. (2017). La relación entre inteligencia emocional, motivación autodeterminada y desempeño en piragüistas. *J. Hum. Ejercicio deportivo*. 12, 630–639.
- Arruza, J.A., Arribas, S., González, O., Romero, S. y Ruiz, L.M. (2005). Desarrollo y validación de una version preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 14, 153-163.
- Arruza, J.A., González, O., Palacios, M., Arribas, S. y Telletxea, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivos/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 405-413.

- Austin, E.J., Evans, P., Goldwater, R. y Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395-1405.
- Bados, A., Solanas, A. y Andrés, R. (2005). Psychometric properties if the Spanish version of depression, anxiety and stress scales (DASS). *Psicothema*, 17, 679-688.
- Baker, J., Cote, J. y Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal os Science and Medicine in Sport* 3, 110-119.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barchard, K.A. (2001). *Emotional and social intelligence: Examining its place in the nomological network*. Unpublished doctoral dissertation. University of British Columbia, Canada.
- Bar-On, R. Brown, J.M., Kirkcaldy, B. y Thome, E. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). *Personality and Individual Differences*, 28, 1107-1118.
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Baron-Cohen, S. (2003). The essential difference: men, women and the extreme male brain. Londres: Allen Lane.

- Baron-Cohen, S. (2005). The essential difference: the male and female brain. *Phi Kappa Phi Forum*, 85, 22-26.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 46(3), 610-620.
- Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Eys, M.A. y Carron, A.V. (2003). The effect of role ambiguity on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 77-92.
- Behrendt, T. (2004). Yankees' collapse ranks with the worst. En Cox, R.H. (2007) *Psicología del deporte*. Editorial médica panamericana.
- Bem, S.L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 42, 155-162.
- Bermúdez, J. (1977). *Ansiedad y rendimiento*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Bermúdez, J. (1983). Modelo interactivo de ansiedad: implicaciones y contrastación empírica. *Revista de Psicología General y Aplicada* 38, 1003-1030.
- Bermúdez, J. y Luna, M.D. (1980). Ansiedad. En J.L. Fernández Trespalacios (ed.). *Psicología General II*. Madrid: UNED.
- Beuter, A. y Duda, J.L. (1985). Analysis of the arousal/motor performance relationship in children using movement kinematics. *Journal of Sport Psychology*, 7, 229-243.
- Biddle, S.J. y Hill, A.B. (1992). Relationship between attributions and emotions in a laboratory based sporting contest. *Journal of Sport Sciences*, 1(10), 65-75.

- Bindu, P. y Thomas, I. (2006). Gender differences in Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 51 (4), 261-268.
- Blackwell, B. y McCullaagh, P. (1990). The relationship of athletic of injury to life stress, competitive anxiety and coping resources. *Athetic Training*, 25, 23-27.
- Borkovec, T.D. (1976). Physiological and cognitive procesess in regulation of anxiety. En G. Schwartz y D. Shapiro, (Eds.); *Consciousness and self regulation: advances in research*, Nueva York: Plenum Press, 216-312.
- Bourne, V.J. y Maxwell, A.M. (2010). Examining the sex differencein lateralization for the processing facial emotion: Does biological sex or psychological gender identity matter? *Neuropsychologia*, 48, 1289-1294.
- Bowers, K.S. (1972). Situationism in Psychology: an analisis and critique. *Psychological Review* 80, 307-336.
- Brackett, M.A. (2001). *Emotional intelligence and its expression in the life space*. Tesis de máster no publicada. New Hampshire: University of New Hampshire.
- Brackett, M.A. y Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1147-1158.
- Brackett, M.A., Mayer, J.D. y Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N. y Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of personality and Social Psychology*, 91 (4), 780-795.

- Bracket, M.A. y Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). *Psychometra*, 18, 34-41.
- Brackett, M.A. y Salovey, P. (2007). La evaluación de la inteligencia emocional con el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). En J.M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Eds.), *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Brody, L.R. y Hall, J.A. (1993). Gender and Emotion. En M. Lewis y J. Haviland (eds.), *Handbook of Emotions*. Nueva York: Guilford Press.
- Brown, R.F. y Schutte, N.S. (2006). Direct and indirect relationship between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60 (6), 585-593.
- Buceta, J.M. (1983). *Estrés y rendimiento deportivo: estrategias de intervención*. Universidad del País Vasco.
- Buceta, J.M. (1985). Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 15(1), 149-159.
- Buceta, J.M. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 35, 26-31.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Bueno, J., Capdevilla, L.I. y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 209-226.

- Cabello, E.A. y De Rose, D. (2008). Medición de la ansiedad de trazo competitiva en tenistas de categorías infantil y juvenil. *Revista Digital-Buenos Aires*, 119.
- Candela, C., Barberá, E., Ramos, A. y Sarrió, M. (2001). Inteligencia emocional y la variable género. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10).
- Cantallops, J., Ponseti, F.J., Vidal, J., Borràs, P.A., Muntaner, A., y Palou, P. (2015). ¿La ansiedad competitiva es independiente del género? Un estudio en los deportes de natación y baloncesto. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 24-24.
- Cano-Vindel, A. (1989): *Cognición, emoción y personalidad: Un estudio centrado en la ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense.
- Cano-Vindel, A. (1995). Orientaciones en el estudio de la emoción. En E.G. Fernández-Abascal (ed.). *Manual de Motivación y Emoción*. Madrid: Ramón Areces.
- Cano-Vindel, A. (1997). Teorías de la emoción. En E.G. Fernández-Abascal (ed.) *Manual de introducción a la psicología. Motivación y emoción*. Madrid: Ramón Areces.
- Cano-Vindel, A y Miguel Tobal, J.J. (1992). Anxiety control, and repressive style of response. *13th International Conference of STAR*. Leuven, 17-18 julio.
- Cano-Vindel, A. y Miguel Tobal, J.J. (1994) (eds.). *Psicología, Medicina y Salud*. (Número monográfico de la revista *Ansiedad y estrés*).
- Capdevilla, L. (1987). Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de medio fondo con problemas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las ciencias de la Educación Física y el Deporte* 6, 19-29.

- Capdevilla, L. (1989). Efectos del entrenamiento psicológico sobre el estrés de la competición y sobre la eficacia cardiorrespiratoria en atletas mediofondistas. (Tesis doctoral) Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- Capdevila, L. (1997). Metodología de la evaluación en psicología del deporte. En J. Cruz (Ed.) *Psicología del Deporte*, pp. 111-145. Madrid: Síntesis.
- Caracuel, J.C. y Arbinaga, F. (2010). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología*, 28 (2) 285-295.
- Cartoni, A.C., Mingati, C. y Zellia, A. (2005). Gender, age and profesional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. *Journal of sport Behavior*. Nueva York: Springer Verlag.
- Caro, I. (2001). *Género y salud mental*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Casado, M.I. (1994). Ansiedad, estrés y trastornos psicofisiológicos. (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Casado, M.I. y Miguel Tobal, J.J. (2011). Emoción. En Puente (Ed.). *Psicología contemporánea básica y aplicada* (cap. 18, pp. 486-512). Madrid: Pirámide.
- Casado, M.I. y Miguel Tobal, J.J. (2011). Estrés y afrontamiento. En Puente (Ed.). *Psicología contemporánea básica y aplicada* (cap. 19, pp. 513-533). Madrid: Pirámide.
- Casis, L. y Zumalabe, J.M. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Elsevier.
- Castro, M. (2018). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo*. (Tesis doctoral). Universidad de Jaén, Jaén.

- Castro Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C.J. y Zafra-Santos, E. (2018) Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 894.
- Catell, R.B. (1965). Factor analysis: an introduction to essentials. I. The purpose and underlying models. *Biometrics*, 21, 190-215.
- Catell, R.B. y Scheier, I. H. (1961). *The meaning and the measurement of neuroticism and anxiety*. Ronal Press: New York.
- Cei, A. (1987). *Mental training. Guida Practica all'Allenamento Psicologico dell'Atleta*. Roma: Luici-Pozzi.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. y Williams, C. (2001). Ansiedad versus emociones fundamentales como predictores de la funcionalidad percibida como estados emocionales percibidos precompetitivos, amenaza y desafío en deportes individuales. *Revista de Psicología del Deporte Aplicada*, 15(3), 223-238.
- Cervantes, J.C., Rodas, G. y Capdevilla, Ll. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardiaca y estado de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Chamberlian, S.T. y Hale, B.D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety Stress Coping*, 20(2), 197-207.
- Cheng, W.N., Hardy, L. y Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of tae-kwon-do. *Journal. Sport Exercice Psychology*, 33(1), 40-53.

- Cheung, S., y Lo, C. (1996). Psychological profiles and stress management training for Hong Kong national gymnasts. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport y Dance*, 32(4), 61-64.
- Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C. y Caputi, P. (2000a). A critical evaluation of the emotional intelligence construc. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Clark, D.B., Turner, S.M., Beidel, D.C., Donovan, J.E. y Jacob, R.G. (1994). Reliability and validity of the social Phobia and Anxiety Inventory for adolescents. *Psychological Assessment*, 6, 135-140.
- Clark, D.A., Beck, A.T. (2012). *Terapia Cognitiva para transtornos de Ansiedad*. Serie psicoterapias cognitivas. Biblioteca de Psicología. Bilbao
- Coelho, E., Vasconcelos, J. y Mahl, A. (2010). Confirmatory factorial analysis of the brazilian version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 435-460.
- Cogan, K.D. y Petrie, T.A. (1995). Sport consultation: an evaluation of a season-long intervention with female collegiate gymnasts. *Sport Psychologist*, 9(3), 282-296.
- Cole, P.M. (1986). Children's spontaneous control of facial expression. *Child development*, 57, 1309-1321.
- Conway, M. (2000). On sex roles and representation of emotional experience: masculinity, feminity and emotional awareness. *Sex Roles*, 43(9-10), 687-698.
- Conwzy, M., Giannopoulos, C. y Stiefenhofer, K. (1990). Response styles to sadness and related to sex-role orientation. *Sex Roles*, 22, 579-587.

- Correia, M. y Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological research*, 12(1), 9-17.
- Cosimo, C. (2003). *Ju-Jitsu para todos: un método eficaz de defense personal*. Madrid: Tutor.
- Cox, R.H. (1983). Leadership in sports. En E. Dubuque (Ed.). *Sport psychology: concepts and applications*. Iowa, WC: Brown Publishers.
- Cox, R.H. (1995) *Sport psychology: concepts and applications*. Iowa, WC: Brown Publishers.
- Cox, R.H. (2007) *Psicología del deporte*. Editorial médica panamericana. Madrid.
- Cox, R.H., Martens M.P. y Russell, W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics. *Journal of sport and exercice psychology*, 25.
- Cox, R.H., Robb, M., Russell, W.D. (2001). Construct validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior* 24, 10-18.
- Cox, R.H., Russell, W.D., Robb. M. (1999). Comparative concurrent validity of the MRO-L and ARS competitive state anxiety rating scales for volleyball and basketball. *Journal of Sport Behavior* 22, 310-320.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J. y Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25(1), 44-65.
- Crombie, D., Lombard, C. y Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of sports Science and Coaching*, 4(2), 209-225.

- Cruz, J.F., Dias, C.I. y Fonseca, A.M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbial Journal of Sports Sciences, 1*.
- Cruz, J.F. y Viana, M.F. (1997). Escala de Ansiedade do Desporto: Características e validades da adaptação portuguesa. En J. Cruz y A.R. Gomes (Eds.). *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação*, (pp.349-365). Braga: University of Minho and Portuguese Psychologists Association.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. Nueva York: Harper y Row.
- Dabauza, P.J. (2012). *Jiu-Jitsu de hoy*. Volumen 1. Barcelona: Alas.
- Danish, S.J. y Hale, B.D. (1983). Teaching psychological skills to athletes and coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 54*, 11-12.
- Dave, A., Farin, E.N., Farin, A.N. (2017). Inteligencia emocional y comportamiento de entrenador de entrenadores deportivos en las universidades estatales y colegios en la Región III, Filipinas. *Journal Sports Science, 7*, 105–110.
- Davis, T.L. (1995). Gender differences in masking negative emotions: Ability or motivation?. *Developmental Psychology, 31*, 660-667.
- Davis, J.E. y Cox, E.H. (2002). Interpreting direction of anxiety within Hanin's individual zone of optimal functioning. *Journal of Applied Sport Psychology 14*, 43-52.
- Dawda, D. y Hart, S. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) in university students. *Personality and Individual Differences, 28*(4), 797-812.

- Day, A.L. y Carroll, S.A. (2004). Using an ability-based measured of emotional intelligence to predict individual performance, group performance and group citizenship behaviours. *Personality and Individual Differences*, 36, 1443-1458.
- De Diego, C., Sagrado, C. (1992). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Deutsch, M. (1949). A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 2, 129-152.
- Depape, A.R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S. y Jackson, D.L. (2006). Self-Talk and Emotional Intelligence in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 250-260.
- Devi, L.U. y Rayulu, T.R. (2005). Levels of emotional intelligence of adolescents boys and girls: A comparative study. *Journal of Indian Psychology*, 23, 6-11.
- Días, C., Cruz, J.F. y Fonseca, A.M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometrics properties of Portuguese instruments for their assessment. *S. Journal Psychology*, 12(1), 338-348.
- Díaz, P. Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 7-24.
- Dosil, J. (2002). *Ansiedad y estrés. Técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento*. Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2003). Aplicación de las técnicas de biofeedback en la mejora del rendimiento deportivo. En *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina*. En S. Márquez (Ed.) (pp. 337-342). Secretariado de publicaciones. León: Universidad de León.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dosil, J. y González-Oya, J. (2003). Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y el deporte. *Edu Psykhé. Revista de psicología y psicopedagogía*, 2(2), 147-164.
- Duffy, E. (1957). The psychological significance of the concept of arousal or activation. *Psychological Review*, 64, 265-275.
- Dulewicz, V. y Higgs, M.J. (2001). *El General and General 360 User Guide*. Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Dunn, J. (1990). La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas. En J. Bruner y H. Haste (eds.), *La elaboración del sentido. La construcción del mundo por el niño*. Barcelona: Paidós.
- Dunn, J.G.H. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 21, 259-279.
- Durr, K.R. (1996). *Relationship between state anxiety and performance in high school divers. Unpublished master's thesis*. Columbia: University of Missouri.
- D'Urso, V., Petrosso, A. y Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities and performance of rugby players. *The Sport Psychologist*, 16, 173-199.
- Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behavior: a social interpretation*. Hillsdale, NJ: LEA.
- Eagly, A.H., Gartiza, L. y Carli, L. (2012). Female advantage: revisited. En S. Kumra, R. Simpson y R. Burke (ed.). *The Oxford Handbook of Gender in Organizations*. Oxford: Oxford University Press.

- Easterbrook, J.A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-201.
- Echebarría, A. (2010). Role Identities versus Social Identities: Masculinity, Femininity, Instrumentality and Communality. *Asian Journal of Social Psychology*, 13(1), 30-43.
- Eisler, R.M. y Blalock, J.A. (1991). Masculine gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Clinical psychology Review*, 11, 45-60.
- Endler, N.S. (1978). The interaction model of anxiety: some possible implications. En D.M. Landers y R.W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport*, (pp.332-351). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Endler, N.S. (1983). Interactionism: A personality model but not yet a theory. En M.M. Page (Ed.), *Nebraska symposium on Motivation (1992): Personality-Current theory and research*, (pp.155-200). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Endler, N.S. y Magnusson, D. (1976a). Personality and person by situation interaction. En N.S. Endler y D. Magnussons (Eds.), *Interactional Psychology and Personality*. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation.
- Endler, N.S. y Okada, M. (1975). A multidimensional measure of trait anxiety: the S-R inventory of general trait anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical psychology* 43, 319-329.
- Englert, C. y Bertrams A. (2012). Anxiety, Ego depletion and Sports Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 580-599.

- Enriquez Negrete, D.J. (2019). Differences men and women regarding psychological meaning of sexual socialization practices among siblings. *Actualidades en Psicología*, 33(126).
- Eubank, M. y Collins, D. (2000). Coping with pre-and in-event fluctuations in competitive state-anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sport Sciences*, 18, 121-131.
- Eubank, M., Collins, D. y Smith, N. (2002). Anxiety and ambiguity: it's all open to interpretation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 239-253.
- Eubank, M.R., Smith, N.C. y Smethurst, C.J. (1995). Intensity and direction of multidimensional competitive state anxiety: relationships to performance in racket sports. *Journal of Sport Sciences*, 30.
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic, *Person. & Indiv. Diff.*, 13 (6), 667-673.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1964). *Manual of the Eysenck Personality Inventory*. Londres: London University.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (Junior and Adult)*. Londres: Hodder and Stoughton.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. (1976). *Psychoticism as a Dimension of Personality*. Londres: Hodder and Stoughton.
- Eysenck, H. J. & Eysenck, M. (1985). *Personality and Individual Differences*, N.Y.: Plenum Press.
- Ewees, K.A.A. (1980). The relationship between athletic team psychosocial environment and state anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 41, 584-590.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2007). Una guía práctica de los instrumentos actuales de evaluación de la inteligencia emocional (99-122). En J.M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P., Mestre, J.M. y Guil (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Salovey, P. (2006). Spanish Version of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Version 2.0: Reliabilities, Age and Gender Differences. *Psicothema*, 18, 42-48.
- Eysenck, H.J. y Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. Londres: Hodder y Stoughton.
- Fazey, J. y Hardy, L. (1988). The inverted-U hipótesis: catastrophe for sport psychology. *British Association of sports Sciences Monograph 1*. Ledds: The Nacional Coaching Foundation.
- Feldman Barret, L., Lane, R.D., Sechhrest, L. y Schwartz, G.E. (2000). Sex differences in emotional Awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (9), 1027-1035.
- Feldman Barret, L., Robin, L., Pietromonaco, P.R. y Eyssell, K.M. (1998). Are women the“more emotional”sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, 12(4), 555-578.
- Fernández-Abascal, E.G. (1999). El estrés: aspectos básicos y de intervención. En E.G. Fernández-Abascal y F. Palmero (Eds.), *Emociones y Salud*, (pp.327-401). Barcelona: Ariel.

- Fernández-Abascal, E.G. (2003). Procesamiento emocional. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sánchez y M.D. Martín Díaz (Eds.), *Emoción y motivación. La adaptación humana* (vol. I). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E.G., García, B., Jiménez, M.P., Martín, M.D. y Domínguez, F.J. (2010). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces, UNED.
- Fernández-Abascal, E.G., Jiménez Sánchez, M.P. y Martín Díaz, M.D. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. (vol. I). Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Fernández-Ballesteros, R. (1983). Los autoinformes. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.). *Psicodiagnóstico*. Madrid: UNED.
- Fernández Ballesteros, R. y Carroboles, J.A. (1988). *Evaluación conductual*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R. y Ramos, N. (1999). The influence of emotional intelligence on the emotional adjustment in highschool students. Bulletin of Kharkov State University 439. *Personality and Transformational Processes in the Society. Psychological and Pedagogical Problems of the modern Education*, 1-2, 119-123.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R. y Extremera, N. (2003). ¿En qué piensan las mujeres para tener un peor ajuste emocional? *Encuentros en Psicología Social*, 1, 255-259.

- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reability of the spanish modified version of the Trai Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, 18, 91-107.
- Fernández-Espínola, C., y Almagro, B.J. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos*, 36.
- Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35.
- Festinger, L.A. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Filaire, E., Ferrand, C. y Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150-157.
- Fisher, A.C. y Zwart, E.F. (1982). Psychological analysis of athletes anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.
- Fivush, R. (1991). Gender and emotion in mother-child conversations about the past. *Journal of Narrative and Life History*, 1, 325-341.
- Fivush, R. (1998). Methodological challenges in the study of emotional socialization. *Psychological Inquiry*, 9, 281-283.
- Fivush, R., Brotman, M.A., Buckner, J.P. y Goodman, S.H. (2000). Gender differences in parent-child emotion narratives. *Sex Roles*, 42, 233-253.

- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. Nueva York: Norton.
- Furnham, A. y Bunclark, K. (2006). Sex differences in parents' estimations of their own and their children's intelligence. *Intelligence*, 34, 1-14.
- Furnham, A. y Petrides, K.V. (2004). Parental estimates of five types of intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 56 (1), 10-17.
- Gallardo Peña, M.A., Dominguez Escribano, M., González González Mesa, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? *Retos*, 35, 176-180.
- Gamma, A., Angst, J., Ajdacic, V., Eich, D. y Rössler, W. (2007). The spectra of neurasthenia and depression: course, stability and transitions. *Eur Arch Psychiatry clin Neurosci*, 257, 120-127.
- Garaigordobil, M. y De Galdeano, P.G. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18, 180-186.
- García, M.V. (2009). *Inteligencia contextual, competencia decisional, inteligencia emocional, y habilidades de afrontamiento en deportistas de diferentes niveles de pericia*. (Tesis doctoral inédita). Universidad Castilla la Mancha, Toledo.
- García-Col, V., Graupera-Sanz, J.L., Ruiz-Pérez, L.M. y 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).
- García-López, L.J., Hidalgo, M.D., Beidel, D.C., Olivares, J., y Turner, S.M. (2008). Brief form of the Social Phobia and Anxiety Inventory (SPAI-B) for adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 24, 150-156.

- García-López, L.J., Olivares, J., Hidalgo, M.D., Beidel, D.C., y Turner, S.M. (2001). Psychometric properties of the Social Phobia and Anxiety Inventory, the Social Anxiety Scale for Adolescents, the Fear of Negative Evaluation Scale and the Social Avoidance Distress Scale in an adolescent Spanish speaking population. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 51-59.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R.E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- García-Merita, Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., M., y Pérez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS). *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 0039-52.
- García-Merita, M.L., Miguel, M. y Fuentes, I. (1991). *Psicología clínica. Depresión y esquizofrenia*. Valencia: Promolibro.
- García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2015). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11 nº 1, 23-29.
- García Ucha, F. (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. *Revista digital-Buenos Aires*, 33.
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. y Barberá, E. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de psicología*, 28(2), 567-575.

- Geukes, K., Harvey, J. T., Trezise, A., y Mesagno, C. (2017). Personality and performance in real world competitions: Testing trait activation of fear of negative evaluation, dispositional reinvestment, and athletic identity in the field. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 101- 109.
- Ghetti, R. (2000). *Lecciones de judo*. Barcelona: Editorial De Vecchi.
- Gil, J., Capafons, A. y Labrador, F. (1998). Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. *Psicothema*, 10(2), 271-280.
- Gilmore, D. (1995). *Hacerse hombres*. Argentina: Paidós.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llanta, M. C. (2001). El cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)”: características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 93-113.
- Gleser, J. y Mendelberg, H. (1990). Exercise and sport in mental health: a review of the literatura. *Psychiatry Relat Science*, 27(2), 99-112.
- Gluch, P. (1993). The use of music in preparing for sport performance. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 2(2), 33-53.
- Goldenberg, I., Matheson, K. y Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: a comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33-45.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, D. (2009). *Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos*. (Tesis doctoral) UPV, San Sebastián.
- González, J.L. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- González, J.L. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J., De los Fayos, E.J.G., López-Mora, C. y Zapata, J. (2016). Personalidad y estilos de toma de decisiones en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 107-112.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C. y Márquez S. (2009). Validez concurrente de la versión española del cuestionario de recuperación estrés para deportistas (RESTQ-SPORT). *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 53-72.
- González de Juan, J. (1990). Evaluación y predicción de la ansiedad ante la competición deportiva. *Revista de investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y el deporte*, 15-16, año VI, 55-68.
- Gould, D., Greenleaf, C. y Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behaviour. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simona, J. y Vevera, M. (1987). Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscales scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- Gould, D., Petlichkoff, L. y Weinberg, R.S. (1984). Antecedens of temporal change in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 53-68.
- Gould, D. y Pick, S. (1995). Sport psychology: The Griffith era, 1920-1940. *The Sport Psychology*, 9, 391-405.
- Guillén, F. y Sánchez, R. (2009). Competitive anxiety in expert female athletes: sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. *Percept Mot Skills*, 109(2), 407- 419.

- Guirado, P, Salvador, A., Miquel, M., Martínez-Sanchís, S.S., Carrasco, C., González-Bono, E. y Suay, F. (1995). Ansiedad y respuestas electrofisiológicas a una tarea de estrés mental tras un ejercicio aeróbico máximo. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-9, 19-29.
- Gustafsson, H., Sagar, S.S. y Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scand J Med SCI Sports*, 12, 2091-2102.
- Green, D.M. y Swets J.A. (1966) *Signal Detection Theory and Psychophysics*. Nueva York: Wiley.
- Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia Emocional. *Mente y Cerebro*, 16, 10-20.
- Griffin, M.R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels. *Foils*, 2, 58-64.
- Grossman, M. y Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of personality and Social Psychology*, 65, 1010-1022.
- Guastello, D.D. y Guastello, S.J. (2003). Androgyny, gender role behavior and emotional intelligence among college students and their parents. *Sex Roles*, 49, 663-673.
- Gur, R.C., Gunning-Dixon, F., Bilker, W.B. y Gur, R.E. (2002). Sex differences in temporo-limbic and frontal brain volumes of healthy adults. *Cerebral Cortex*, 12, 998-1003.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(12), 27-46.

- Gutiérrez, M., Espino, O., Palenzuela, D.L. y Jiménez, A. (1997). Ejercicio regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9, 499-508.
- Hackfort, D. y Schwenkmezger, P. (1989) Measuring anxiety in sports: perspectives and problems. En D. Hackfort y C.D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in Sports: An International Perspective*, 55-74. Washington, DC: Hemisphere.
- Hackfort, D., y Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: an international perspective*. Nueva York: Hemisphere.
- Hall, E. (2002). Defining choking: A qualitative examination. (Tesis doctoral) Victoria University, Victoria.
- Hall, J.A. (1978). Gender effects in decoding nonverbal cues. *Psychological Bulletin*, 85, 845-857.
- Hall, J.A. (1984). *Nonverbal sex differences: Communication accuracy and expressive style*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Hall, H.K., Kerr, A.W. y Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hammereister, J. y Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-90.
- Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub, *Sport psychology: an analysis of athlete behavior*.

- Hanin, Y.L. (1986). State-trait research on sports in the URSS. En Cross-cultural anxiety. Spielberger, C.D., Diaz Guerrero, R. (eds.) Hemisphere. Washington. 45-64.
- Hanin, Y.L. (1989). Interpersonal and intragroup anxiety. Hemisphere Publishing corporation.
- Hanin, Y.L. (2000) Appendix B. IZOF-based emotions. En *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y.L. y Stamburola, N.B. (2002) Metaphoric description of performance states: an application of the IZOF model. *The sport psychologist*.
- Hanton, S. y Jones, G. (1999a). The adquisition and development of cognitive skills and strategies. *The sport psychologist*.
- Hanton, S. y Jones, G. (1999b). The effects of a multimodal intervention program of performers. *The sport psychologist* 13.
- Hanson, T.W. y Gould, D. (1988). Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes trait and state anxiety levels. *Sport Psychologist*, 2, 298-313.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model anxiety and performance. En J.G. Jones y Hardy (Eds.), *Stress and performance in Sport*, (pp. 81-106) Chiester, UK: John Wiley y Sons.
- Hardy, L. (1999). Stress, anxiety and performance. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2, 227-233.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996) *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chiester, UK: John Wiley y Sons.

- Hardy, L. y Hutchinson, A. (2007). Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: a test on processing efficiency theory. *Anxiety Stress Coping*, 20(2), 147-161.
- Hardy, L. y Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hardy, L., Parfitt, G. y Pates, J. (1994). Performance catastrophe in sport: a test of the hysteresis. *Journal of Sport Sciences*, 12, 327-334.
- Hargie, O., Saunders, C. y Dicksons, O. (1995). *Social skills in interpersonal communication*. Londres: Routledge.
- Harrod, N.R. y Scheer, S.D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 503-512.
- Hernández García, R., Olmedilla Zafea, A. y Ortega Toro, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 4 (XXVI): 689-696.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N. y Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24-39.
- Hill, C.T. y Stull, D.E. (1987). Gender and self-disclosure: Strategies for exploring the issues. En V.J. Derlega, y J.H. Berg (eds.). *Theory, research and therapy*. Nueva York: Plenum Press.
- Hogrefe, S., Ruiz Barquín, R. y Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* 13 (2s), 23-26.

- Houtmeyers, K.A. (2002). Attachment relationship and emotional intelligence in preschoolers. *Dissertation Abstracts International: section B: The Sciences and Enginnering*, 62(10), 4818B.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.
- Humphreys, M.S. y Revelle, W. (1984). Personality, motivation and performance: a theory of the relationship between individual differences and information processing. *Psychological Review*, 91, 153-184.
- Ibáñez, I. y Molina, M. (2011). La ansiedad deportiva en escolares de primaria. *Revista Digital. EFDeportes*. Buenos Aires. Año 15, 152.
- Igualador Villar, S. (2009). *Estrés y Ansiedad*. Grupo Gesfomedia. Málaga.
- Inglés, C.J., Piqueras, J.A., García-Fernández, J.M., García-López, L.J., Delgado, B. y Ruiz-Esteban, C. (2010). Diferencias de género y edad en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras de ansiedad social en la adolescencia. *Psicothema*, 22 n°3, 376-381.
- Interdonato, G. C., Miarka, B., y Franchini, E. (2013). Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 471-479.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: a qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.

- Janelle, C.M., Singer, R.N. y Williams, A.M. (1999). External distraction and attentional narrowing: visual search evidence. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 21, 70-91.
- Janet, P. (1898a/ 1983). Le traitement psychologique de l'hystérie. (1ª Reimpresión de la edición de 1911). París: Laffitte Reprints Marseille.
- Janet, P. (1907). *The major symptoms of hysteria*. London: Macmillan.
- Jausovec, N. y Jausovec, K. (2005). Sex differences in brain activity related to general and emotional intelligence. *Brain and Cognition*, 59, 277-286.
- Jinfu, Z. y Xiaoyan, X. (2004). A study of the Characteristics of the Emotional Intelligence of College Students. *Psychological Science (China)*, 27, 293-296.
- Johnson, E. (1949). A study of emotion revealed in two types of athletic sport contests. *Research Quartely*, 20, 72-79.
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 4, 152-155.
- Jones, G. (1995). More than just game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, S., Eisenberg, N., Fabes, R.A. y MacKinnon, D.P. (2002). Parents' reactions to elementary school children's negative emotions: Relations to social and emotional functioning at school. *Merril-Palmer Quarterly*, 48, 133-159.
- Jones, G. y Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expentancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144-157.

- Jones, G., Hanton, S. y Swain, A.B. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G., Swain, A.B. y Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525-532.
- Jones, G. y Swain, A.B. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- Jones, J.O. y Cales, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, 12, 183-195.
- Jordan, P.J., Ashkanasy, N.M. y Härtel, C.E.J. (2002). The case for emotional intelligence in organizational research. *Academy of Management Review*, 28 (2), 195-197.
- Jordan, P.J., Ashkanasy, N.M., Härtel, C.E.J. y Hooper, G.S. (2002). Workgroup emotional Scale development and relationship to team process effectiveness and goal focus. *Human Resource Management Review*, 12, 195-214.
- Jordan, P.J. y Troth, A.C. (2002). Emotional intelligence and conflict resolution: Implications for human resource development. *Advances in Developing Human Resource*, 4(1), 62-79.
- Joseph, D.L. y Newman, D.A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-79.

- Kais, K. y Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, 98 (2), 439-449.
- Kamata, A., Tenenbaum, G. y Hanin, Y.L. (2002). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 189-208.
- Klavora, P. (1978). An attempt to derive inverted-U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance. En D.M. Landers y R.W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport*, (pp.369-377). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Kerr, J.H. (1988). Soccer hooliganism and the search for excitements. En M. J. Apter, J. H. Kerr y M.P. Cowels (Eds.). *Progress in reversal theory*, (pp. 191-211) Amsterdam: Elsevier North Holland.
- Kerr, J.H. y Vlaswinkel, E.H. (1995). Sports participation at work: an aid to stress management. *International Journal of Stress Management*, 2, 87-96.
- Kirsch, S. (2005). *Reflexiones sobre el tiro práctico*. Ed. Jorge Ballesteros.
- Krane, V., Joyce, D. y Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality and softball performance. *The Sport Psychologist*, 8, 58-72.
- Krane, V. y Williams, J. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletics: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 203-217.
- Kumar, A. (2016). A study of precompetitive anxiety involving male and female players competing in team versus individual events. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 135-137.

- Laborde, S., y Dosseville, F. (2015). Emotional Intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sports and Exercise*, 15, 481-490.
- Labrador, F.J. (1992): *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy.
- Lacey, J. (1967) Somatic response patterning and stress: some revisions of activation theory. En M. Appley y R. Trumbull (Eds.). *Psychological stress: issues in research*. Nueva York: Appleton.
- Lafferty, J. (2004). The relationship between gender, empathy and aggressive behaviors among early adolescents. *Dissertation Abstracts International: section B: The Sciences and Engineering*, 64(12), 6377B.
- Lam, W.K., Maxwell, J.P. y Masters, R. (2009). Analogy learning and the performance of motor skills under pressure. *Journal Sport Exercise Psychology*, 31(3), 337-357.
- Landers, D.M. (1980). The arousal-performance relationship revised. *Research Quarterly for exercise and sport*, 51, 77-90.
- Landers, D. y Boutcher, S. (1991) Relación entre el arousal y la ejecución. En J. Williams (Ed.). *Psicología aplicada al deporte*, (pp.249-275), Madrid: Biblioteca Nueva.

- Lane, A., Terry, P. y Karageorghis, C. (1995). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in duathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 911-919.
- Lang, P.J. (1967). The application of psycho-psychological methods for the study of psychotherapy and behavior modification. En *Handbook of psychotherapy and behavior change*. Bergin, A. E., Garfield, S.L. (eds.). Wiley. Nueva York.
- Lang, P.J. (1968): Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J.M. Shleien (Ed.). *Research in Psychotherapy, III*. Washington: American Psychological Association.
- Lansing, R.W., Schwartz, E. y Lindsley, D.B. (1956). Reaction time and EEG activation. *American Psychologist*, 11, 433.
- Latorre, J. M. y Montañes, J. (2004). Ansiedad, inteligencia emocional y salud en la adolescencia. *Ansiedad y Estrés*, 10(1), 112-125.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S., Opton, E.M. (1966). A study of psychological stress: a summary of theoretical formulations and experimental findings. En *Anxiety and behavior*. Spielberger, C.D. (ed.). Academic Press. Nueva York. 225-262.
- Leal, C., Barca, E., Cervera, S., Vallejo, J. Giner, J. y Cuenca, E. (2010). *Transtornos neuróticos*. Barcelona: Lexus.
- Leary, M.T. y Howalski, R.M. (1990). Impression management: A literature review and two component model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34-47.

- León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2016). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. / Relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 55.
- Levi, L. (1972). Stress and distress in response to psychological stimuli. *Acta medicológica Scandinavica*, suplemento 528.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word anxiety as used in psychopathology. In G. D. Burrows y B. Davies (Eds.), *Studies on anxiety*, (pp.1-15). Amsterdam: Elsevier/North-Holland.
- Lewis, R.A. (1978). Emotional intimacy among men. *Journal of Social Issues*, 34, 108-121.
- Liau, A.K., Liau, A.W.L., Teoh, G.B.S. y Liau, M.T. L. (2003). The case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problema behaviours in Malasyan secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32(1), 51-66.
- Lioussine, D.V. (2003). Gender differences in Emotional Intelligence. *Poster presented at the 11 Binenial Metting of the International Society for the study of the Individual Differences (ISSID)*. Graz, Austria.
- Lopes, P., Côté, S., y Salovey, P. (2014). Un modelo de habilidad de la inteligencia emocional: implicaciones para la evaluación y el entrenamiento. En J. Mestre Navas, y P. Fernández-Berrocal, *Manual de inteligencia emocional* (pp. 217-234). Madrid: Editorial Pirámide.
- Lopes, P.N., Salovey, P. y Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 3, 641-659.

- López-Pérez, B., Labrador, F.J., Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 45(3), 315-320.
- López Ibor, J.J. (1969). *La neurosis como la enfermedad del Ánimo*. Madrid: Gredos.
- Mace, R.D. y Carroll, D. (1989). The effect of stress inoculation training on self-reported stress, observer's rating of stress, heart rate and gymnastics performance. *Journal of Sports Sciences*, 7(3), 257-266.
- Mahamud, J., Tuero, C. y Márquez, S. (2004). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
- Mahoney, M.J. (1989). Psychological predictors of elite and non elite performance in olympic weight-lifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. y Perkins, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletics performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Malmo, R.B. (1959). *Activation: a neuropsychological dimension*. *Psychological Review*, 66, 367-386.
- Marchant, D. B., Morris, T. y Anderson, M.B. (1998). Perceived importance of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 21, 71-91.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de la neurosis*. Barcelona: Martínez-Roca.

- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva I. estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38.
- Márquez, S. (1992). Instrumentos de evaluación de la ansiedad: aplicación al ámbito de la competición deportiva. *Perspectivas de la Actividad física y el Deporte*, 9, 13-17.
- Márquez, S. (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Márquez, S. (1994). Diferencias en los componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de entrenamiento deportivo VIII*, 11-14.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. *Psicología y deporte* Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito del deporte: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal os Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martens, R. (1975). *The paradigmatic crises in American sport personology*. *Sportwissencheft*, 5, 9-24.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign. IL: Human Kinetics.

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D.E. (1990). The development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.) *Competitive anxiety in sport*, (pp.117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. y Landers, D.M. (1970). Motor performance under stress: A test of the inverted-U hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 29-37.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*. Champaign, IL.
- Martin, G. (2001b). Facilitación social: Influencia en la actuación deportiva. En J. Lorenzo, C. Gil y G. Martín (Eds.), *Manual de prácticas de psicología deportiva*, (pp. 252-258). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Martinent, G. y Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal Sport Exercise Psychology*, 31 (3), 318-336.
- Martínez-Pons, M. (2000). Emotional intelligence as a self-regulatory process: a social cognitive view. *Imagination, Cognition and Personality*, 19, 331-350.
- Mayer, J.D. (2001). Emotion, intelligence, emotional intelligence. En J.P. Forgas (Ed.), *The Handbook of affect and social cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum y associates.
- Mayer, J.D., Caruso, D. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, J.D., Roberts, R.D. y Barsade, S.G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.

- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and Emotional Intelligence: implications for educators*. Nueva York: Basic Books.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (2007). ¿Qué es la inteligencia emocional? En J.M. Mestre Navas y P. Fernández-Berrocal (Eds.), *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D.R. (1999). *MSCEIT Ítem Booklet 8 Research version 1.1*. Toronto: MHS Publishers.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D.R. (2000). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) ítem booklet, Research version*. Toronto: MHS Publishers.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D.R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) Ítem booklet*. Toronto: MHS Publishers.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. y Sitareinios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D. y Sitareinios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V 2.0. *Emotion*, 3, 97-105.
- McCollough, D.D. (1987). *The Mental Aspect of Athletics. The Effects of the mind's Influence on Athletic Achievement and Performance*. Exit project, Indiana University at South Bend.
- McReynolds, P. (1975). Advances in psychological assessment. Vol III, *Jossey- Bass*. San Francisco.

- Merino Fernández, M., Dal Bello, F., Mota Barreto, L.B., Brito, C.J., Miarka, B. y López Díaz 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), Art 54, 363 - 368.
- Merino Fernández, M., Martincano García, L. y Jerez Villanueva, P. (2019). Un estudio de ansiedad en doma clásica. *15º Congreso internacional de ciencias del deporte y la salud*. Pontevedra, 175-189. ISBN: 978-84-948288-6-7.
- Merino, M., Miguel Tobal, J.J. y Miguel Tobal, F. (2014). Ansiedad y rendimiento deportivo en tiro olímpico. En *XI Congreso de Ciencias del Deporte y la Salud*. Pontevedra, 120-145. ISBN nº 978-84-938695-7-1.
- Merino, M., Sáez, G. y Ruiz, G. (2015). Estudio sobre los niveles de ansiedad en el waterpolo. En *XII Congreso de Ciencias del Deporte y la Salud*. Pontevedra, 203-219. ISBN nº 978-84-943477-0-2. (Publicado en libro de actas)
- Merino, M., Sáez, G., Acebes, J. (2015). Estudio sobre la inteligencia emocional en el waterpolo. En *XII Congreso de Ciencias del Deporte y la Salud*. Pontevedra, 183-203. ISBN nº 978-84-943477-0-2. (Publicado en libro de actas)
- Mestre, J.M. (2003). *Validación empírica de una prueba para medir la inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de la bahía de Cádiz*. Tesis doctoral. Cádiz: Universidad de Cádiz.
- Mestre, J.M., Comunain, A. y Comunain, M.L. (2007). Inteligencia emocional: una revision a sus primeros quince años y un acercamiento conceptual desde los procesos psicológicos (47-68). En J.M. Mestre y P. Fernández-Berrocal eds. *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

- Mestre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Meyer, B. y Fletcher, T. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for research and professional practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Miguel Tobal, F., Martín, M.D. y Navlet, M.R. (2001). El efecto del ejercicio físico sobre la ansiedad y la depresión. *Selección. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 10(1) 49-57.
- Miguel Tobal, F. y Navlet, M.R. (2000). Estimación de ansiedad en deportes colectivos e individuales. II Congreso de la Federación Española de Asociaciones de Especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, celebrado en Madrid el 12 y 13 de noviembre. *Resúmenes publicados en Selección. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 9(2), 72.
- Miguel Tobal, J. J. (1990). La Ansiedad. En J. Mayor y J.L. Pinillos (Eds.), *Tratado de Psicología General*, tomo 8. Motivación y emoción. Madrid: Alhambra.
- Miguel Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (1986). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. (1.^a ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Miguel Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (1988). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. (2.^a ed., ampliada con rasgos específicos). Madrid: TEA Ediciones.
- Miguel Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (1994). *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)*. (3.^a ed., con nuevas muestras ampliadas y nuevos baremos). Madrid: TEA Ediciones.

- Miguel Tobal, J.J. y Casado, M.I. (1999). Ansiedad: aspectos básicos y de intervención. En E.G. Fernández-Abascal y F. Palmero (eds.), *Emociones y salud*, 91-142. Barcelona: Ariel.
- Miguel Tobal, J.J. y Casado, M.I. (2011). Estrés y afrontamiento. En A. Puente (Ed.), *Psicología contemporánea básica y aplicada* (pp.513-533). Madrid: Pirámide.
- Miguel-Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (1992). Anxiety, anger, and heart disease. *13th International Conference of STAR*. Leuven, 17-18 July.
- Miguel-Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (1995). Perfiles diferenciales de los trastornos de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 1(1), 35-58.
- Miguel-Tobal, J.J. y Casado, M.I. (1994). Emociones y trastornos psicofisiológicos. *Ansiedad y Estrés*, 0, 1-13.
- Miguel-Tobal, J.J.; Casado, M.I.; Cano-Vindel, A. y Spielberger, C.D. (1997). El estudio de la ira en los trastornos cardiovasculares mediante el empleo del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo -STAXI- *Ansiedad y Estrés*, 3(1), 5-20.
- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 45-54.
- Montero, I., Aparicio, D., Gómez-Beneyto, M., Moreno-Küstner, B., Reneses, B., Usall, J. y Vázquez-barquero, J.L. (2004). Género y salud mental en un mundo cambiante. *Gac Sanit*, 18(1), 175-181.

- Montero, C., Moreno, J., González, D. y Cervelló, E. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y *flow* en judokas de alto nivel. *European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Montero Carretero, C., Moreno-Mugia, J.A., González Ponce, I., Pulido González, I. y Cervelló Gimeno, E.M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- Morillo Baro, J.P., Garrido, R., Enrique, R. y Hernández Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 121-128.
- Morgan, W.P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quartely Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Navarro, J.I., Amar, J.R. y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 7-17.
- Navlet, M.R. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo. Un estudio centrado en la diferencia de los deportes. (Tesis doctoral), Universidad Complutense de Madrid, Madrid
- Navlet, M.R. y Miguel Tobal, F. (1999). Estimación del perfil de ansiedad en el ámbito deportivo. *Selección. Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 8(2), 86-98.
- Navlet Salvatierra, M.R., Miguel Tobal, J.J. y Miguel Tobal, F. (2012). Anxiety and coping strategies in men and women practicing individual sports. Poster presentado en el 33rd International Conference of the stress and anxiety research society-STAR. Palma de Mallorca, 2-4 de julio.
- Navlet Salvatierra, M.R., Miguel Tobal, J.J. y Miguel Tobal, F. (2012). Anxiety and coping

- strategies in men and women practicing team sports. Poster presentado en el 33rd International Conference of the stress and anxiety research society-STAR. Palma de Mallorca, 2-4 de julio.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes Guide to Mental Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ogilvie, B.G. y Howe, M. (1991). El trauma de la finalización de la vida deportiva. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*, (pp.523-548). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Olivares, J., García-López, L.J., Hidalgo, M.D., Turner, S.M., y Beidel, D.C. (1999). The Social Phobia and Anxiety Inventory: Reliability and validity in an adolescent Spanish population. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 67-78.
- Olmedilla, A., Andreu, M.D., Ortín, F.J. y Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 51-66.
- Olmedilla, A., Bazaco, M.J., Ortega, E. y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas juveniles con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Electrónica de Psicología*, 12, 221-237.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J.M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Madrid, J. (2008). Práctica de actividad física y depresión en mujeres; perfil de riesgo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 61 (2), 167-176.

- Olmedilla, A., Prieto, J.M. y Blas, A. (2010). Lesiones en tenistas. Percepción subjetiva sobre la importancia de los factores causales. *Revista Internacional de Medicina y de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 323-335.
- Orlick, T. (1986a). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Orlick, T. (1986b). *Psyching for Sport. Mental Training for Athletes and Coaches Training Manual to Psyching for Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1990). *In Pursuit of Excellence. How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ortega, R. (1980). *Bases en judo*. Madrid: Gráficas Salvador.
- Osborne, J.W. (2006). El género, la amenaza de estereotipo y la ansiedad: evidencia psicofisiológica y cognitiva. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 4(1), 109-138.
- Ossorio, D., García L. y De la Cruz, J.C. (2001). La influencia de la actividad sobre el rendimiento en pruebas de componentes aero-anaeróbicas en una población de escolares adolescentes. *Revista digital de deportes*, 6, 30. Buenos Aires.
- Oxedine, J.B. (1968). *Psychology of motor learning*. Nueva York: Appleton-Century-Crofts.
- Oxedine, J.B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13, 23-30.
- Oxedine, J.B. (1984). *Psychology of motor learning*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Palmer, B.R., Gignac, G., Manocha, R. y Stough, C. (2005). A psychometric evaluation of the Mayer-salovey-Carouso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence*, 33, 285-305.

- Palmer, B.R. y Stough, C. (2002). *Swinburne University Emotional Intelligence Test (Workplace SUEIT). Interim Technical Manual (versión 2)*. Victoria: Swinburne University of Technology.
- Palomera, R. (2005). *Validez de constructo y desarrollo de la inteligencia emocional*. (Tesis doctoral no publicada), UNED, Madrid.
- Palomera, R., Gil-Olarte, P. y Brackett, M.A. (2006). ¿Se perciben con inteligencia emocional los docentes? Posibles consecuencias sobre la calidad educativa. *Revista de Educación*, 341, 687-703.
- Patel, D.R., Omar, H. y Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in Young female athletes. *J. Pediatrics Adolesc Gynecol*. Pubmed.
- Parfitt, C.G. y Pates, J. (1999). The effect cognitive and somatic anxiety and self confidence on components of performance during competition. *Journal of Sports Science*, 17, 351-356.
- Partridge, J.A. y Wiggins, M.S. (2008). Coping styles for trait shame and anxiety intensity and direction in competitive athletes. *Psychological R.*, 103 (3), 703-712.
- Pennisi, V. (2003). Prólogo de ju-jitsu para todo. En *Ju-jitsu para todos: un método eficaz de defensa personal*. Madrid: Tutor.
- Pérez Pérez, N. y Castrejón, J.L. (2005) Diferencias en inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Análisis en función de la titulación y el género. En *Actas VIII Congreso Galaico Portugués de Psicopedagogía*. Recuperado de <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/congreso/VIIIcongreso/pdfs/165.pdf>.
- Perlini, A. y Halverson, T. (2006). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

- Perry, J.D. y Williams, J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Petrides, K.V. (2001). *A psychometric investigation into the construct of emotional intelligence*. Doctoral dissertation. University College London.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K.V. y Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Petrides, K., Pérez, J., y Furnham, A. (2003). The Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A measure of emotional self-efficacy. Symposium conducted at the 11th Biennial Meeting of the International Society for the Study of the Individual Differences. Graz, Austria.
- Petrides, K.V., Furnham, A. y Martin, G.N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereotypes. *The Journal of Social Psychology*, 144, 149-162.
- Pinto, M.F. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. En I. Balaguer (Ed.),

- Entrenamiento psicológico en el deporte*, (pp.135-174). Valencia: Albatros.
- Posadas, V. Ballesteros, F.J. y Martínez de la Cámara, M. (2004). La competición: ¿cómo afecta a los pequeños deportistas? *Revista digital de deportes*, 10, 73. Buenos Aires.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E. y Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.
- Rabazo Méndez, M.J. y Moreno Manso, J.M. (2006). Estilo interactivo durante la lectura de cuentos infantiles de contenido engañoso. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(3), 493-512.
- Raglin, J.S. (1995). Performance emotions in sport; concepts and models. En Vitasolo, J. y Kujala, U. (Eds.), *The way to win: International Congress on Applied Research in Sport*, 9-11 Aug. 1994. Helsinki, Finlandia: Finnish Society for Research in Sport and Physical Education.
- Raglin, J.S. (2001). Psychological factors in sport performance: the mental health model revised. *Sports Med*, 31 (12).
- Raglin, J.S. y Hanin, Y. (2000). Competitive anxiety. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*, 93-112. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Raglin, J.S. y Morris, M.J. (1994). Precompetition anxiety in women volleyball players: attest of ZOF theory in a team sport. *British Journal of Sport Medicine*, 28, 47-51.
- Robazza, C. y Bartoli, L. (2003). Intensity, idiosyncratic content and functional impact of performance-related emotions in athletes. *Journal of Sport Sciences*, 21, 171-189.
- Robazza, C., Bartoli, L. y Hanin, Y.L. (2004). Pre-competition emotions, bodily symptoms and task specific qualities as predictors of performance in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 151-165.

- Robazza, C. Pellizzari, M. Bertollo, M. y Hanin, Y.L. (2008). Functional impact of emotions on athletics performance: comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal Sport Science*, 26(10), 1033-1047.
- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Romero, A.E., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2) 335-347.
- Ros, A.; Moya-Faz, F.J. y Gracés de los Fayos, E.J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Rosenthal, R., Hall, J.A., DiMatteo, M.R., Rogers, P.L. y Archer, D. (1979). *Sensitivity to nonverbal communication: The PONS test*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Ruiz, L.M. (1994). *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- Ruiz Barquín, R., Robles Pérez, J.J. y García Estebañez, S. (2018). Niveles de ansiedad en judokas participantes en el 41º campeonato Militar de Judo Interejercitos 2017. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13 (2s), 27-29.
- Ruiz, M.C. y Hanin, Y.L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 258-273.
- Ruggero, C., Serrano Barquín, C., Rojas García, A.D.E. y López Arriaga, M. (2015). Depresión y ansiedad desde los estudios de género en estudiantes universitarios.

Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México, 4(8), 99-114.

Russell, W.D. y Cox, R.H. (2000). A laboratory investigation of positive and negative affect within individual zones of optimal functioning theory. *Journal of Sport Behavior*, 23, 164-180.

Russell, W.D. y Cox, R.H. (2003). Social physique anxiety, body dissatisfaction, and self-esteem in college females differing in exercise frequency, perceived weight discrepancy and race. *Journal of Sport Behavior*, 26, 298-318.

Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child Development*, 55, 1504-1513.

Sáez Rodríguez, G., Merino Fernández, M., Ortega Cuello, R. y Acebes Sánchez, J. (2015). Análisis de la ansiedad antes de la competición en el Campeonato de Madrid de primera categoría femenina de pádel. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(4), 188-189.

Sage, G. (1984). *Motor learning and control*. Dubuque: William C. Brown.

Saies, E., Arribas-Galarraga, 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 Psicología Deportar*, 14, 21-30.

Saldaña, C. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para trastornos del comportamiento. *Psicothema*, 13, 381-392.

Salmela, J.H., Petit, B., Halle, M. y Regneir, G. (1980). Competitive behavior of olympics gymnast. *Thomas. Springfield, IL*.

- Salovey, P. (2001). Applied emotional intelligence: regulating emotions to become healthy, wealthy and wise. En J. Ciarrochi, J. Forgas, y J.D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in every life*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B. y Mayer, J.D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. En M. Lewis, y J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (2.^a ed.). Nueva York: Guilford Press.
- Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring Emotional Intelligence using Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.) *Emotion, Disclosure and Health*. Washington: APA.
- Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y Epel, E.S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the Trait meta-Mood Scale. *Psychology and health*, 17, 611-627.
- Sánchez, M.T. (2007). *Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental [Self-reported Emotional Intelligence and Perceptive Fit in the Family. Their Relationship with Family Environment and Mental Health]*. (Tesis doctoral). Universidad de Castilla La Mancha, Toledo.
- Sánchez, M.T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J. y Latorre, J.L. (2008). *Diferencias de género en relación al modelo de Salovey y Mayer (1997) [Gender differences in relation to the Salovey and Mayer model (1997)]*. 5.º International Psychology and Education Congress.

- Sánchez, M.T., Montañés, J., Latorre, J.M. y Fernández-Berrocal, P. (2006). Análisis de las relaciones entre la inteligencia emocional percibida y la salud mental en la pareja [Analysis of the Relationships between Perceived Emotional Intelligence and Mental Health in Couples]. *Ansiedad y Estrés*, 12, 343-353.
- Sánchez Núñez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montañés Rodríguez, J. y Latorre Postigo, J.M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 6(2), 455-474.
- Sandín, B., Valiente, R.M., Chorot, P. y Santed, M.A. (2005). Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad. *Psicothema*, 17, 478-483.
- Santesso, D.L., Reker, D.L., Schmidt, L.A. y Segalowitz, S.J. (2006). Frontal Electroencephalogram Activation Asymmetry, Emotional Intelligence, and Externalizing Behaviors in 10-Year-Old Children. *Child Psychiatry y Human Development*, 36, 311-328.
- Saura, C.J.I., Rodríguez, J.A.P., Fernández, J.M.G., López, L.J.G., Domenech, B.D. y Esteban, C.R. (2010). Diferencias de género y edad en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras de ansiedad social en la adolescencia. *Psicothema*, 22(3), 376-381.
- Scanlan, T.K. y Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants. I Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1979). Sources of Competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1, 151-159.

- Scharfe, E. (2000). Development of Emotional Expression, Understanding and Regulation in Infants and Young Children. En R. Bar-On y J.D.A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schedlowski, M. Tewes, E. (1992). Psychological arousal and perception of bodily state during parachute jumping. *Psychophysiology* 29, 95-103.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J. y Dornheim, L. (1998): Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Silva, M.J.F. y Astorga, M.C.M. (2015). La resiliencia y su relación con salud y ansiedad en estudiantes españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 409-416.
- Silveri, M.M., Tzilos, G.K., Pimentel, P.J. y Yurgelun-Todd, D.A. (2004). Trajectories of adolescent emotional and cognitive development: Effects of sex and risk for drug use. En R.E. Dahl, y L.P. Spear (Eds.), *Adolescent brain development: Vulnerabilities and opportunities*. Nueva York: New York Academy of Sciences.
- Simon, J.A. y Martens, R. (1979). Children's anxiety on sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Sjöberg, L. (2001). Emotional Intelligence: a psychometric analysis. *European Psychologist*, 6(2), 79-95.
- Smith, R., Smoll, F. y Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in young sports coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75.

- Smith, R., Smoll, F. y Hunt, E. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 48, 401-497.
- Spence, J.T., Spence, K.W. (1966). The motivational componets of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En *Anxiety and behavior*. Spielberger, C.D. (ed.). Academic Press. Nueva York.
- Spence, K.W. (1958). A theory of emotionally based drive (D) and its relation to performance in simple learning situations. *American Psychologist* 13, 131-141.
- Sonstroem, R.J. y Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: a reexamination of the U-Inverted curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 235-245.
- Spence, K.W. (1956). *Behavior theory and conditioning*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Spielberguer, C.D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Nueva York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1970). *The Anxiety Inventory: preliminary Professional Manual for the Test Inventory (TAI)*. Palo Alto: Psychologist.
- Spielberger, C.D (1989). *Stress and Anxiety in sport*. Nueva York: Hemisphere.
- Spielberguer, C.D. (1996). Reacciones emocionales del estrés: ansiedad e ira. *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, 14, 26-41.
- Stein, D.J. y Hollander, E. (2010). *Tratado de los Trastorno de Ansiedad*. Barcelona: Lexus.
- Suay, F., Salvador, A., González-Bono, E. Sanchiz, C., Martínez, M., Martónez-sanchiz, S., Simon, V.M. y Montón, J.B. (1998). Effect of competition and its outcome

- on serum testosterone, cortisol and prolactin. *Psychoneuroendocrinology* 24, 551-566.
- Sunew, E.Y. (2004). Emotional intelligence in school-aged children: relations to early maternal depression and cognitive functioning. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 65 (4), 2116B.
- Tabernero, B. y Márquez, S. (1993). Diferencias de género y edad en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.
- Taira, S. y Helguedas, J. (1992). *Judo I*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Taira, S. y Helguedas, J. (1992). *Judo II*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Tapia, M. (2001). Measuring Emotional Intelligence. *Psychological Reports*, 88, 353-364.
- Tapia, M. y March, G.E. (2006). The effects of sex and grade-point average on emotional intelligence. *Psicothema*, 18, 108-111.
- TEA (1982). *Cuestionario de ansiedad-rasgo*. Madrid: TEA Ediciones.
- Thayer, J.F., Rossy, L.A., Ruiz-Padial, E. y Johnsen, B.H. (2003). Gender Differences in the Relationship between Emotional Regulation and Depressive Symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349-364.
- Thelwell, R., Lane, A., Weston, N. y Greenles, L. (2007). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-236.
- Thyer, B. A. (1987). *Treating anxiety disorders: A guide for human service professionals*. London: Sage Publications.

- Thom, R. (1975). *Structural stability and morphogenesis*. Benjamin-Addison Wesley. Nueva York.
- Thomas, P.R. (1994). Psychological and psuchomotor skills associated with performance in golf. *Sport Psychologist*, 1(8), 317-331.
- Tiwari, P.S.N. y Srivastava, N. (2004). Schooling and Development of Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 49, 151-154.
- Tobeña, A. (1997). El estrés dañino. Madrid: Aguilar.
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *American Journal of Psychology*, 9, 507-553.
- Trost, K.K., Collins, R.L. y Embree, J.M. (1994). The role of emotion in social support provision: gender, empathy and expression of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 45-62.
- Tyrer, P. (1982). Major common symptoms in psychiatry: Anxiety. *Journal of Hospital Medicine*, 27, 109-113.
- Underleider, S. (1986). *Athletes in Motion: training for the Olimpics Games with mind and body. Two case studies*. Integrated Research Services, Eugene, Or.
- Valdés, M., De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Valdés, M. y Flores, T. (1990). *Psicobiología del estrés* (2a ed. Actual.). Barcelona: Martínez Roca.
- Valdivia Moral, A. (2016). Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granda.

- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J.J. y Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de ansiedad en judocas chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Vaquero-Solís, M., Amado, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez, P., y Iglesias-Gallego, D. (2018). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, X.
- Van der Zee, K., Schakel, L y Thijs, M. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five. *European Journal of Personality*, 16, 103-125.
- Van Egeren, L.F. (1971). Psychophysiological aspects of systematic desensitization outstanding issues. *Behavior Therapy* 9, 65-77.
- Van Rooy, D.L., Alonso, A. y Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: Theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38, 689-700.
- Vasconcelos-Raposo, J.J. y Carvalho, R. (2000). Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en árbitros de balonvolea. *Revista de Psicología del deporte* 9, 135-142.
- Vasconcelos-Raposo, J.J. (1994). *Explorando as Limitações do Conceito de Desporto*-Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Federação Portuguesa de Natação.
- Vázquez Escobar, A. y Nápoles Cruz, P.P. (2019). La construcción de género en los niños y las niñas de la infancia preescolar. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

- Wark, K.A. y Witting, A.F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. *Journal of Sport psychology*, 1, 248-250.
- Weinberg, R.S. y Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: a field study. *Journal of Sport Psychology*, 2, 148-154.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weiss, M.R., Wiese, D.M. y Klint, K.A. (1989). Head over heels with success: the relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 11(4), 444-451.
- Welford, A.T. (1962). Arousal, channel-capacity and decision. *Nature*, 194, 365-366.
- Welford, A.T. (1965). Stress and achievement. *Australian Journal of Psychology*, 17, 1-9.
- Welford, A.T. (1973). Stress and performance. *Ergonomics*, 16, 567-580.
- Wilson, G.S. y Steinke, J.S. (2002). Cognitive orientation, precompetition, and actual competition anxiety. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 335-339.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, J.M. (1994). Physical activity, fitness and substance misuse and abuse. En C. Bouchard, R.J. Shephard y T. Stephens (Ed.). *Physical Activity, Fitness, and Health. International Proceedings and Consensus Statement*, (pp.898-916). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, A.M.L., y Elliot, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 10, 201-211.

- Williams, D.M. Frank, M.L. y Lester, D. (2000). Predicting anxiety in competitive sports. *Perceptual and motor skills* 90, 847-850.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, F.M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos-Díaz, N. y Joiner, T.E. (2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression in Spanish High School Students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(4), 233-240.
- Williams, J.M. y Krane, V. (1989). Response distortion of self-report questionnaires with female collegiate golfers. *Sport Psychologist*, 3, 212-218.
- Wong, C.S. y Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences* 21 (6): 443-457. DOI: 10.1080/0264041031000101809.
- World Health Organization (2008). Gender and women's mental health. Consultado en <http://www.who.int/en/> (10 de febrero de 2015)
- Yerkes, R.M. y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimuli to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurological Psychology* 18, 458-482.
- Young, L.D. (2006). Parental influences on individual differences in emotional understanding. Dissertation Abstracts International: Section B. *The Sciences and Engineering*, 66(9), 5128B.
- Zeeman, E.C. (1976). Catastrophe Theory. *Scientific American* 234, 65-82.

Zeman, J. y Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957-973.

Zeman, J. y Shipman, K. (1996). Children's expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology*, 32(5), 842-850.

Zizzi, S., Deaner, H. y Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

WEBGRAFÍA

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/asoc-fed/LicenciasyClubes2015.pdf>

CAPÍTULO 11:

ANEXOS

CAPÍTULO 11: ANEXOS

11.1.- CUESTIONARIOS

11.1.1.- Datos Personales.

DATOS PERSONALES		
En todos los casos que se piden resultados, os solicitamos los últimos 5 años, poned el año y el metal obtenido.		
GÉNERO:	EDAD:	DEPORTE:
HORAS DE DEPORTE SEMANALES:	AÑOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA:	CATEGORÍA:
MEDALLAS EN CAMPEONATOS TERRITORIALES:		
MEDALLAS EN TROFEOS NACIONALES:		
MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA:		
MEDALLAS EN TROFEOS INTERNACIONALES A (o más de 10 países)		
MEDALLAS EN TROFEOS INTERNACIONALES B (o menos de 10 países)		
MEDALLAS EN CAMPEONATOS DE EUROPA:		
MEDALLAS EN CAMPEONATOS DEL MUNDO:		
MEDALLAS EN JJ.OO.:		
¿TIENES EL RECONOCIMIENTO DE DEPORTISTA DE ALTO NIVEL?		
<p><i>MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN</i></p> <p><i>Un saludo,</i></p> <p><i>María Merino Fernández (m.merino76@hotmail.com)</i></p>		

11.1.2.- ISRA.

N.º 160

ISRA

Apellidos y nombre Edad Sexo
(V o M)
Centro Curso/Puesto Estado civil
Otros datos Fecha

INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrará una serie de frases que presentan **situaciones** en que usted podría encontrarse y otras que se refieren a **respuestas** que usted podría dar ante esas situaciones o reacciones que le producirían.

Las situaciones aparecen numeradas en la parte izquierda de la página y las respuestas posibles están indicadas en la parte superior.

Su tarea consiste en valorar de 0 a 4 la **frecuencia** con que se da en usted cada respuesta o reacción que está considerando, según la siguiente escala:

0: Casi nunca 1: Pocas veces 2: Unas veces si y otras no 3: Muchas veces 4: Casi siempre

Vea los ejemplos siguientes:

SITUACIONES	RESPUESTAS					OBSERVACIONES
	0 CASI NUNCA	1 POCAS VECES	2 UNAS VECES SI OTRAS VECES NO	3 MUCHAS VECES	4 CASI SIEMPRE	
1. Si un problema me preocupa mucho.						
2. Cuando pierdo un objeto que tenía en mucha estima.						

Deberá leer la situación 1 y cada una de las respuestas que están sobre la columna en que hay casillas en blanco (en el primer caso las columnas 2 y 4). Cuando las haya leído, decida qué número poner en la casilla correspondiente. Hágalo. Conteste después a la situación 2. Habrá dado sus contestaciones en las casillas que corresponden a las respuestas 1, 2 y 5. ¿Lo ha hecho así? ¿Tiene alguna dificultad?

CONTESTE A TODAS LAS CASILLAS EN BLANCO

La última cuestión (la núm. 23) se utilizará sólo cuando exista una situación especialmente perturbadora para usted y no esté incluida en las 22 anteriores. En ese caso, escriba la situación en el lugar correspondiente de las tres páginas y ponga su valoración en las casillas que crea conveniente.

Si desea precisar más o hacer alguna observación, utilice el margen derecho de la Hoja (OBSERVACIONES).

Autores: J. J. Miguel Tobal y A. R. Cano Vindel

Copyright © 1986 by TEA Ediciones, S. A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial -
Edita: TEA Ediciones, S. A.; Fray Bernardino de Sahagún, 24; 28036 Madrid - Imprime: Aguirre Campano; Daganzo, 15
Impulsado: 28002 Madrid - Depósito legal: M. - 5.757 - 1986.

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

C

SITUACIONES	RESPUESTAS							OBSERVACIONES	ΣS
	1. Me preocupo fácilmente.	2. Tengo pensamientos o sentimientos negativos sobre los demás, "inferior", etc.	3. Me siento inseguro de mí mismo.	4. Doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidir.	5. Siento miedo.	6. Me cuesta concentrarme.	7. Pienso que la gente se dará cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos.		
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.									
ΣR								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

F

SITUACIONES	RESPUESTAS										OBSERVACIONES	ΣS
	1. Siento molestias en el estómago.	2. Me sudan las manos u otra parte del cuerpo hasta en días fríos.	3. Me tiemblan las manos o las piernas.	4. Me duele la cabeza.	5. Mi cuerpo está en tensión.	6. Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.	7. Me falta el aire y mi respiración es agitada.	8. Siento náuseas o mareo.	9. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.	10. Tengo escalofríos y tiritos aunque no haga mucho frío.		
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.												
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.												
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.												
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.												
5. En mi trabajo o cuando estudio.												
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.												
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.												
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.												
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.												
10. Si tengo que hablar en público.												
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.												
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.												
13. Después de haber cometido algún error.												
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.												
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.												
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.												
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.												
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.												
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.												
20. Al observar escenas violentas.												
21. Por nada en concreto.												
22. A la hora de dormir.												
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.												
ΣR											TOTAL	Σ2 =

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

M

0	CASI NUNCA
1	POCAS VECES
2	UNAS VECES SI OTRAS VECES NO
3	MUCHAS VECES
4	CASI SIEMPRE

SITUACIONES	RESPUESTAS							OBSERVACIONES	ΣS
	1. Lloro con facilidad.	2. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo (rascarme, tocarme, movimientos rítmicos con pies o manos, etc.)	3. Fumo, como o bebo demasiado.	4. Trato de evitar o rehuir la situación.	5. Me muevo y hago cosas sin una finalidad concreta.	6. Quedo paralizado o mis movimientos son torpes.	7. Tartamudeo o tengo otras dificultades de expresión verbal.		
1. Ante un examen en el que me juego mucho, o si voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									
2. Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3. Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4. A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5. En mi trabajo o cuando estudio.									
6. Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7. Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí, rozándose, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8. Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9. Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10. Si tengo que hablar en público.									
11. Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12. Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									
13. Después de haber cometido algún error.									
14. Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15. Cuando voy a una cita con una persona del otro sexo.									
16. Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17. En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18. Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19. En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20. Al observar escenas violentas.									
21. Por nada en concreto.									
22. A la hora de dormir.									
23. Escriba una situación en la que usted manifiesta frecuentemente alguna de estas respuestas o conductas.									
ΣR								TOTAL	

ASEGURESE DE HABER RELLENADO TODOS LOS ESPACIOS EN BLANCO

Tabla 17. Baremos de la muestra normal (Rangos específicos)

CENTIL	PUNTUACIONES DIRECTAS								CENTIL
	MUJERES				VARONES				
	Eval.	Inter.	Fób.	Cot.	Eval.	Inter.	Fób.	Cot.	
99	155	55	124	58	137	45	90	42	99
95	135	42	86	41	108	34	71	35	95
90	113	33	72	31	99	28	60	25	90
85	102	29	62	24	92	25	50	18	85
80	94	25	53	21	88	23	45	15	80
75	89	23	48	19	82	21	41	13	75
70	84	21	43	17	77	19	37	12	70
65	78	18	40	14	72	17	34	10	65
60	74	17	35	13	67	16	28	9	60
55	69	15	31	11	64	14	25	8	55
50	65	14	28	10	58	13	23	7	50
45	60	13	25	8	53	12	21	6	45
40	57	11	22	7	49	10	19	5	40
35	53	10	20	6	45	9	17	4	35
30	49	9	16	5	38	8	14	3	30
25	44	8	14	4	33	7	10	-	25
20	40	7	12	-	31	6	8	2	20
15	36	6	9	3	28	4	5	-	15
10	31	4	6	2	22	3	3	1	10
5	26	2	3	1	16	2	2	0	5

Tabla 18. Baremos de la muestra normal (Subescalas C, F, M y Total)

CENTIL	PUNTUACIONES DIRECTAS								CENTIL
	MUJERES				VARONES				
	Cognit.	Fisiológ.	Motor	Total	Cognit.	Fisiológ.	Motor	Total	
99	164	124	121	376	124	84	108	296	99
95	139	94	94	299	109	68	94	260	95
90	117	71	82	245	96	53	80	211	90
85	102	64	73	223	91	48	69	197	85
80	94	54	65	207	85	45	63	186	80
75	90	49	60	194	80	40	59	176	75
70	84	45	55	181	76	36	51	165	70
65	78	41	50	167	71	32	46	152	65
60	73	37	47	154	67	30	41	140	60
55	67	33	43	148	60	29	35	129	55
50	64	30	39	139	55	26	31	115	50
45	59	28	36	129	52	23	29	106	45
40	55	25	33	122	47	20	27	97	40
35	52	23	30	112	44	19	24	88	35
30	48	20	27	105	42	16	22	83	30
25	44	16	24	96	38	15	20	73	25
20	40	14	21	88	35	11	16	67	20
15	37	13	17	80	29	9	12	64	15
10	33	11	14	69	23	7	7	55	10
5	26	8	9	56	20	6	2	38	5

11.1.3.- STAI.

N.º 124

STAI

A / E
A / R

P D =	30	-	-	=
P D =	21	-	-	=

AUTOEVALUACION A (E/R)

Apellidos y nombre Edad Sexo
 Centro Curso Puesto Estado civil
 Otros datos Fecha

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.
 Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE* Vd. *AHORA MISMO*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado	0	1	2	3
2. Me siento seguro	0	1	2	3
3. Estoy tenso	0	1	2	3
4. Estoy contrariado	0	1	2	3
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6. Me siento alterado	0	1	2	3
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8. Me siento descansado	0	1	2	3
9. Me siento angustiado	0	1	2	3
10. Me siento confortable	0	1	2	3
11. Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12. Me siento nervioso	0	1	2	3
13. Estoy desasosegado	0	1	2	3
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0	1	2	3
15. Estoy relajado	0	1	2	3
16. Me siento satisfecho	0	1	2	3
17. Estoy preocupado	0	1	2	3
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19. Me siento alegre	0	1	2	3
20. En este momento me siento bien	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, vuelva la hoja y lea las Instrucciones antes de comenzar a contestar a las frases.

Copyright © 1982, by TEA Ediciones, S. A.; Madrid-16 - Publicado con permiso - Copyright original de C. D. Spielberger; © 1968, by Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto, California (USA) - Edita: TEA Ediciones, S. A. Fray Bernardino de Sahagún, 24; Madrid-16 - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción - Imprime: Aguirre Campano, Daganzo, 15 dpdo.; Madrid-2 - Depósito legal: M. -

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se *SIENTE* Vd. *EN GENERAL* en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente Vd. generalmente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien	0	1	2	3
22. Me canso rápidamente	0	1	2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26. Me siento descansado	0	1	2	3
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30. Soy feliz	0	1	2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32. Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33. Me siento seguro	0	1	2	3
34. Evito enfrentarme a las crisis o dificultades	0	1	2	3
35. Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36. Estoy satisfecho	0	1	2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39. Soy una persona estable	0	1	2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Tabla 9
Baremos
Adolescentes y Adultos, Varones y Mujeres

Centiles	Puntuaciones directas								Decatipos
	Adolescentes				Adultos				
	VARONES		MUJERES		VARONES		MUJERES		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	47-60	46-60	53-60	49-60	47-60	46-60	54-60	49-60	10
97	45	41	44	43	43	39-40	49	45	9
96	44	40	42-43	42	42	38	48	44	9
95	43	39	41	41	40-41	37	47	43	9
90	38	33	39	36	37	33	41	40	8
89	37	32	38	35	36	32	40	39	8
85	36	30	36	33	33	29	37	37	8
80	34	28	34	31	30	27	34	34	7
77	32	27	33	30	29	26	32	33	7
75	31	26	31	29	28	25	31	32	7
70	28	24	28	27	25	24	29	30	7
65	26	23	26	26	23	23	26	29	6
60	24	22	25	25	21	21	24	27	6
55	22	21	23	23	20	20	23	26	6
50	20	20	22	22	19	19	21	24	6
45	19	19	20	21	18	18	19	23	5
40	17	18	19	20	16	17	18	21	5
35	16	17	18	19	15	16	17	20	5
30	14	16	17	18	—	15	16	18	4
25	13	15	16	17	14	14	15	17	4
23	—	—	15	—	13	—	14	—	4
20	12	14	14	16	12	13	13	16	4
15	11	13	13	15	10	11	12	14	3
11	—	—	12	14	9	10	11	13	3
10	10	12	11	13	8	9	10	12	3
5	9	11	8	12	6	8	7	11	2
4	8	10	7	11	5	7	6	10	2
1	0-2	0-6	0-4	0-7	0-2	0-4	0-2	0-7	1
N	146	151	169	180	295	318	365	387	N
Media	22,35	21,30	23,28	23,42	20,54	20,19	23,30	24,99	Media
Desviación típica	11,03	8,53	10,56	9,10	10,56	8,89	11,93	10,05	Desviación típica

11.1.4.- SCAT.

LABORATORIO DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Madrid-Valencia-Alzira-Castellón

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (Rainer Martens, 1977). SCAT

Versión española experimental: Amador Cernuda y Javier Ramírez, 1985

ILLINOIS COMPETITION QUESTIONNAIRE. Forma A, para adultos

Instrucciones: debajo encontrará algunas frases que indican los sentimientos que tiene la gente cuando compite en deportes o juegos. Lea cada frase y decida si usted casi nunca, algunas veces o a menudo siente eso cuando compite en deportes o juegos. Si usted elige la opción CASI NUNCA tache la A, si elige ALGUNAS VECES tache la B y si elige la opción de A MENUDO tache la C. no existes respuestas correctas o incorrectas. No emplee mucho tiempo en rellenar el cuestionario, ni se entretenga en ninguna frase. Recuerde, elija la opción que describa cómo se siente usted cuando compite.

A: CASI NUNCA; B: ALGUNAS VECES; C: A MENUDO

- 1.- Competir contra otros es divertido..... A B C
- 2.- Antes de competir, me siento inquieto..... A B C
- 3.- Antes de competir, me preocupa no tener una buena actuación..... A B C
- 4.- Cuando compito yo soy un buen deportista..... A B C
- 5.- Cuando compito me preocupa cometer errores..... A B C
- 6.- Antes de competir yo estoy en calma..... A B C
- 7.- Establecer objetivos cuando compito es importante..... A B C
- 8.- Antes de competir siento molestias en mi estómago..... A B C
- 9.- Justo antes de empezar a competir siento que mi corazón late más rápido de lo habitual..... A B C
- 10.- Me gusta competir en juegos que demandan una considerable energía física..... A B C
- 11.- Antes de competir, me siento relajado..... A B C
- 12.- Antes de competir, estoy nervioso..... A B C
- 13.- Los deportes de equipo son más excitantes que los individuales..... A B C
- 14.- Yo me pongo nervioso esperando el comienzo de la competición..... A B C
- 15.- Antes de competir me pongo tenso..... A B C

Nombre:

Deporte:

11.1.5.- TMMS-24.

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Marque la que más se aproxime sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1 Nada de Acuerdo 2 Algo de Acuerdo 3 Bastante de acuerdo
4 Muy de Acuerdo 5 Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

11.2 ESTADÍSTICA

11.2.1 Descriptivos.

DESCRIPTIVA DE RANKING

<i>RANKING Marca</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	185	41,5	41,5	41,5
	10	14	3,1	3,1	44,6
	20	14	3,1	3,1	47,8
	30	16	3,6	3,6	51,3
	40	12	2,7	2,7	54,0
	50	4	0,9	0,9	54,9
	60	9	2,0	2,0	57,0
	70	5	1,1	1,1	58,1
	80	5	1,1	1,1	59,2
	90	1	0,2	0,2	59,4
	95	1	0,2	0,2	59,6
	100	2	0,4	0,4	60,1
	105	2	0,4	0,4	60,5
	110	4	0,9	0,9	61,4
	125	2	0,4	0,4	61,9
	140	1	0,2	0,2	62,1
	150	1	0,2	0,2	62,3
	155	2	0,4	0,4	62,8
	160	2	0,4	0,4	63,2
	175	1	0,2	0,2	63,5
	180	1	0,2	0,2	63,7
	200	1	0,2	0,2	63,9
	210	3	0,7	0,7	64,6
	220	2	0,4	0,4	65,0
	225	1	0,2	0,2	65,2
	235	1	0,2	0,2	65,5
	240	1	0,2	0,2	65,7
	250	7	1,6	1,6	67,3
	255	2	0,4	0,4	67,7
	260	3	0,7	0,7	68,4
	270	1	0,2	0,2	68,6
	275	1	0,2	0,2	68,8
	280	3	0,7	0,7	69,5
	285	1	0,2	0,2	69,7
	290	2	0,4	0,4	70,2
	300	4	0,9	0,9	71,1
	310	1	0,2	0,2	71,3
	325	1	0,2	0,2	71,5
	330	2	0,4	0,4	72,0
	340	3	0,7	0,7	72,6

<i>RANKING Marca</i>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
345	1	0,2	0,2	72,9
350	2	0,4	0,4	73,3
360	1	0,2	0,2	73,5
365	1	0,2	0,2	73,8
380	1	0,2	0,2	74,0
385	1	0,2	0,2	74,2
390	1	0,2	0,2	74,4
400	1	0,2	0,2	74,7
410	1	0,2	0,2	74,9
420	3	0,7	0,7	75,6
425	2	0,4	0,4	76,0
435	1	0,2	0,2	76,2
450	2	0,4	0,4	76,7
460	1	0,2	0,2	76,9
480	3	0,7	0,7	77,6
490	1	0,2	0,2	77,8
495	1	0,2	0,2	78,0
500	1	0,2	0,2	78,3
520	1	0,2	0,2	78,5
525	3	0,7	0,7	79,1
530	1	0,2	0,2	79,4
550	1	0,2	0,2	79,6
565	1	0,2	0,2	79,8
570	1	0,2	0,2	80,0
575	1	0,2	0,2	80,3
580	1	0,2	0,2	80,5
595	1	0,2	0,2	80,7
600	1	0,2	0,2	80,9
610	1	0,2	0,2	81,2
625	1	0,2	0,2	81,4
635	2	0,4	0,4	81,8
650	1	0,2	0,2	82,1
670	1	0,2	0,2	82,3
675	1	0,2	0,2	82,5
690	1	0,2	0,2	82,7
700	4	0,9	0,9	83,6
750	1	0,2	0,2	83,9
755	1	0,2	0,2	84,1
765	1	0,2	0,2	84,3
775	1	0,2	0,2	84,5
790	1	0,2	0,2	84,8
820	1	0,2	0,2	85,0
825	2	0,4	0,4	85,4
835	1	0,2	0,2	85,7
845	1	0,2	0,2	85,9
850	3	0,7	0,7	86,5
870	1	0,2	0,2	86,8
875	1	0,2	0,2	87,0
900	1	0,2	0,2	87,2
925	1	0,2	0,2	87,4

<i>RANKING Marca</i>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
930	2	0,4	0,4	87,9
950	2	0,4	0,4	88,3
960	1	0,2	0,2	88,6
1.050	1	0,2	0,2	88,8
1.065	2	0,4	0,4	89,2
1.125	1	0,2	0,2	89,5
1.150	2	0,4	0,4	89,9
1.300	1	0,2	0,2	90,1
1.330	1	0,2	0,2	90,4
1.350	2	0,4	0,4	90,8
1.415	1	0,2	0,2	91,0
1.425	1	0,2	0,2	91,3
1.445	1	0,2	0,2	91,5
1.450	2	0,4	0,4	91,9
1.475	1	0,2	0,2	92,2
1.500	1	0,2	0,2	92,4
1.550	1	0,2	0,2	92,6
1.590	1	0,2	0,2	92,8
1.600	3	0,7	0,7	93,5
1.700	2	0,4	0,4	93,9
1.750	2	0,4	0,4	94,4
1.800	1	0,2	0,2	94,6
2.000	1	0,2	0,2	94,8
2.050	2	0,4	0,4	95,3
2.075	1	0,2	0,2	95,5
2.150	1	0,2	0,2	95,7
2.250	2	0,4	0,4	96,2
2.350	2	0,4	0,4	96,6
2.400	1	0,2	0,2	96,9
2.550	1	0,2	0,2	97,1
2.575	1	0,2	0,2	97,3
2.700	1	0,2	0,2	97,5
2.750	1	0,2	0,2	97,8
2.775	1	0,2	0,2	98,0
2.850	1	0,2	0,2	98,2
2.900	1	0,2	0,2	98,4
2.975	1	0,2	0,2	98,7
3.100	3	0,7	0,7	99,3
3.500	1	0,2	0,2	99,6
3.825	1	0,2	0,2	99,8
4.760	1	0,2	0,2	100,0
Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA DE GÉNERO

GÉNERO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 Mujer	172	38,6	38,6	38,6
	2 Varón	274	61,4	61,4	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA POR GÉNERO Y NIVEL

	VARONES	MUJERES	TOTAL
NIVEL ALTO	36	33	69
NIVEL MEDIO	112	80	192
NIVEL BAJO	126	59	185
TOTAL	274	172	446

DESCRIPTIVA POR NIVEL DE RENDIMIENTO

NIVEL: Nivel que tienen los deportistas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 Alto	69	15,5	15,5	15,5
	2 Medio	192	43,0	43,0	58,5
	3 Bajo	185	41,5	41,5	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA POR TIPO DE DEPORTE

DEPORTE: Tipo de Deporte de Combate					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 Jiu-Jitsu	144	32,3	32,3	32,3
	2 Judo	137	30,7	30,7	62,8
	3 Karate	57	12,8	12,8	75,6
	4 Kendo	63	14,1	14,1	89,7
	5 Taekwondo	25	5,6	5,6	95,3
	6 Lucha Libre	20	4,5	4,5	99,8
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA DE LOS CUESTIONARIOS

		DEPORTE	NIVEL	EDAD	GÉNERO	ISRA C	ISRA M	ISRA F	ISRA T	ISRA F1	ISRA F2	ISRA F3	ISRA F4	STAI A/E	STAI A/R	SCAT	TMMS -24 - 1	TMMS -24 - 2	TMMS -24 - 3	RANKING Marca
N	Válidos	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		2,45	2,26	24,73	1,61	58,68	33,85	34,81	126,94	55,70	15,05	23,63	11,64	19,14	17,65	23,03	22,94	27,28	28,28	368,53
Mediana		2,00	2,00	22,00	2,00	56,00	27,00	26,50	113,50	52,00	10,00	16,00	7,00	17,00	16,00	24,00	22,00	27,00	29,00	30,00
Moda		1	2	15	2	65	2(a)	10	48	80	10	0	0	15	15	26	20(a)	30	32	0
Desv. típ.		1,447	0,709	8,823	0,487	33,642	29,080	28,887	82,791	34,256	13,587	24,083	12,936	11,453	9,373	4,853	6,438	6,173	6,325	698,674
Varianza		2,095	0,503	77,844	0,237	1.131,810	845,662	834,482	6.854,324	1.173,479	184,599	579,983	167,333	131,178	87,856	23,556	41,446	38,101	40,009	488.145,086
Asimetría		0,896	-0,421	0,803	-0,471	0,652	1,209	1,224	0,931	0,716	1,270	1,413	1,870	0,633	0,426	-0,528	0,162	-0,108	-0,359	2,763
Error típ. de asimetría		0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116	0,116
Curtosis		-0,075	-0,947	-0,399	-1,786	0,313	1,226	1,262	0,723	0,238	1,274	1,738	4,372	-0,022	-0,576	-0,584	-0,619	-0,541	-0,328	8,534
Error típ. de curtosis		0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231	0,231
Mínimo		1	1	14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	8	10	10	0
Máximo		7	3	50	2	196	146	146	417	194	67	115	85	59	41	30	39	40	40	4.760
Percentiles	25	1,00	2,00	17,00	1,00	31,00	11,00	12,00	60,00	27,00	5,00	5,00	3,00	11,00	10,00	20,00	18,00	23,00	24,00	0,00
	50	2,00	2,00	22,00	2,00	56,00	27,00	26,50	113,50	52,00	10,00	16,00	7,00	17,00	16,00	24,00	22,00	27,00	29,00	30,00
	75	3,00	3,00	31,00	2,00	80,25	50,25	50,00	175,25	79,00	22,00	34,25	16,00	27,00	25,00	27,00	28,00	32,00	33,00	420,00

DESCRIPTIVA DE LAS HORAS DE ENTRENAMIENTO A LA SEMANA

<i>Horas de entrenamiento a la semana</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	2	0,4	0,4	0,4
	2	34	7,6	7,6	8,1
	3	69	15,5	15,5	23,5
	4	33	7,4	7,4	30,9
	5	73	16,4	16,4	47,3
	6	61	13,7	13,7	61,0
	7	18	4,0	4,0	65,0
	8	31	7,0	7,0	72,0
	9	16	3,6	3,6	75,6
	10	41	9,2	9,2	84,8
	11	5	1,1	1,1	85,9
	12	19	4,3	4,3	90,1
	13	3	0,7	0,7	90,8
	14	4	0,9	0,9	91,7
	15	15	3,4	3,4	95,1
	16	1	0,2	0,2	95,3
	17	3	0,7	0,7	96,0
	18	7	1,6	1,6	97,5
	20	10	2,2	2,2	99,8
	22	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA COGNITIVO

<i>ISRA C</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	2	0,4	0,4	0,4
	1	1	0,2	0,2	0,7
	3	3	0,7	0,7	1,3
	4	1	0,2	0,2	1,6
	5	1	0,2	0,2	1,8
	6	1	0,2	0,2	2,0
	7	2	0,4	0,4	2,5
	8	3	0,7	0,7	3,1
	9	3	0,7	0,7	3,8
	10	1	0,2	0,2	4,0
	11	4	0,9	0,9	4,9
	12	1	0,2	0,2	5,2
	13	3	0,7	0,7	5,8

ISRA C				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
14	1	0,2	0,2	6,1
15	1	0,2	0,2	6,3
16	8	1,8	1,8	8,1
17	6	1,3	1,3	9,4
18	4	0,9	0,9	10,3
19	2	0,4	0,4	10,8
20	7	1,6	1,6	12,3
21	3	0,7	0,7	13,0
22	4	0,9	0,9	13,9
23	5	1,1	1,1	15,0
24	2	0,4	0,4	15,5
25	6	1,3	1,3	16,8
26	8	1,8	1,8	18,6
27	6	1,3	1,3	20,0
28	5	1,1	1,1	21,1
29	6	1,3	1,3	22,4
30	4	0,9	0,9	23,3
31	8	1,8	1,8	25,1
32	4	0,9	0,9	26,0
33	6	1,3	1,3	27,4
34	4	0,9	0,9	28,3
35	8	1,8	1,8	30,0
36	5	1,1	1,1	31,2
37	2	0,4	0,4	31,6
38	8	1,8	1,8	33,4
39	5	1,1	1,1	34,5
40	5	1,1	1,1	35,7
41	6	1,3	1,3	37,0
42	3	0,7	0,7	37,7
43	8	1,8	1,8	39,5
44	3	0,7	0,7	40,1
45	2	0,4	0,4	40,6
46	4	0,9	0,9	41,5
47	1	0,2	0,2	41,7
48	2	0,4	0,4	42,2
50	7	1,6	1,6	43,7
51	3	0,7	0,7	44,4
52	4	0,9	0,9	45,3
53	5	1,1	1,1	46,4
54	7	1,6	1,6	48,0
55	6	1,3	1,3	49,3
56	7	1,6	1,6	50,9

ISRA C				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
57	6	1,3	1,3	52,2
58	2	0,4	0,4	52,7
59	4	0,9	0,9	53,6
60	5	1,1	1,1	54,7
61	3	0,7	0,7	55,4
62	5	1,1	1,1	56,5
63	4	0,9	0,9	57,4
64	4	0,9	0,9	58,3
65	12	2,7	2,7	61,0
66	5	1,1	1,1	62,1
67	4	0,9	0,9	63,0
68	6	1,3	1,3	64,3
69	5	1,1	1,1	65,5
70	5	1,1	1,1	66,6
71	5	1,1	1,1	67,7
73	6	1,3	1,3	69,1
74	6	1,3	1,3	70,4
75	2	0,4	0,4	70,9
76	1	0,2	0,2	71,1
77	4	0,9	0,9	72,0
78	2	0,4	0,4	72,4
79	5	1,1	1,1	73,5
80	7	1,6	1,6	75,1
81	2	0,4	0,4	75,6
82	7	1,6	1,6	77,1
83	3	0,7	0,7	77,8
84	2	0,4	0,4	78,3
85	2	0,4	0,4	78,7
86	1	0,2	0,2	78,9
87	4	0,9	0,9	79,8
88	7	1,6	1,6	81,4
89	5	1,1	1,1	82,5
90	5	1,1	1,1	83,6
91	4	0,9	0,9	84,5
93	3	0,7	0,7	85,2
94	1	0,2	0,2	85,4
95	3	0,7	0,7	86,1
96	1	0,2	0,2	86,3
97	2	0,4	0,4	86,8
98	2	0,4	0,4	87,2
99	4	0,9	0,9	88,1
100	8	1,8	1,8	89,9

	ISRA C			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
101	3	0,7	0,7	90,6
102	2	0,4	0,4	91,0
103	1	0,2	0,2	91,3
104	1	0,2	0,2	91,5
105	1	0,2	0,2	91,7
106	2	0,4	0,4	92,2
107	2	0,4	0,4	92,6
109	2	0,4	0,4	93,0
110	2	0,4	0,4	93,5
113	1	0,2	0,2	93,7
115	1	0,2	0,2	93,9
116	1	0,2	0,2	94,2
117	1	0,2	0,2	94,4
118	1	0,2	0,2	94,6
119	1	0,2	0,2	94,8
120	1	0,2	0,2	95,1
121	1	0,2	0,2	95,3
124	1	0,2	0,2	95,5
125	1	0,2	0,2	95,7
126	1	0,2	0,2	96,0
128	1	0,2	0,2	96,2
130	2	0,4	0,4	96,6
131	1	0,2	0,2	96,9
132	2	0,4	0,4	97,3
133	1	0,2	0,2	97,5
135	1	0,2	0,2	97,8
138	1	0,2	0,2	98,0
139	1	0,2	0,2	98,2
140	1	0,2	0,2	98,4
146	1	0,2	0,2	98,7
148	1	0,2	0,2	98,9
153	1	0,2	0,2	99,1
154	1	0,2	0,2	99,3
158	1	0,2	0,2	99,6
164	1	0,2	0,2	99,8
196	1	0,2	0,2	100,0
Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA MOTOR

ISRA M					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	12	2,7	2,7	2,7
	1	10	2,2	2,2	4,9
	2	13	2,9	2,9	7,8
	3	6	1,3	1,3	9,2
	4	8	1,8	1,8	11,0
	5	13	2,9	2,9	13,9
	6	10	2,2	2,2	16,1
	7	6	1,3	1,3	17,5
	8	8	1,8	1,8	19,3
	9	7	1,6	1,6	20,9
	10	13	2,9	2,9	23,8
	11	6	1,3	1,3	25,1
	12	12	2,7	2,7	27,8
	13	7	1,6	1,6	29,4
	14	7	1,6	1,6	30,9
	15	10	2,2	2,2	33,2
	16	4	0,9	0,9	34,1
	17	10	2,2	2,2	36,3
	18	6	1,3	1,3	37,7
	19	6	1,3	1,3	39,0
	20	10	2,2	2,2	41,3
	21	6	1,3	1,3	42,6
	22	7	1,6	1,6	44,2
	23	5	1,1	1,1	45,3
	24	7	1,6	1,6	46,9
	25	6	1,3	1,3	48,2
	26	7	1,6	1,6	49,8
	27	13	2,9	2,9	52,7
	28	1	0,2	0,2	52,9
	28	6	1,3	1,3	54,3
	29	3	0,7	0,7	54,9
	30	6	1,3	1,3	56,3
	31	10	2,2	2,2	58,5
	32	6	1,3	1,3	59,9
	33	4	0,9	0,9	60,8
	34	2	0,4	0,4	61,2
	35	1	0,2	0,2	61,4
	36	4	0,9	0,9	62,3
	37	4	0,9	0,9	63,2
	38	4	0,9	0,9	64,1
	39	8	1,8	1,8	65,9

	ISRA M			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
40	8	1,8	1,8	67,7
41	3	0,7	0,7	68,4
42	5	1,1	1,1	69,5
43	4	0,9	0,9	70,4
44	3	0,7	0,7	71,1
45	5	1,1	1,1	72,2
46	2	0,4	0,4	72,6
48	5	1,1	1,1	73,8
49	2	0,4	0,4	74,2
50	4	0,9	0,9	75,1
51	4	0,9	0,9	76,0
52	6	1,3	1,3	77,4
53	4	0,9	0,9	78,3
54	3	0,7	0,7	78,9
55	7	1,6	1,6	80,5
56	5	1,1	1,1	81,6
57	3	0,7	0,7	82,3
58	1	0,2	0,2	82,5
59	1	0,2	0,2	82,7
60	4	0,9	0,9	83,6
61	1	0,2	0,2	83,9
62	5	1,1	1,1	85,0
63	2	0,4	0,4	85,4
64	3	0,7	0,7	86,1
65	3	0,7	0,7	86,8
67	1	0,2	0,2	87,0
68	1	0,2	0,2	87,2
70	2	0,4	0,4	87,7
71	1	0,2	0,2	87,9
72	1	0,2	0,2	88,1
73	3	0,7	0,7	88,8
74	1	0,2	0,2	89,0
75	3	0,7	0,7	89,7
76	5	1,1	1,1	90,8
77	2	0,4	0,4	91,3
78	1	0,2	0,2	91,5
79	2	0,4	0,4	91,9
80	2	0,4	0,4	92,4
81	2	0,4	0,4	92,8
82	2	0,4	0,4	93,3
83	2	0,4	0,4	93,7
86	1	0,2	0,2	93,9

<i>ISRA M</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	88	2	0,4	0,4	94,4
	94	2	0,4	0,4	94,8
	97	1	0,2	0,2	95,1
	98	1	0,2	0,2	95,3
	100	2	0,4	0,4	95,7
	101	1	0,2	0,2	96,0
	102	3	0,7	0,7	96,6
	104	2	0,4	0,4	97,1
	106	1	0,2	0,2	97,3
	112	2	0,4	0,4	97,8
	113	2	0,4	0,4	98,2
	118	1	0,2	0,2	98,4
	119	1	0,2	0,2	98,7
	120	1	0,2	0,2	98,9
	127	1	0,2	0,2	99,1
	130	1	0,2	0,2	99,3
	134	1	0,2	0,2	99,6
	135	1	0,2	0,2	99,8
	146	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA FISIOLÓGICO

<i>ISRA F</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	4	0,9	0,9	0,9
	1	3	0,7	0,7	1,6
	2	8	1,8	1,8	3,4
	3	7	1,6	1,6	4,9
	4	8	1,8	1,8	6,7
	5	14	3,1	3,1	9,9
	6	9	2,0	2,0	11,9
	7	7	1,6	1,6	13,5
	8	9	2,0	2,0	15,5
	9	11	2,5	2,5	17,9
	10	16	3,6	3,6	21,5
	11	1	0,2	0,2	21,7
	11	6	1,3	1,3	23,1
	12	12	2,7	2,7	25,8
	13	9	2,0	2,0	27,8
	14	11	2,5	2,5	30,3
	15	8	1,8	1,8	32,1

	ISRA F			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
16	10	2,2	2,2	34,3
17	5	1,1	1,1	35,4
18	9	2,0	2,0	37,4
19	5	1,1	1,1	38,6
20	12	2,7	2,7	41,3
21	6	1,3	1,3	42,6
22	8	1,8	1,8	44,4
23	3	0,7	0,7	45,1
24	7	1,6	1,6	46,6
25	2	0,4	0,4	47,1
26	13	2,9	2,9	50,0
27	4	0,9	0,9	50,9
28	7	1,6	1,6	52,5
29	6	1,3	1,3	53,8
30	4	0,9	0,9	54,7
31	5	1,1	1,1	55,8
32	7	1,6	1,6	57,4
33	4	0,9	0,9	58,3
34	6	1,3	1,3	59,6
35	5	1,1	1,1	60,8
36	6	1,3	1,3	62,1
37	5	1,1	1,1	63,2
38	1	0,2	0,2	63,5
39	7	1,6	1,6	65,0
40	10	2,2	2,2	67,3
41	2	0,4	0,4	67,7
42	3	0,7	0,7	68,4
43	4	0,9	0,9	69,3
44	5	1,1	1,1	70,4
45	3	0,7	0,7	71,1
46	1	0,2	0,2	71,3
47	2	0,4	0,4	71,7
48	5	1,1	1,1	72,9
49	4	0,9	0,9	73,8
50	9	2,0	2,0	75,8
51	5	1,1	1,1	76,9
52	5	1,1	1,1	78,0
53	1	0,2	0,2	78,3
54	1	0,2	0,2	78,5
55	4	0,9	0,9	79,4
56	4	0,9	0,9	80,3
57	5	1,1	1,1	81,4

	ISRA F			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
60	4	0,9	0,9	82,3
61	1	0,2	0,2	82,5
62	3	0,7	0,7	83,2
63	2	0,4	0,4	83,6
64	3	0,7	0,7	84,3
65	2	0,4	0,4	84,8
66	5	1,1	1,1	85,9
67	4	0,9	0,9	86,8
69	3	0,7	0,7	87,4
70	2	0,4	0,4	87,9
71	1	0,2	0,2	88,1
72	2	0,4	0,4	88,6
73	1	0,2	0,2	88,8
75	2	0,4	0,4	89,2
76	1	0,2	0,2	89,5
77	1	0,2	0,2	89,7
78	1	0,2	0,2	89,9
78	1	0,2	0,2	90,1
79	2	0,4	0,4	90,6
80	7	1,6	1,6	92,2
81	2	0,4	0,4	92,6
83	1	0,2	0,2	92,8
84	2	0,4	0,4	93,3
85	1	0,2	0,2	93,5
86	3	0,7	0,7	94,2
88	2	0,4	0,4	94,6
91	1	0,2	0,2	94,8
92	1	0,2	0,2	95,1
96	1	0,2	0,2	95,3
97	1	0,2	0,2	95,5
98	2	0,4	0,4	96,0
99	1	0,2	0,2	96,2
100	3	0,7	0,7	96,9
102	1	0,2	0,2	97,1
108	2	0,4	0,4	97,5
112	1	0,2	0,2	97,8
113	1	0,2	0,2	98,0
122	3	0,7	0,7	98,7
126	1	0,2	0,2	98,9
128	1	0,2	0,2	99,1
129	1	0,2	0,2	99,3
135	1	0,2	0,2	99,6

<i>ISRA F</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	137	1	0,2	0,2	99,8
	146	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA TOTAL

<i>ISRA T</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	1	0,2	0,2	0,2
	2	1	0,2	0,2	0,4
	3	1	0,2	0,2	0,7
	4	1	0,2	0,2	0,9
	8	1	0,2	0,2	1,1
	9	1	0,2	0,2	1,3
	11	2	0,4	0,4	1,8
	12	2	0,4	0,4	2,2
	13	1	0,2	0,2	2,5
	14	1	0,2	0,2	2,7
	15	2	0,4	0,4	3,1
	17	1	0,2	0,2	3,4
	18	2	0,4	0,4	3,8
	20	2	0,4	0,4	4,3
	21	1	0,2	0,2	4,5
	22	2	0,4	0,4	4,9
	23	3	0,7	0,7	5,6
	25	3	0,7	0,7	6,3
	27	1	0,2	0,2	6,5
	28	2	0,4	0,4	7,0
	29	2	0,4	0,4	7,4
	30	4	0,9	0,9	8,3
	31	1	0,2	0,2	8,5
	32	1	0,2	0,2	8,7
	33	3	0,7	0,7	9,4
	34	1	0,2	0,2	9,6
	36	1	0,2	0,2	9,9
	37	4	0,9	0,9	10,8
	38	2	0,4	0,4	11,2
	39	2	0,4	0,4	11,7
	40	5	1,1	1,1	12,8
	41	3	0,7	0,7	13,5
	42	2	0,4	0,4	13,9
	43	4	0,9	0,9	14,8

	ISRA T			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
44	4	0,9	0,9	15,7
45	3	0,7	0,7	16,4
46	2	0,4	0,4	16,8
47	1	0,2	0,2	17,0
48	9	2,0	2,0	19,1
49	2	0,4	0,4	19,5
50	1	0,2	0,2	19,7
51	3	0,7	0,7	20,4
52	3	0,7	0,7	21,1
53	1	0,2	0,2	21,3
54	3	0,7	0,7	22,0
55	1	0,2	0,2	22,2
56	2	0,4	0,4	22,6
57	2	0,4	0,4	23,1
58	4	0,9	0,9	24,0
59	1	0,2	0,2	24,2
60	4	0,9	0,9	25,1
62	1	0,2	0,2	25,3
63	1	0,2	0,2	25,6
64	4	0,9	0,9	26,5
65	4	0,9	0,9	27,4
66	2	0,4	0,4	27,8
67	1	0,2	0,2	28,0
68	5	1,1	1,1	29,1
70	4	0,9	0,9	30,0
71	2	0,4	0,4	30,5
72	1	0,2	0,2	30,7
73	2	0,4	0,4	31,2
74	4	0,9	0,9	32,1
75	1	0,2	0,2	32,3
76	1	0,2	0,2	32,5
77	4	0,9	0,9	33,4
78	2	0,4	0,4	33,9
79	1	0,2	0,2	34,1
80	2	0,4	0,4	34,5
81	4	0,9	0,9	35,4
82	2	0,4	0,4	35,9
83	1	0,2	0,2	36,1
84	3	0,7	0,7	36,8
85	3	0,7	0,7	37,4
87	4	0,9	0,9	38,3
88	2	0,4	0,4	38,8

	ISRA T			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
89	3	0,7	0,7	39,5
90	3	0,7	0,7	40,1
91	3	0,7	0,7	40,8
92	2	0,4	0,4	41,3
93	1	0,2	0,2	41,5
94	3	0,7	0,7	42,2
95	3	0,7	0,7	42,8
96	4	0,9	0,9	43,7
98	2	0,4	0,4	44,2
99	3	0,7	0,7	44,8
100	1	0,2	0,2	45,1
101	1	0,2	0,2	45,3
103	4	0,9	0,9	46,2
104	1	0,2	0,2	46,4
105	5	1,1	1,1	47,5
107	2	0,4	0,4	48,0
108	2	0,4	0,4	48,4
109	1	0,2	0,2	48,7
110	1	0,2	0,2	48,9
111	2	0,4	0,4	49,3
112	1	0,2	0,2	49,6
113	2	0,4	0,4	50,0
114	1	0,2	0,2	50,2
115	1	0,2	0,2	50,4
116	3	0,7	0,7	51,1
117	1	0,2	0,2	51,3
118	4	0,9	0,9	52,2
119	1	0,2	0,2	52,5
120	1	0,2	0,2	52,7
121	2	0,4	0,4	53,1
122	3	0,7	0,7	53,8
123	2	0,4	0,4	54,3
124	2	0,4	0,4	54,7
125	2	0,4	0,4	55,2
126	2	0,4	0,4	55,6
127	1	0,2	0,2	55,8
128	2	0,4	0,4	56,3
129	2	0,4	0,4	56,7
130	1	0,2	0,2	57,0
131	1	0,2	0,2	57,2
132	2	0,4	0,4	57,6
133	2	0,4	0,4	58,1

	ISRA T			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
134	5	1,1	1,1	59,2
135	1	0,2	0,2	59,4
136	4	0,9	0,9	60,3
137	2	0,4	0,4	60,8
138	3	0,7	0,7	61,4
139	1	0,2	0,2	61,7
141	1	0,2	0,2	61,9
142	4	0,9	0,9	62,8
143	1	0,2	0,2	63,0
144	2	0,4	0,4	63,5
146	1	0,2	0,2	63,7
147	1	0,2	0,2	63,9
148	2	0,4	0,4	64,3
149	1	0,2	0,2	64,6
150	2	0,4	0,4	65,0
152	2	0,4	0,4	65,5
154	1	0,2	0,2	65,7
155	4	0,9	0,9	66,6
156	3	0,7	0,7	67,3
157	3	0,7	0,7	67,9
158	1	0,2	0,2	68,2
160	3	0,7	0,7	68,8
161	4	0,9	0,9	69,7
162	3	0,7	0,7	70,4
164	1	0,2	0,2	70,6
165	3	0,7	0,7	71,3
166	1	0,2	0,2	71,5
167	3	0,7	0,7	72,2
168	4	0,9	0,9	73,1
169	1	0,2	0,2	73,3
170	1	0,2	0,2	73,5
171	3	0,7	0,7	74,2
173	1	0,2	0,2	74,4
174	2	0,4	0,4	74,9
175	1	0,2	0,2	75,1
176	1	0,2	0,2	75,3
177	1	0,2	0,2	75,6
178	3	0,7	0,7	76,2
179	2	0,4	0,4	76,7
181	4	0,9	0,9	77,6
182	1	0,2	0,2	77,8
184	1	0,2	0,2	78,0

	ISRA T			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
185	1	0,2	0,2	78,3
186	1	0,2	0,2	78,5
187	2	0,4	0,4	78,9
189	2	0,4	0,4	79,4
190	2	0,4	0,4	79,8
191	1	0,2	0,2	80,0
192	2	0,4	0,4	80,5
193	2	0,4	0,4	80,9
194	1	0,2	0,2	81,2
195	1	0,2	0,2	81,4
197	1	0,2	0,2	81,6
198	1	0,2	0,2	81,8
199	2	0,4	0,4	82,3
200	1	0,2	0,2	82,5
201	1	0,2	0,2	82,7
202	1	0,2	0,2	83,0
203	2	0,4	0,4	83,4
204	1	0,2	0,2	83,6
207	2	0,4	0,4	84,1
208	1	0,2	0,2	84,3
209	1	0,2	0,2	84,5
210	1	0,2	0,2	84,8
211	1	0,2	0,2	85,0
213	1	0,2	0,2	85,2
214	1	0,2	0,2	85,4
215	1	0,2	0,2	85,7
216	2	0,4	0,4	86,1
218	2	0,4	0,4	86,5
220	2	0,4	0,4	87,0
221	1	0,2	0,2	87,2
222	1	0,2	0,2	87,4
223	1	0,2	0,2	87,7
224	1	0,2	0,2	87,9
225	1	0,2	0,2	88,1
226	2	0,4	0,4	88,6
227	1	0,2	0,2	88,8
227	2	0,4	0,4	89,2
228	1	0,2	0,2	89,5
230	1	0,2	0,2	89,7
233	1	0,2	0,2	89,9
234	1	0,2	0,2	90,1
236	1	0,2	0,2	90,4

	ISRA T			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
237	2	0,4	0,4	90,8
240	1	0,2	0,2	91,0
241	1	0,2	0,2	91,3
242	3	0,7	0,7	91,9
243	1	0,2	0,2	92,2
245	1	0,2	0,2	92,4
248	1	0,2	0,2	92,6
255	1	0,2	0,2	92,8
256	1	0,2	0,2	93,0
257	1	0,2	0,2	93,3
258	1	0,2	0,2	93,5
260	1	0,2	0,2	93,7
262	1	0,2	0,2	93,9
266	1	0,2	0,2	94,2
269	1	0,2	0,2	94,4
271	1	0,2	0,2	94,6
278	1	0,2	0,2	94,8
285	1	0,2	0,2	95,1
292	1	0,2	0,2	95,3
294	1	0,2	0,2	95,5
304	1	0,2	0,2	95,7
311	1	0,2	0,2	96,0
312	1	0,2	0,2	96,2
314	1	0,2	0,2	96,4
315	1	0,2	0,2	96,6
323	1	0,2	0,2	96,9
337	1	0,2	0,2	97,1
342	1	0,2	0,2	97,3
351	1	0,2	0,2	97,5
357	1	0,2	0,2	97,8
358	1	0,2	0,2	98,0
360	1	0,2	0,2	98,2
363	1	0,2	0,2	98,4
365	1	0,2	0,2	98,7
366	1	0,2	0,2	98,9
373	1	0,2	0,2	99,1
382	1	0,2	0,2	99,3
389	1	0,2	0,2	99,6
403	1	0,2	0,2	99,8
417	1	0,2	0,2	100,0
Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA FACTOR I (Miedo ante la evaluación)

<i>ISRA FI</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	3	0,7	0,7	0,7
	2	2	0,4	0,4	1,1
	3	1	0,2	0,2	1,3
	4	1	0,2	0,2	1,6
	5	1	0,2	0,2	1,8
	6	2	0,4	0,4	2,2
	7	4	0,9	0,9	3,1
	8	3	0,7	0,7	3,8
	9	2	0,4	0,4	4,3
	10	8	1,8	1,8	6,1
	11	1	0,2	0,2	6,3
	12	1	0,2	0,2	6,5
	13	6	1,3	1,3	7,8
	14	1	0,2	0,2	8,1
	15	5	1,1	1,1	9,2
	16	3	0,7	0,7	9,9
	17	4	0,9	0,9	10,8
	18	5	1,1	1,1	11,9
	19	8	1,8	1,8	13,7
	20	6	1,3	1,3	15,0
	21	11	2,5	2,5	17,5
	22	5	1,1	1,1	18,6
	23	5	1,1	1,1	19,7
	24	2	0,4	0,4	20,2
	25	8	1,8	1,8	22,0
	26	5	1,1	1,1	23,1
	27	10	2,2	2,2	25,3
	28	5	1,1	1,1	26,5
	29	4	0,9	0,9	27,4
	30	8	1,8	1,8	29,1
	31	3	0,7	0,7	29,8
	32	10	2,2	2,2	32,1
	33	8	1,8	1,8	33,9
	34	5	1,1	1,1	35,0
	35	7	1,6	1,6	36,5
	36	4	0,9	0,9	37,4
	37	2	0,4	0,4	37,9
	38	1	0,2	0,2	38,1
	39	3	0,7	0,7	38,8
	40	3	0,7	0,7	39,5
	41	3	0,7	0,7	40,1

	ISRA FI			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
42	3	0,7	0,7	40,8
43	1	0,2	0,2	41,0
44	2	0,4	0,4	41,5
45	4	0,9	0,9	42,4
46	9	2,0	2,0	44,4
47	5	1,1	1,1	45,5
48	5	1,1	1,1	46,6
49	5	1,1	1,1	47,8
50	5	1,1	1,1	48,9
51	3	0,7	0,7	49,6
52	5	1,1	1,1	50,7
53	2	0,4	0,4	51,1
54	6	1,3	1,3	52,5
55	7	1,6	1,6	54,0
56	1	0,2	0,2	54,3
57	3	0,7	0,7	54,9
58	4	0,9	0,9	55,8
59	3	0,7	0,7	56,5
60	8	1,8	1,8	58,3
61	8	1,8	1,8	60,1
62	4	0,9	0,9	61,0
63	5	1,1	1,1	62,1
64	5	1,1	1,1	63,2
65	3	0,7	0,7	63,9
66	4	0,9	0,9	64,8
67	5	1,1	1,1	65,9
68	6	1,3	1,3	67,3
69	3	0,7	0,7	67,9
70	5	1,1	1,1	69,1
71	2	0,4	0,4	69,5
72	3	0,7	0,7	70,2
73	2	0,4	0,4	70,6
74	2	0,4	0,4	71,1
75	4	0,9	0,9	72,0
76	4	0,9	0,9	72,9
77	4	0,9	0,9	73,8
78	3	0,7	0,7	74,4
79	9	2,0	2,0	76,5
80	12	2,7	2,7	79,1
81	2	0,4	0,4	79,6
82	2	0,4	0,4	80,0
83	4	0,9	0,9	80,9

	ISRA FI			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
84	3	0,7	0,7	81,6
85	2	0,4	0,4	82,1
86	3	0,7	0,7	82,7
87	4	0,9	0,9	83,6
88	3	0,7	0,7	84,3
89	1	0,2	0,2	84,5
90	4	0,9	0,9	85,4
92	5	1,1	1,1	86,5
95	3	0,7	0,7	87,2
96	2	0,4	0,4	87,7
97	2	0,4	0,4	88,1
98	3	0,7	0,7	88,8
99	1	0,2	0,2	89,0
100	2	0,4	0,4	89,5
101	3	0,7	0,7	90,1
103	2	0,4	0,4	90,6
104	3	0,7	0,7	91,3
106	1	0,2	0,2	91,5
108	1	0,2	0,2	91,7
109	4	0,9	0,9	92,6
111	3	0,7	0,7	93,3
112	1	0,2	0,2	93,5
114	1	0,2	0,2	93,7
117	1	0,2	0,2	93,9
119	1	0,2	0,2	94,2
120	2	0,4	0,4	94,6
121	4	0,9	0,9	95,5
123	2	0,4	0,4	96,0
125	2	0,4	0,4	96,4
130	1	0,2	0,2	96,6
132	2	0,4	0,4	97,1
135	1	0,2	0,2	97,3
136	1	0,2	0,2	97,5
137	1	0,2	0,2	97,8
142	2	0,4	0,4	98,2
144	1	0,2	0,2	98,4
145	2	0,4	0,4	98,9
148	1	0,2	0,2	99,1
150	2	0,4	0,4	99,6
152	1	0,2	0,2	99,8
194	1	0,2	0,2	100,0
Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA FACTOR II

ISRA FII					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	24	5,4	5,4	5,4
	1	18	4,0	4,0	9,4
	2	20	4,5	4,5	13,9
	3	24	5,4	5,4	19,3
	4	19	4,3	4,3	23,5
	5	20	4,5	4,5	28,0
	6	18	4,0	4,0	32,1
	7	23	5,2	5,2	37,2
	8	21	4,7	4,7	41,9
	9	15	3,4	3,4	45,3
	10	25	5,6	5,6	50,9
	11	9	2,0	2,0	52,9
	12	14	3,1	3,1	56,1
	13	12	2,7	2,7	58,7
	14	8	1,8	1,8	60,5
	15	8	1,8	1,8	62,3
	16	6	1,3	1,3	63,7
	17	10	2,2	2,2	65,9
	18	6	1,3	1,3	67,3
	19	10	2,2	2,2	69,5
	20	9	2,0	2,0	71,5
	21	11	2,5	2,5	74,0
	22	11	2,5	2,5	76,5
	23	1	0,2	0,2	76,7
	24	7	1,6	1,6	78,3
	25	12	2,7	2,7	80,9
	26	4	0,9	0,9	81,8
	27	7	1,6	1,6	83,4
	28	4	0,9	0,9	84,3
	29	6	1,3	1,3	85,7
	30	6	1,3	1,3	87,0
	31	6	1,3	1,3	88,3
	32	4	0,9	0,9	89,2
	33	3	0,7	0,7	89,9
	34	4	0,9	0,9	90,8
	35	1	0,2	0,2	91,0
	36	2	0,4	0,4	91,5
	37	2	0,4	0,4	91,9
	38	1	0,2	0,2	92,2

<i>ISRA FII</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
40		2	0,4	0,4	92,6
41		2	0,4	0,4	93,0
42		3	0,7	0,7	93,7
43		1	0,2	0,2	93,9
44		3	0,7	0,7	94,6
45		3	0,7	0,7	95,3
46		2	0,4	0,4	95,7
47		3	0,7	0,7	96,4
48		2	0,4	0,4	96,9
49		1	0,2	0,2	97,1
50		3	0,7	0,7	97,8
51		2	0,4	0,4	98,2
52		1	0,2	0,2	98,4
53		2	0,4	0,4	98,9
54		1	0,2	0,2	99,1
60		1	0,2	0,2	99,3
63		1	0,2	0,2	99,6
66		1	0,2	0,2	99,8
67		1	0,2	0,2	100,0
Total		446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA FACTOR III

<i>ISRA FIII</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	38	8,5	8,5	8,5
	1	16	3,6	3,6	12,1
	2	22	4,9	4,9	17,0
	3	13	2,9	2,9	20,0
	4	21	4,7	4,7	24,7
	5	15	3,4	3,4	28,0
	6	12	2,7	2,7	30,7
	7	11	2,5	2,5	33,2
	8	10	2,2	2,2	35,4
	9	14	3,1	3,1	38,6
	10	5	1,1	1,1	39,7
	11	3	0,7	0,7	40,4
	12	11	2,5	2,5	42,8
	13	9	2,0	2,0	44,8
	14	7	1,6	1,6	46,4
	15	11	2,5	2,5	48,9
	16	9	2,0	2,0	50,9

	<i>ISRA FIII</i>			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
17	7	1,6	1,6	52,5
18	5	1,1	1,1	53,6
19	6	1,3	1,3	54,9
20	10	2,2	2,2	57,2
21	3	0,7	0,7	57,8
22	5	1,1	1,1	59,0
23	8	1,8	1,8	60,8
24	2	0,4	0,4	61,2
25	7	1,6	1,6	62,8
26	6	1,3	1,3	64,1
27	8	1,8	1,8	65,9
28	6	1,3	1,3	67,3
29	3	0,7	0,7	67,9
30	10	2,2	2,2	70,2
31	8	1,8	1,8	72,0
32	7	1,6	1,6	73,5
33	4	0,9	0,9	74,4
34	3	0,7	0,7	75,1
35	5	1,1	1,1	76,2
36	3	0,7	0,7	76,9
37	4	0,9	0,9	77,8
38	4	0,9	0,9	78,7
39	3	0,7	0,7	79,4
40	2	0,4	0,4	79,8
41	6	1,3	1,3	81,2
42	4	0,9	0,9	82,1
43	4	0,9	0,9	83,0
44	1	0,2	0,2	83,2
45	2	0,4	0,4	83,6
46	3	0,7	0,7	84,3
47	3	0,7	0,7	85,0
48	3	0,7	0,7	85,7
50	5	1,1	1,1	86,8
51	2	0,4	0,4	87,2
52	4	0,9	0,9	88,1
53	1	0,2	0,2	88,3
54	7	1,6	1,6	89,9
55	3	0,7	0,7	90,6
56	1	0,2	0,2	90,8
57	1	0,2	0,2	91,0
59	1	0,2	0,2	91,3
60	1	0,2	0,2	91,5

<i>ISRA FIII</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	61	2	0,4	0,4	91,9
	62	3	0,7	0,7	92,6
	65	1	0,2	0,2	92,8
	67	1	0,2	0,2	93,0
	68	1	0,2	0,2	93,3
	70	2	0,4	0,4	93,7
	71	2	0,4	0,4	94,2
	75	1	0,2	0,2	94,4
	76	1	0,2	0,2	94,6
	77	1	0,2	0,2	94,8
	78	3	0,7	0,7	95,5
	79	1	0,2	0,2	95,7
	82	1	0,2	0,2	96,0
	83	1	0,2	0,2	96,2
	85	1	0,2	0,2	96,4
	86	2	0,4	0,4	96,9
	87	1	0,2	0,2	97,1
	88	1	0,2	0,2	97,3
	94	1	0,2	0,2	97,5
	95	1	0,2	0,2	97,8
	97	3	0,7	0,7	98,4
	98	1	0,2	0,2	98,7
	100	2	0,4	0,4	99,1
	101	1	0,2	0,2	99,3
	106	1	0,2	0,2	99,6
	110	1	0,2	0,2	99,8
	115	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: ISRA FACTOR IV (ansiedad ante situaciones cotidianas)

<i>ISRA FIV</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	50	11,2	11,2	11,2
	1	38	8,5	8,5	19,7
	2	18	4,0	4,0	23,8
	3	34	7,6	7,6	31,4
	4	30	6,7	6,7	38,1
	5	31	7,0	7,0	45,1
	6	18	4,0	4,0	49,1
	7	16	3,6	3,6	52,7
	8	5	1,1	1,1	53,8

	ISRA F IV			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
9	13	2,9	2,9	56,7
10	10	2,2	2,2	59,0
11	14	3,1	3,1	62,1
12	13	2,9	2,9	65,0
13	13	2,9	2,9	67,9
14	11	2,5	2,5	70,4
15	12	2,7	2,7	73,1
16	13	2,9	2,9	76,0
17	8	1,8	1,8	77,8
18	7	1,6	1,6	79,4
19	7	1,6	1,6	80,9
20	7	1,6	1,6	82,5
21	5	1,1	1,1	83,6
22	4	0,9	0,9	84,5
23	5	1,1	1,1	85,7
24	4	0,9	0,9	86,5
25	2	0,4	0,4	87,0
26	3	0,7	0,7	87,7
27	2	0,4	0,4	88,1
28	3	0,7	0,7	88,8
29	3	0,7	0,7	89,5
30	5	1,1	1,1	90,6
31	3	0,7	0,7	91,3
32	5	1,1	1,1	92,4
33	2	0,4	0,4	92,8
34	1	0,2	0,2	93,0
35	2	0,4	0,4	93,5
36	1	0,2	0,2	93,7
37	1	0,2	0,2	93,9
39	3	0,7	0,7	94,6
40	3	0,7	0,7	95,3
41	1	0,2	0,2	95,5
42	3	0,7	0,7	96,2
43	3	0,7	0,7	96,9
45	1	0,2	0,2	97,1
46	2	0,4	0,4	97,5
48	1	0,2	0,2	97,8
49	1	0,2	0,2	98,0
50	2	0,4	0,4	98,4
53	1	0,2	0,2	98,7
55	2	0,4	0,4	99,1
56	1	0,2	0,2	99,3

	<i>ISRA F IV</i>				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	59	1	0,2	0,2	99,6
	73	1	0,2	0,2	99,8
	85	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: STAI ESTADO (A/E)

<i>STAI A/E</i>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	8	1,8	1,8	1,8
	1	2	0,4	0,4	2,2
	2	9	2,0	2,0	4,3
	3	6	1,3	1,3	5,6
	4	10	2,2	2,2	7,8
	5	14	3,1	3,1	11,0
	6	6	1,3	1,3	12,3
	7	12	2,7	2,7	15,0
	8	9	2,0	2,0	17,0
	9	13	2,9	2,9	20,0
	10	18	4,0	4,0	24,0
	11	21	4,7	4,7	28,7
	12	15	3,4	3,4	32,1
	13	20	4,5	4,5	36,5
	14	18	4,0	4,0	40,6
	15	22	4,9	4,9	45,5
	16	14	3,1	3,1	48,7
	17	9	2,0	2,0	50,7
	18	16	3,6	3,6	54,3
	19	11	2,5	2,5	56,7
	20	13	2,9	2,9	59,6
	21	8	1,8	1,8	61,4
	22	16	3,6	3,6	65,0
	23	13	2,9	2,9	67,9
	24	13	2,9	2,9	70,9
	25	8	1,8	1,8	72,6
	26	8	1,8	1,8	74,4
	27	11	2,5	2,5	76,9
	28	14	3,1	3,1	80,0
	29	5	1,1	1,1	81,2
	30	8	1,8	1,8	83,0

STAI A/E					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
31		4	0,9	0,9	83,9
32		8	1,8	1,8	85,7
33		6	1,3	1,3	87,0
34		9	2,0	2,0	89,0
35		9	2,0	2,0	91,0
36		3	0,7	0,7	91,7
37		2	0,4	0,4	92,2
38		5	1,1	1,1	93,3
39		2	0,4	0,4	93,7
40		5	1,1	1,1	94,8
41		3	0,7	0,7	95,5
42		4	0,9	0,9	96,4
43		2	0,4	0,4	96,9
44		2	0,4	0,4	97,3
45		3	0,7	0,7	98,0
46		2	0,4	0,4	98,4
47		3	0,7	0,7	99,1
51		1	0,2	0,2	99,3
54		2	0,4	0,4	99,8
59		1	0,2	0,2	100,0
Total		446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: STAI RASGO (A/R)

STAI A/R					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	4	0,9	0,9	0,9
	1	3	0,7	0,7	1,6
	2	3	0,7	0,7	2,2
	3	1	0,2	0,2	2,5
	4	12	2,7	2,7	5,2
	5	14	3,1	3,1	8,3
	6	12	2,7	2,7	11,0
	7	11	2,5	2,5	13,5
	8	19	4,3	4,3	17,7
	9	15	3,4	3,4	21,1
	10	20	4,5	4,5	25,6
	11	20	4,5	4,5	30,0
	12	16	3,6	3,6	33,6
	13	18	4,0	4,0	37,7
	14	21	4,7	4,7	42,4
	15	24	5,4	5,4	47,8

	STAI A/R			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
16	20	4,5	4,5	52,2
17	14	3,1	3,1	55,4
18	12	2,7	2,7	58,1
19	16	3,6	3,6	61,7
20	13	2,9	2,9	64,6
21	11	2,5	2,5	67,0
22	14	3,1	3,1	70,2
23	11	2,5	2,5	72,6
24	6	1,3	1,3	74,0
25	14	3,1	3,1	77,1
26	11	2,5	2,5	79,6
27	16	3,6	3,6	83,2
28	8	1,8	1,8	85,0
29	10	2,2	2,2	87,2
30	8	1,8	1,8	89,0
31	7	1,6	1,6	90,6
32	11	2,5	2,5	93,0
33	2	0,4	0,4	93,5
34	5	1,1	1,1	94,6
35	4	0,9	0,9	95,5
36	5	1,1	1,1	96,6
37	3	0,7	0,7	97,3
38	2	0,4	0,4	97,8
39	4	0,9	0,9	98,7
40	5	1,1	1,1	99,8
41	1	0,2	0,2	100,0
Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: SCAT

SCAT					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	10	1	0,2	0,2	0,2
	11	1	0,2	0,2	0,4
	12	11	2,5	2,5	2,9
	13	7	1,6	1,6	4,5
	14	6	1,3	1,3	5,8
	15	15	3,4	3,4	9,2
	16	14	3,1	3,1	12,3
	17	14	3,1	3,1	15,5
	18	14	3,1	3,1	18,6
	19	20	4,5	4,5	23,1
	20	34	7,6	7,6	30,7
	21	24	5,4	5,4	36,1
	22	25	5,6	5,6	41,7
	23	29	6,5	6,5	48,2
	24	25	5,6	5,6	53,8
	25	33	7,4	7,4	61,2
	26	45	10,1	10,1	71,3
	27	38	8,5	8,5	79,8
	28	37	8,3	8,3	88,1
	29	22	4,9	4,9	93,0
	30	31	7,0	7,0	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: TMMS-24 IE 1 (atención emocional)

TMMS-24 - 1					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	8	1	0,2	0,2	0,2
	9	3	0,7	0,7	0,9
	11	7	1,6	1,6	2,5
	12	7	1,6	1,6	4,0
	13	11	2,5	2,5	6,5
	14	11	2,5	2,5	9,0
	15	20	4,5	4,5	13,5
	16	19	4,3	4,3	17,7
	17	17	3,8	3,8	21,5
	18	27	6,1	6,1	27,6
	19	19	4,3	4,3	31,8
	20	29	6,5	6,5	38,3
	21	29	6,5	6,5	44,8
	22	26	5,8	5,8	50,7
	23	21	4,7	4,7	55,4
	24	14	3,1	3,1	58,5
	25	22	4,9	4,9	63,5
	26	25	5,6	5,6	69,1
	27	26	5,8	5,8	74,9
	28	15	3,4	3,4	78,3
	29	22	4,9	4,9	83,2
	30	20	4,5	4,5	87,7
	31	9	2,0	2,0	89,7
	32	11	2,5	2,5	92,2
	33	8	1,8	1,8	93,9
	34	4	0,9	0,9	94,8
	35	9	2,0	2,0	96,9
	36	7	1,6	1,6	98,4
	37	5	1,1	1,1	99,6
	38	1	0,2	0,2	99,8
	39	1	0,2	0,2	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: TMMS-24 IE 2 (claridad emocional)

TMMS-24 - 2					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	10	1	0,2	0,2	0,2
	12	1	0,2	0,2	0,4
	14	2	0,4	0,4	0,9
	15	8	1,8	1,8	2,7
	16	7	1,6	1,6	4,3
	17	12	2,7	2,7	7,0
	18	11	2,5	2,5	9,4
	19	13	2,9	2,9	12,3
	20	15	3,4	3,4	15,7
	21	16	3,6	3,6	19,3
	22	18	4,0	4,0	23,3
	23	25	5,6	5,6	28,9
	24	18	4,0	4,0	33,0
	25	24	5,4	5,4	38,3
	26	24	5,4	5,4	43,7
	27	29	6,5	6,5	50,2
	28	22	4,9	4,9	55,2
	29	17	3,8	3,8	59,0
	30	38	8,5	8,5	67,5
	31	22	4,9	4,9	72,4
	32	34	7,6	7,6	80,0
	33	24	5,4	5,4	85,4
	34	17	3,8	3,8	89,2
	35	11	2,5	2,5	91,7
	36	6	1,3	1,3	93,0
	37	9	2,0	2,0	95,1
	38	4	0,9	0,9	96,0
	39	7	1,6	1,6	97,5
	40	11	2,5	2,5	100,0
Total		446	100,0	100,0	

DESCRIPTIVA – FRECUENCIAS: TMMS-24 IE 3 (reparación emocional)

TMMS-24 -3					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	10	1	0,2	0,2	0,2
	11	1	0,2	0,2	0,4
	12	4	0,9	0,9	1,3
	13	2	0,4	0,4	1,8
	14	2	0,4	0,4	2,2
	15	2	0,4	0,4	2,7
	16	4	0,9	0,9	3,6
	17	9	2,0	2,0	5,6
	18	10	2,2	2,2	7,8
	19	13	2,9	2,9	10,8
	20	9	2,0	2,0	12,8
	21	15	3,4	3,4	16,1
	22	12	2,7	2,7	18,8
	23	7	1,6	1,6	20,4
	24	23	5,2	5,2	25,6
	25	27	6,1	6,1	31,6
	26	27	6,1	6,1	37,7
	27	28	6,3	6,3	43,9
	28	20	4,5	4,5	48,4
	29	26	5,8	5,8	54,3
	30	27	6,1	6,1	60,3
	31	28	6,3	6,3	66,6
	32	29	6,5	6,5	73,1
	33	24	5,4	5,4	78,5
	34	19	4,3	4,3	82,7
	35	16	3,6	3,6	86,3
	36	17	3,8	3,8	90,1
	37	13	2,9	2,9	93,0
	38	18	4,0	4,0	97,1
	39	4	0,9	0,9	98,0
	40	9	2,0	2,0	100,0
	Total	446	100,0	100,0	

15.3.2.- Anovas

ANOVA

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
ISRA C	Inter-grupos	12.826,186	2	6.413,093	5,788	0,003
	Intra-grupos	490.829,321	443	1.107,967		
	Total	503.655,507	445			
ISRA M	Inter-grupos	7.433,450	2	3.716,725	4,463	0,012
	Intra-grupos	368.886,181	443	832,700		
	Total	376.319,631	445			
ISRA F	Inter-grupos	5.696,180	2	2.848,090	3,451	0,033
	Intra-grupos	365.648,499	443	825,392		
	Total	371.344,679	445			
ISRA T	Inter-grupos	76.041,607	2	38.020,803	5,663	0,004
	Intra-grupos	2.974.132,685	443	6.713,618		
	Total	3.050.174,292	445			
ISRA F1	Inter-grupos	9.582,090	2	4.791,045	4,140	0,017
	Intra-grupos	512.616,046	443	1.157,147		
	Total	522.198,137	445			
ISRA F2	Inter-grupos	2.461,926	2	1.230,963	6,843	0,001
	Intra-grupos	79.684,782	443	179,875		
	Total	82.146,709	445			
ISRA F3	Inter-grupos	5.151,942	2	2.575,971	4,512	0,011
	Intra-grupos	252.940,526	443	570,972		
	Total	258.092,469	445			
ISRA F4	Inter-grupos	522,041	2	261,020	1,564	0,210
	Intra-grupos	73.941,116	443	166,910		
	Total	74.463,157	445			
STAI A/E	Inter-grupos	751,472	2	375,736	2,889	0,057
	Intra-grupos	57.622,629	443	130,074		
	Total	58.374,101	445			
STAI A/R	Inter-grupos	522,097	2	261,048	2,998	0,051
	Intra-grupos	38.573,637	443	87,074		
	Total	39.095,733	445			
SCAT	Inter-grupos	185,632	2	92,816	3,993	0,019
	Intra-grupos	10.296,863	443	23,243		
	Total	10.482,496	445			
TMMS-24 - 1	Inter-grupos	168,730	2	84,365	2,045	0,131
	Intra-grupos	18.274,869	443	41,253		
	Total	18.443,599	445			
TMMS-24 - 2	Inter-grupos	253,982	2	126,991	3,368	0,035
	Intra-grupos	16.701,096	443	37,700		
	Total	16.955,078	445			
TMMS-24 -3	Inter-grupos	618,247	2	309,123	7,968	0,000
	Intra-grupos	17.185,720	443	38,794		
	Total	17.803,966	445			

11.2.3.- Prueba de Bonferroni.

Pruebas post hoc							
Comparaciones múltiples							
Bonferroni							
Variable dependiente	(I) NIVEL Nivel que tienen los deportistas	(J) NIVEL Nivel que tienen los deportistas	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite superior	Límite inferior
ISRA C	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-9,410	4,672	0,134	-20,64	1,82
		3 Bajo	-15,695(*)	4,695	0,003	-26,98	-4,41
	2 Medio	1 Alto	9,410	4,672	0,134	-1,82	20,64
		2 Medio					
		3 Bajo	-6,285	3,429	0,203	-14,53	1,96
	3 Bajo	1 Alto	15,695(*)	4,695	0,003	4,41	26,98
		2 Medio	6,285	3,429	0,203	-1,96	14,53
		3 Bajo					
ISRA M	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-10,735(*)	4,050	0,025	-20,47	-1,00
		3 Bajo	-11,722(*)	4,071	0,013	-21,50	-1,94
	2 Medio	1 Alto	10,735(*)	4,050	0,025	1,00	20,47
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,988	2,973	1,000	-8,13	6,16
	3 Bajo	1 Alto	11,722(*)	4,071	0,013	1,94	21,50
		2 Medio	0,988	2,973	1,000	-6,16	8,13
		3 Bajo					
ISRA F	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-8,883	4,033	0,084	-18,57	0,81
		3 Bajo	-10,487(*)	4,053	0,030	-20,23	-0,75
	2 Medio	1 Alto	8,883	4,033	0,084	-0,81	18,57
		2 Medio					
		3 Bajo	-1,603	2,960	1,000	-8,72	5,51
	3 Bajo	1 Alto	10,487(*)	4,053	0,030	0,75	20,23
		2 Medio	1,603	2,960	1,000	-5,51	8,72
		3 Bajo					
ISRA T	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-29,982(*)	11,501	0,028	-57,62	-2,34
		3 Bajo	-38,817(*)	11,558	0,003	-66,59	-11,04
	2 Medio	1 Alto	29,982(*)	11,501	0,028	2,34	57,62
		2 Medio					
		3 Bajo	-8,835	8,441	0,888	-29,12	11,45
	3 Bajo	1 Alto	38,817(*)	11,558	0,003	11,04	66,59
		2 Medio	8,835	8,441	0,888	-11,45	29,12
		3 Bajo					
ISRA F1	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-11,757(*)	4,775	0,043	-23,23	-0,28
		3 Bajo	-13,517(*)	4,798	0,015	-25,05	-1,99
	2 Medio	1 Alto	11,757(*)	4,775	0,043	0,28	23,23
		2 Medio					

	3 Bajo	3 Bajo	-1,759	3,505	1,000	-10,18	6,66
		1 Alto	13,517(*)	4,798	0,015	1,99	25,05
		2 Medio	1,759	3,505	1,000	-6,66	10,18
		3 Bajo					
ISRA F2	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-5,454(*)	1,882	0,012	-9,98	-0,93
		3 Bajo	-6,978(*)	1,892	0,001	-11,52	-2,43
	2 Medio	1 Alto	5,454(*)	1,882	0,012	0,93	9,98
		2 Medio					
		3 Bajo	-1,524	1,382	0,812	-4,84	1,80
	3 Bajo	1 Alto	6,978(*)	1,892	0,001	2,43	11,52
		2 Medio	1,524	1,382	0,812	-1,80	4,84
		3 Bajo					
ISRA F3	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-6,309	3,354	0,182	-14,37	1,75
		3 Bajo	-10,019(*)	3,371	0,009	-18,12	-1,92
	2 Medio	1 Alto	6,309	3,354	0,182	-1,75	14,37
		2 Medio					
		3 Bajo	-3,710	2,462	0,397	-9,63	2,21
	3 Bajo	1 Alto	10,019(*)	3,371	0,009	1,92	18,12
		2 Medio	3,710	2,462	0,397	-2,21	9,63
		3 Bajo					
ISRA F4	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-2,751	1,813	0,390	-7,11	1,61
		3 Bajo	-3,152	1,822	0,253	-7,53	1,23
	2 Medio	1 Alto	2,751	1,813	0,390	-1,61	7,11
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,401	1,331	1,000	-3,60	2,80
	3 Bajo	1 Alto	3,152	1,822	0,253	-1,23	7,53
		2 Medio	0,401	1,331	1,000	-2,80	3,60
		3 Bajo					
STAI A/E	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-3,390	1,601	0,104	-7,24	0,46
		3 Bajo	-3,740	1,609	0,062	-7,61	0,13
	2 Medio	1 Alto	3,390	1,601	0,104	-0,46	7,24
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,349	1,175	1,000	-3,17	2,47
	3 Bajo	1 Alto	3,740	1,609	0,062	-0,13	7,61
		2 Medio	0,349	1,175	1,000	-2,47	3,17
		3 Bajo					
STAI A/R	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-2,407	1,310	0,200	-5,55	0,74
		3 Bajo	-3,222(*)	1,316	0,044	-6,39	-0,06
	2 Medio	1 Alto	2,407	1,310	0,200	-0,74	5,55
		2 Medio					
		3 Bajo	-0,815	0,961	1,000	-3,13	1,50
	3 Bajo	1 Alto	3,222(*)	1,316	0,044	0,06	6,39
		2 Medio	0,815	0,961	1,000	-1,50	3,13
		3 Bajo					
SCAT	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-1,691(*)	0,677	0,038	-3,32	-0,06
		3 Bajo	-0,632	0,680	1,000	-2,27	1,00

	2 Medio	1 Alto	1,691(*)	0,677	0,038	0,06	3,32
		2 Medio					
		3 Bajo	1,059	0,497	0,101	-0,13	2,25
	3 Bajo	1 Alto	0,632	0,680	1,000	-1,00	2,27
		2 Medio	-1,059	0,497	0,101	-2,25	0,13
		3 Bajo					
TMMS-24 - 1	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	-1,399	0,902	0,364	-3,57	0,77
		3 Bajo	-0,229	0,906	1,000	-2,41	1,95
	2 Medio	1 Alto	1,399	0,902	0,364	-0,77	3,57
		2 Medio					
		3 Bajo	1,170	0,662	0,233	-0,42	2,76
	3 Bajo	1 Alto	0,229	0,906	1,000	-1,95	2,41
		2 Medio	-1,170	0,662	0,233	-2,76	0,42
		3 Bajo					
TMMS-24 - 2	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	1,870	0,862	0,092	-0,20	3,94
		3 Bajo	2,216(*)	0,866	0,033	0,13	4,30
	2 Medio	1 Alto	-1,870	0,862	0,092	-3,94	0,20
		2 Medio					
		3 Bajo	0,346	0,633	1,000	-1,17	1,87
	3 Bajo	1 Alto	-2,216(*)	0,866	0,033	-4,30	-0,13
		2 Medio	-0,346	0,633	1,000	-1,87	1,17
		3 Bajo					
TMMS-24 -3	1 Alto	1 Alto					
		2 Medio	0,854	0,874	0,988	-1,25	2,95
		3 Bajo	2,945(*)	0,879	0,003	0,83	5,06
	2 Medio	1 Alto	-0,854	0,874	0,988	-2,95	1,25
		2 Medio					
		3 Bajo	2,091(*)	0,642	0,004	0,55	3,63
	3 Bajo	1 Alto	-2,945(*)	0,879	0,003	-5,06	-0,83
		2 Medio	-2,091(*)	0,642	0,004	-3,63	-0,55
		3 Bajo					
*. La diferencia de medias es significativa al nivel .05.							

11.2.5.- Estadísticos de grupo (género).

GRUPO TOTAL

<i>Estadísticos de grupo</i>					
	GÉNERO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ISRA C	1 Mujer	172	67,25	31,460	2,399
	2 Varón	274	53,30	33,906	2,048
ISRA M	1 Mujer	172	40,46	28,553	2,177
	2 Varón	274	29,71	28,689	1,733
ISRA F	1 Mujer	172	40,33	27,255	2,078
	2 Varón	274	31,35	29,390	1,775
ISRA T	1 Mujer	172	147,62	76,841	5,859
	2 Varón	274	113,97	83,881	5,067
ISRA F1	1 Mujer	172	66,33	33,063	2,521
	2 Varón	274	49,03	33,350	2,015
ISRA F2	1 Mujer	172	15,77	12,654	0,965
	2 Varón	274	14,61	14,145	0,855
ISRA F3	1 Mujer	172	27,67	24,691	1,883
	2 Varón	274	21,09	23,383	1,413
ISRA F4	1 Mujer	172	13,37	12,421	0,947
	2 Varón	274	10,55	13,155	0,795
STAI A/E	1 Mujer	172	21,47	12,243	0,934
	2 Varón	274	17,68	10,695	0,646
STAI A/R	1 Mujer	172	20,33	8,871	0,676
	2 Varón	274	15,97	9,304	0,562
SCAT	1 Mujer	172	24,31	5,030	0,384
	2 Varón	274	22,23	4,570	0,276
TMMS-24 – 1	1 Mujer	172	24,23	5,952	0,454
	2 Varón	274	22,14	6,609	0,399
TMMS-24 - 2	1 Mujer	172	27,31	6,453	0,492
	2 Varón	274	27,25	6,002	0,363
TMMS-24 -3	1 Mujer	172	28,44	6,671	0,509
	2 Varón	274	28,18	6,108	0,369

GÉNERO Y NIVEL BAJO

Estadísticos de grupo(a)

	GÉNERO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ISRA C	1 Mujer	59	73,08	33,372	4,345
	2 Varón	126	59,47	35,646	3,176
ISRA M	1 Mujer	59	41,63	29,082	3,786
	2 Varón	126	33,50	30,797	2,744
ISRA F	1 Mujer	59	42,31	27,774	3,616
	2 Varón	126	34,70	30,598	2,726
ISRA T	1 Mujer	59	157,19	80,231	10,445
	2 Varón	126	127,18	88,106	7,849
ISRA F1	1 Mujer	59	71,29	37,718	4,910
	2 Varón	126	52,58	33,834	3,014
ISRA F2	1 Mujer	59	15,32	12,350	1,608
	2 Varón	126	17,48	16,400	1,461
ISRA F3	1 Mujer	59	30,12	26,015	3,387
	2 Varón	126	25,21	25,592	2,280
ISRA F4	1 Mujer	59	13,20	11,877	1,546
	2 Varón	126	11,87	13,934	1,241
STAI A/E	1 Mujer	59	23,71	13,866	1,805
	2 Varón	126	18,07	10,503	0,936
STAI A/R	1 Mujer	59	21,02	10,348	1,347
	2 Varón	126	17,32	9,925	0,884
SCAT	1 Mujer	59	24,54	5,606	0,730
	2 Varón	126	21,80	4,506	0,401
TMMS- 24 – 1	1 Mujer	59	23,61	6,513	0,848
	2 Varón	126	21,94	7,141	0,636
TMMS- 24 – 2	1 Mujer	59	26,08	7,047	0,917
	2 Varón	126	27,11	6,487	0,578
TMMS- 24 -3	1 Mujer	59	26,54	7,582	0,987
	2 Varón	126	27,10	6,566	0,585

a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 3 Bajo

GRUPO DE NIVEL MEDIO

<i>Estadísticos de grupo(a)</i>					
	GÉNERO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ISRA C	1 Mujer	80	70,18	29,389	3,286
	2 Varón	112	48,49	30,226	2,856
ISRA M	1 Mujer	80	46,38	29,603	3,310
	2 Varón	112	27,05	27,526	2,601
ISRA F	1 Mujer	80	44,86	26,800	2,996
	2 Varón	112	28,85	29,722	2,808
ISRA T	1 Mujer	80	160,63	74,008	8,274
	2 Varón	112	104,55	79,618	7,523
ISRA F1	1 Mujer	80	70,78	29,462	3,294
	2 Varón	112	46,79	33,094	3,127
ISRA F2	1 Mujer	80	19,30	13,292	1,486
	2 Varón	112	12,38	11,293	1,067
ISRA F3	1 Mujer	80	30,21	25,687	2,872
	2 Varón	112	17,96	22,368	2,114
ISRA F4	1 Mujer	80	15,61	13,630	1,524
	2 Varón	112	9,24	12,160	1,149
STAI A/E	1 Mujer	80	21,75	11,584	1,295
	2 Varón	112	17,93	10,847	1,025
STAI A/R	1 Mujer	80	21,04	8,076	0,903
	2 Varón	112	15,29	8,307	0,785
SCAT	1 Mujer	80	25,10	4,327	0,484
	2 Varón	112	22,76	4,594	0,434
TMMS-24 – 1	1 Mujer	80	25,39	5,843	0,653
	2 Varón	112	22,40	6,327	0,598
TMMS-24 – 2	1 Mujer	80	27,26	6,023	0,673
	2 Varón	112	27,04	5,449	0,515
TMMS-24 - 3	1 Mujer	80	28,93	5,882	0,658
	2 Varón	112	29,08	5,525	0,522
a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 2 Medio					

GRUPO DE NIVEL MEDIO

<i>Estadísticos de grupo(a)</i>					
	GÉNERO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ISRA C	1 Mujer	80	70,18	29,389	3,286
	2 Varón	112	48,49	30,226	2,856
ISRA M	1 Mujer	80	46,38	29,603	3,310
	2 Varón	112	27,05	27,526	2,601
ISRA F	1 Mujer	80	44,86	26,800	2,996
	2 Varón	112	28,85	29,722	2,808
ISRA T	1 Mujer	80	160,63	74,008	8,274
	2 Varón	112	104,55	79,618	7,523
ISRA F1	1 Mujer	80	70,78	29,462	3,294
	2 Varón	112	46,79	33,094	3,127
ISRA F2	1 Mujer	80	19,30	13,292	1,486
	2 Varón	112	12,38	11,293	1,067
ISRA F3	1 Mujer	80	30,21	25,687	2,872
	2 Varón	112	17,96	22,368	2,114
ISRA F4	1 Mujer	80	15,61	13,630	1,524
	2 Varón	112	9,24	12,160	1,149
STAI A/E	1 Mujer	80	21,75	11,584	1,295
	2 Varón	112	17,93	10,847	1,025
STAI A/R	1 Mujer	80	21,04	8,076	0,903
	2 Varón	112	15,29	8,307	0,785
SCAT	1 Mujer	80	25,10	4,327	0,484
	2 Varón	112	22,76	4,594	0,434
TMMS-24 – 1	1 Mujer	80	25,39	5,843	0,653
	2 Varón	112	22,40	6,327	0,598
TMMS-24 – 2	1 Mujer	80	27,26	6,023	0,673
	2 Varón	112	27,04	5,449	0,515
TMMS-24 - 3	1 Mujer	80	28,93	5,882	0,658
	2 Varón	112	29,08	5,525	0,522
a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 2 Medio					

GRUPO DE NIVEL ALTO

<i>Estadísticos de grupo(a)</i>					
	GÉNERO Género	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
ISRA C	1 Mujer	33	49,73	27,152	4,726
	2 Varón	36	46,64	35,702	5,950
ISRA M	1 Mujer	33	24,02	17,069	2,971
	2 Varón	36	24,69	23,013	3,835
ISRA F	1 Mujer	33	25,82	22,858	3,979
	2 Varón	36	27,39	22,706	3,784
ISRA T	1 Mujer	33	98,95	57,696	10,044
	2 Varón	36	97,00	76,456	12,743
ISRA F1	1 Mujer	33	46,67	25,035	4,358
	2 Varón	36	43,53	31,958	5,326
ISRA F2	1 Mujer	33	8,00	7,022	1,222
	2 Varón	36	11,47	11,831	1,972
ISRA F3	1 Mujer	33	17,12	16,134	2,809
	2 Varón	36	16,42	14,962	2,494
ISRA F4	1 Mujer	33	8,21	8,369	1,457
	2 Varón	36	10,00	13,245	2,207
STAI A/E	1 Mujer	33	16,76	9,427	1,641
	2 Varón	36	15,56	10,945	1,824
STAI A/R	1 Mujer	33	17,36	7,360	1,281
	2 Varón	36	13,36	9,463	1,577
SCAT	1 Mujer	33	21,97	4,972	0,865
	2 Varón	36	22,11	4,677	0,779
TMMS-24 – 1	1 Mujer	33	22,52	4,590	0,799
	2 Varón	36	22,00	5,591	0,932
TMMS-24 – 2	1 Mujer	33	29,64	5,883	1,024
	2 Varón	36	28,42	5,906	0,984
TMMS-24 - 3	1 Mujer	33	30,67	5,988	1,042
	2 Varón	36	29,14	5,703	0,950

a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 1 Alto

11.2.6.- Prueba de muestras independientes.

TODO EL GRUPO

<i>Prueba de muestras independientes</i>										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	1,533	0,216	4,349	444	0,000	13,954	3,209	7,648	20,261
	No se han asumido varianzas iguales			4,424	383,550	0,000	13,954	3,154	7,752	20,156
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,061	0,805	3,858	444	0,000	10,748	2,786	5,273	16,223
	No se han asumido varianzas iguales			3,862	364,672	0,000	10,748	2,783	5,276	16,221
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,429	0,513	3,229	444	0,001	8,980	2,781	3,515	14,445
	No se han asumido varianzas iguales			3,285	383,696	0,001	8,980	2,733	3,606	14,354
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	1,491	0,223	4,258	444	0,000	33,651	7,903	18,118	49,183
	No se han asumido varianzas iguales			4,344	386,907	0,000	33,651	7,746	18,421	48,881
ISRA F1	Se han asumido varianzas iguales	0,121	0,728	5,350	444	0,000	17,300	3,234	10,945	23,655

	No se han asumido varianzas iguales			5,361	365,736	0,000	17,300	3,227	10,954	23,646
ISRA F2	Se han asumido varianzas iguales	1,049	0,306	0,879	444	0,380	1,162	1,322	-1,437	3,760
	No se han asumido varianzas iguales			0,901	393,001	0,368	1,162	1,289	-1,372	3,696
ISRA F3	Se han asumido varianzas iguales	0,841	0,360	2,831	444	0,005	6,581	2,325	2,013	11,150
	No se han asumido varianzas iguales			2,796	348,538	0,005	6,581	2,354	1,952	11,210
ISRA F4	Se han asumido varianzas iguales	0,167	0,683	2,247	444	0,025	2,815	1,253	0,353	5,277
	No se han asumido varianzas iguales			2,277	378,918	0,023	2,815	1,236	0,384	5,246
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	8,012	0,005	3,436	444	0,001	3,783	1,101	1,619	5,946
	No se han asumido varianzas iguales			3,332	327,063	0,001	3,783	1,135	1,549	6,016
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	0,115	0,735	4,902	444	0,000	4,358	0,889	2,611	6,106
	No se han asumido varianzas iguales			4,956	376,317	0,000	4,358	0,879	2,629	6,088
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	2,169	0,142	4,487	444	0,000	2,075	0,462	1,166	2,983
	No se han asumido varianzas iguales			4,390	337,367	0,000	2,075	0,473	1,145	3,004
TMMS-24 - 1	Se han asumido varianzas iguales	2,854	0,092	3,373	444	0,001	2,088	0,619	0,871	3,305

	No se han asumido varianzas iguales			3,454	391,306	0,001	2,088	0,604	0,900	3,276
TMMS-24 - 2	Se han asumido varianzas iguales	1,242	0,266	0,103	444	0,918	0,062	0,601	-1,119	1,244
	No se han asumido varianzas iguales			0,102	343,651	0,919	0,062	0,611	-1,140	1,264
TMMS-24 -3	Se han asumido varianzas iguales	2,234	0,136	0,427	444	0,670	0,263	0,616	-0,947	1,473
	No se han asumido varianzas iguales			0,419	339,458	0,676	0,263	0,628	-0,973	1,499

GRUPO DE NIVEL BAJO

Prueba de muestras independientes(a)

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	2,922	0,089	2,470	183	0,014	13,616	5,512	2,741	24,492
	No se han asumido varianzas iguales			2,530	120,563	0,013	13,616	5,381	2,962	24,271
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,968	0,326	1,702	183	0,090	8,127	4,774	-1,292	17,547
	No se han asumido varianzas iguales			1,738	119,600	0,085	8,127	4,676	-1,131	17,385
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,960	0,328	1,622	183	0,107	7,607	4,690	-1,647	16,861
	No se han asumido varianzas iguales			1,680	124,062	0,096	7,607	4,528	-1,356	16,569
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	2,065	0,152	2,220	183	0,028	30,004	13,517	3,334	56,674
	No se han asumido varianzas iguales			2,296	123,696	0,023	30,004	13,066	4,143	55,865
ISRA F1	Se han asumido varianzas iguales	0,124	0,725	3,378	183	0,001	18,709	5,539	7,781	29,637
	No se han asumido varianzas iguales			3,247	103,146	0,002	18,709	5,762	7,282	30,136

ISRA F2	Se han asumido varianzas iguales	8,921	0,003	-0,896	183	0,371	-2,154	2,403	-6,896	2,587
	No se han asumido varianzas iguales			-0,992	146,865	0,323	-2,154	2,173	-6,448	2,139
ISRA F3	Se han asumido varianzas iguales	0,001	0,971	1,210	183	0,228	4,912	4,058	-3,095	12,920
	No se han asumido varianzas iguales			1,203	111,824	0,231	4,912	4,083	-3,177	13,002
ISRA F4	Se han asumido varianzas iguales	0,293	0,589	0,633	183	0,527	1,330	2,101	-2,814	5,475
	No se han asumido varianzas iguales			0,671	131,504	0,503	1,330	1,983	-2,592	5,253
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	11,252	0,001	3,063	183	0,003	5,640	1,842	2,007	9,274
	No se han asumido varianzas iguales			2,774	90,322	0,007	5,640	2,033	1,601	9,680
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	1,093	0,297	2,331	183	0,021	3,699	1,587	0,568	6,831
	No se han asumido varianzas iguales			2,296	109,316	0,024	3,699	1,611	0,506	6,893
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	3,136	0,078	3,559	183	0,000	2,741	0,770	1,221	4,260
	No se han asumido varianzas iguales			3,291	94,396	0,001	2,741	0,833	1,087	4,394
TMMS-24 - 1	Se han asumido varianzas iguales	0,725	0,396	1,520	183	0,130	1,666	1,096	-0,497	3,828

	No se han asumido varianzas iguales			1,571	123,525	0,119	1,666	1,060	-0,432	3,764
TMMS-24 - 2	Se han asumido varianzas iguales	0,611	0,435	-0,975	183	0,331	-1,026	1,052	-3,102	1,050
	No se han asumido varianzas iguales			-0,947	105,454	0,346	-1,026	1,084	-3,176	1,124
TMMS-24 -3	Se han asumido varianzas iguales	2,829	0,094	-0,515	183	0,607	-0,561	1,089	-2,710	1,588
	No se han asumido varianzas iguales			-0,489	100,157	0,626	-0,561	1,147	-2,837	1,716

a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 3 Bajo

GRUPO DE NIVEL MEDIO

<i>Prueba de muestras independientes(a)</i>										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	0,029	0,865	4,957	190	0,000	21,684	4,374	13,056	30,312
	No se han asumido varianzas iguales			4,981	173,133	0,000	21,684	4,354	13,091	30,277
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	0,931	0,336	4,646	190	0,000	19,321	4,159	11,119	27,524
	No se han asumido varianzas iguales			4,590	162,574	0,000	19,321	4,209	11,009	27,634
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,032	0,858	3,830	190	0,000	16,004	4,178	7,762	24,245
	No se han asumido varianzas iguales			3,897	179,938	0,000	16,004	4,107	7,900	24,107
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	0,068	0,795	4,954	190	0,000	56,082	11,321	33,752	78,412
	No se han asumido varianzas iguales			5,015	177,345	0,000	56,082	11,183	34,013	78,151
ISRA F1	Se han asumido varianzas iguales	0,371	0,543	5,178	190	0,000	23,980	4,631	14,846	33,115

	No se han asumido varianzas iguales			5,280	180,956	0,000	23,980	4,542	15,018	32,942
ISRA F2	Se han asumido varianzas iguales	7,226	0,008	3,884	190	0,000	6,916	1,781	3,404	10,428
	No se han asumido varianzas iguales			3,780	152,599	0,000	6,916	1,829	3,302	10,530
ISRA F3	Se han asumido varianzas iguales	2,684	0,103	3,517	190	0,001	12,257	3,485	5,384	19,131
	No se han asumido varianzas iguales			3,437	155,322	0,001	12,257	3,566	5,213	19,301
ISRA F4	Se han asumido varianzas iguales	0,917	0,340	3,403	190	0,001	6,371	1,873	2,678	10,065
	No se han asumido varianzas iguales			3,338	158,008	0,001	6,371	1,909	2,602	10,141
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	0,579	0,448	2,339	190	0,020	3,821	1,634	0,599	7,044
	No se han asumido varianzas iguales			2,314	163,339	0,022	3,821	1,652	0,560	7,083
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	0,163	0,687	4,785	190	0,000	5,752	1,202	3,381	8,123
	No se han asumido varianzas iguales			4,808	173,136	0,000	5,752	1,196	3,390	8,113
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	0,310	0,578	3,566	190	0,000	2,341	0,657	1,046	3,636

	No se han asumido varianzas iguales			3,602	176,148	0,000	2,341	0,650	1,058	3,624
TMMS-24 - 1	Se han asumido varianzas iguales	1,619	0,205	3,327	190	0,001	2,986	0,897	1,216	4,756
	No se han asumido varianzas iguales			3,372	177,917	0,001	2,986	0,886	1,238	4,733
TMMS-24 - 2	Se han asumido varianzas iguales	0,507	0,478	0,272	190	0,786	0,227	0,834	-1,418	1,871
	No se han asumido varianzas iguales			0,268	159,567	0,789	0,227	0,848	-1,447	1,901
TMMS-24 - 3	Se han asumido varianzas iguales	0,205	0,651	-0,187	190	0,852	-0,155	0,831	-1,794	1,484
	No se han asumido varianzas iguales			-0,185	163,675	0,853	-0,155	0,840	-1,813	1,503
a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 2 Medio										

GRUPO DE NIVEL ALTO

Prueba de muestras independientes(a)

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Superior	Inferior
ISRA C	Se han asumido varianzas iguales	1,074	0,304	0,402	67	0,689	3,088	7,689	-12,259	18,436
	No se han asumido varianzas iguales			0,406	64,859	0,686	3,088	7,599	-12,089	18,265
ISRA M	Se han asumido varianzas iguales	4,914	0,030	-0,138	67	0,890	-0,679	4,914	-10,488	9,130
	No se han asumido varianzas iguales			-0,140	64,290	0,889	-0,679	4,852	-10,371	9,012
ISRA F	Se han asumido varianzas iguales	0,645	0,425	-0,286	67	0,776	-1,571	5,490	-12,528	9,387
	No se han asumido varianzas iguales			-0,286	66,401	0,776	-1,571	5,491	-12,533	9,392
ISRA T	Se han asumido varianzas iguales	4,766	0,033	0,119	67	0,906	1,955	16,422	-30,825	34,734
	No se han asumido varianzas iguales			0,120	64,688	0,904	1,955	16,225	-30,452	34,361
ISRA F1	Se han asumido varianzas iguales	2,719	0,104	0,451	67	0,653	3,139	6,955	-10,743	17,021
	No se han asumido varianzas iguales			0,456	65,460	0,650	3,139	6,882	-10,603	16,881

ISRA F2	Se han asumido varianzas iguales	11,038	0,001	-1,465	67	0,148	-3,472	2,370	-8,202	1,257
	No se han asumido varianzas iguales			-1,497	57,744	0,140	-3,472	2,320	-8,117	1,172
ISRA F3	Se han asumido varianzas iguales	0,699	0,406	0,188	67	0,851	0,705	3,743	-6,767	8,176
	No se han asumido varianzas iguales			0,188	65,259	0,852	0,705	3,756	-6,796	8,205
ISRA F4	Se han asumido varianzas iguales	5,609	0,021	-0,663	67	0,509	-1,788	2,696	-7,168	3,592
	No se han asumido varianzas iguales			-0,676	59,736	0,502	-1,788	2,645	-7,079	3,503
STAI A/E	Se han asumido varianzas iguales	0,096	0,757	0,487	67	0,628	1,202	2,470	-3,728	6,132
	No se han asumido varianzas iguales			0,490	66,754	0,626	1,202	2,454	-3,696	6,100
STAI A/R	Se han asumido varianzas iguales	1,181	0,281	1,948	67	0,056	4,003	2,054	-0,098	8,103
	No se han asumido varianzas iguales			1,970	65,323	0,053	4,003	2,032	-0,055	8,060
SCAT	Se han asumido varianzas iguales	0,007	0,932	-0,122	67	0,903	-0,141	1,162	-2,460	2,177
	No se han asumido varianzas iguales			-0,121	65,541	0,904	-0,141	1,165	-2,467	2,184
TMMS-24 - 1	Se han asumido varianzas iguales	1,709	0,196	0,416	67	0,679	0,515	1,238	-1,956	2,986
	No se han asumido varianzas iguales			0,420	66,230	0,676	0,515	1,227	-1,935	2,966

TMMS-24 - 2	Se han asumido varianzas iguales	0,081	0,777	0,859	67	0,394	1,220	1,421	-1,616	4,055
	No se han asumido varianzas iguales			0,859	66,525	0,394	1,220	1,420	-1,616	4,055
TMMS-24 -3	Se han asumido varianzas iguales	0,308	0,581	1,085	67	0,282	1,528	1,408	-1,282	4,337
	No se han asumido varianzas iguales			1,083	65,767	0,283	1,528	1,411	-1,289	4,344
a. NIVEL Nivel que tienen los deportistas = 1 Alto										

11.2.7.- Correlaciones.

Correlaciones																
		RANKING Marca	ISRA C	ISRA M	ISRA F	ISRA T	ISRA F1	ISRA F2	ISRA F3	ISRA F4	STAI A/E	STAI A/R	SCAT	TMMS- 24 - 1	TMMS- 24 - 2	TMMS- 24 - 3
RANKING Marca	Correlación de Pearson	1	-,170(**)	-,172(**)	-,146(**)	-,183(**)	-,160(**)	-,177(**)	-,138(**)	-,116(*)	-,158(**)	-,130(**)	-0,062	0,015	,123(**)	,121(*)
	Sig. (bilateral)		0,000	0,000	0,002	0,000	0,001	0,000	0,004	0,015	0,001	0,006	0,188	0,759	0,009	0,011
	N	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA C	Correlación de Pearson		1	,712(**)	,703(**)	,895(**)	,826(**)	,716(**)	,699(**)	,683(**)	,333(**)	,575(**)	,381(**)	,209(**)	-,232(**)	-,229(**)
	Sig. (bilateral)			0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N		446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA M	Correlación de Pearson			1	,792(**)	,911(**)	,811(**)	,786(**)	,788(**)	,740(**)	,266(**)	,482(**)	,263(**)	,162(**)	-,136(**)	-,098(*)
	Sig. (bilateral)				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,004	0,039
	N			446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F	Correlación de Pearson				1	,904(**)	,865(**)	,823(**)	,777(**)	,698(**)	,324(**)	,483(**)	,323(**)	,212(**)	-,173(**)	-,138(**)
	Sig. (bilateral)					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,003
	N				446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA T	Correlación de Pearson					1	,917(**)	,851(**)	,819(**)	,777(**)	,340(**)	,570(**)	,359(**)	,219(**)	-,196(**)	-,176(**)
	Sig. (bilateral)						0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N					446	446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F1	Correlación de Pearson						1	,770(**)	,710(**)	,712(**)	,374(**)	,559(**)	,403(**)	,259(**)	-,190(**)	-,167(**)
	Sig. (bilateral)							0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	N						446	446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F2	Correlación de Pearson							1	,706(**)	,710(**)	,250(**)	,454(**)	,256(**)	,126(**)	-,196(**)	-,184(**)
	Sig. (bilateral)								0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,007	0,000	0,000
	N							446	446	446	446	446	446	446	446	446
ISRA F3	Correlación de Pearson								1	,692(**)	,198(**)	,396(**)	,230(**)	,135(**)	-,119(*)	-0,028
	Sig. (bilateral)									0,000	0,000	0,000	0,000	0,004	0,012	0,554
	N								446	446	446	446	446	446	446	446

ISRA F4	Correlación de Pearson								1	,262(**)	,490(**)	,241(**)	,199(**)	-	-
	Sig. (bilateral)									0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,002
	N								446	446	446	446	446	446	446
STAI A/E	Correlación de Pearson									1	,606(**)	,399(**)	,198(**)	-,108(*)	-
	Sig. (bilateral)										0,000	0,000	0,000	0,023	0,000
	N									446	446	446	446	446	446
STAI A/R	Correlación de Pearson										1	,401(**)	,282(**)	-	-
	Sig. (bilateral)											0,000	0,000	0,000	0,000
	N										446	446	446	446	446
SCAT	Correlación de Pearson											1	,205(**)	-	-,102(*)
	Sig. (bilateral)												0,000	0,001	0,030
	N											446	446	446	446
TMMS-24 - 1	Correlación de Pearson												1	,148(**)	,172(**)
	Sig. (bilateral)													0,002	0,000
	N												446	446	446
TMMS-24 - 2	Correlación de Pearson													1	,450(**)
	Sig. (bilateral)														0,000
	N													446	446
TMMS-24 -3	Correlación de Pearson														1
	Sig. (bilateral)														
	N														446
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).															
*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).															