



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

**Trabajo de Fin de Grado**

# ATRIBUCIONES Y ESTADOS EMOCIONALES EN EL DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO ANTE EL FRACASO DEPORTIVO

Silvia Azucena Arias Martínez

**Grau de Psicologia**

Any acadèmic 2020-2021

Treball tutelat per Joan Tomás Escudero  
Departament de Psicologia del Deporte

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Alto Rendimiento, Fracaso, Atribuciones, Deporte, Emociones.

## **Resumen.**

Se ha constatado que las emociones juegan un papel importante en el deporte (García Ucha, 2004), estando en estrecha relación con las expectativas y atribuciones que el deportista realiza una vez se da el resultado deportivo (Montoya Romero, 2012). El presente trabajo tiene como objetivo presentar la información recogida mediante entrevista y utilización de cuestionarios, para evaluar las atribuciones y estado de ánimo de un boxeador tras sufrir una derrota en su brillante trayectoria profesional, utilizando la *Causal Dimension Scale II* (CDSII: Mc Auley, Duncan & Russell,1992), el *POMS* (McNair, 1971) y la entrevista semi-estructurada. Los resultados indican que el boxeador consideró esa derrota como un fracaso deportivo, presentando altas expectativas de eficacia y resultado previas al combate y; tras la derrota, unas atribuciones que se dirigen hacia aspectos situacionales, de control externo y con un carácter inestable. Asimismo, presentó un estado de ánimo bajo acompañado de ira y frustración. Es importante buscar explicaciones para entender la causalidad del fracaso (Iriarte, 1999), así como, seguir investigando para ayudar a los deportistas a gestionar el impacto de las derrotas deportivas.

**Palabras clave:** Alto Rendimiento, Fracaso, Atribuciones, Deporte, Emociones.

## **Abstract.**

It has been found that emotions play an important role in sport (Garcia Ucha, 2004), being closely related to the expectations and attributions that the athlete makes once the sports result is given (Montoya Romero, 2012). The present work aims to present the information collected through interviews and the use of tests to evaluate the attributions and mood of a boxer after suffering a defeat in his brilliant professional career, using the Causal Dimension Scale II (CDSII: Mc Auley, Duncan & Russell,1992), the POMS (McNair,1971) and the semi-structured interview. The results indicate that the boxer considered that defeat as a sport failure, presenting high expectations of efficacy and outcome prior to the fight and; after the defeat, attributions that are directed towards situational aspects, external control and with an unstable character. He also presented a low mood accompanied by anger and frustration. It is important to seek explanations to understand the causality of failure (Iriarte, 1999), as well as to continue research to help athletes to manage the impact of sport defeats.

**Keywords:** High performance, Failure, Attributions, Sport, Emotions.

## Índice

<b>1. Alto Rendimiento en el deporte.....</b>	<b>4</b>
<b>2. El perfil psicológico del deportista de alto rendimiento.....</b>	<b>6</b>
<b>3. El fracaso en el ámbito deportivo. ....</b>	<b>8</b>
<b>4. Las emociones en el ámbito deportivo. ....</b>	<b>12</b>
4.1 La Frustración, ansiedad, depresión, miedo. ....	15
4.1.1 La frustración. ....	15
4.1.2 La ansiedad y la depresión.....	18
4.1.3 Miedo.....	20
<b>5. Las teorías de la Atribución.....</b>	<b>22</b>
5.1 Percepción del fracaso en el ámbito de alto rendimiento. ....	24
5.2 Atribución del fracaso en el ámbito de alto rendimiento. ....	25
<b>6. Objetivo. ....</b>	<b>26</b>
<b>7. Método. ....</b>	<b>26</b>
7.1 Participante.....	26
7.2 Instrumentos de evaluación. ....	27
7.3 Diseño y Procedimiento.....	28
<b>8. Resultados. ....</b>	<b>29</b>
<b>9. Conclusiones y Discusión. ....</b>	<b>33</b>
<b>Bibliografía:.....</b>	<b>35</b>

## 1. Alto Rendimiento en el deporte.

Se entiende el alto rendimiento deportivo, como la determinación de un objetivo o meta específica, por y para el deportista con la intención de utilizar al máximo su potencial físico, mental y psicológico a favor de una especialidad deportiva. El deporte de alto rendimiento implica una práctica sistemática y de alta exigencia en dicha especialidad deportiva y el deportista de alto rendimiento, es la persona dotada de dicho potencial, de talento, de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas, que serán necesarias, desde la iniciación en la disciplina deportiva hasta la maestría de la misma, siempre con la intención de alcanzar los mejores resultados, donde la resistencia, la calidad y el esfuerzo son determinantes.

El Real Decreto 971/2007 de España, distingue entre deporte de alto nivel y deporte de alto rendimiento.

Por deporte de alto nivel concibe la práctica deportiva de interés para el Estado como un factor esencial en el desarrollo deportivo, por el estímulo que supone para el fomento del deporte base y por su función representativa de España en las pruebas o competiciones deportivas oficiales de carácter internacional.

Por su parte, son deportes de alto rendimiento, aquellos con una licencia expedida u homologada por las federaciones deportivas españolas, que cumplan con ciertas condiciones como, por ejemplo, ser deportistas calificados como de alto rendimiento o equivalente por las comunidades autónomas. que cumplen con los criterios para este fin.

Respecto de los requisitos para la adquisición y acreditación de la condición de deportista de alto nivel, será el Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes quien acredite la condición de deportista de alto nivel, a aquellos deportistas cuyo rendimiento y clasificación les situé entre los mejores del mundo o de Europa. Asimismo, no podrán acceder a esta categoría:

- Los deportistas que no sean contribuyentes del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y tengan su residencia fiscal en un país o territorio considerado como paraíso fiscal.
- Aquellos cuyos resultados, hayan sido obtenidos representando a un país diferente a España.
- Los que, careciendo de la nacionalidad española, y compitiendo en representación de España, no ostenten la condición de residentes en el país.

En cuanto a los criterios de valoración para el acceso a la condición de deportista de alto nivel, podrán obtener esta condición los atletas que posean licencia federativa estatal o licencia autonómica homologada que cumplan los criterios exigidos en el anexo del real decreto, según la pertenencia a alguno de los siguientes grupos:

- Grupo A: deportistas de categoría absoluta, que participen en modalidades y/o pruebas olímpicas.
- Grupo B: deportistas de categoría absoluta, que participen en modalidades y/o pruebas no olímpicas, definidas y organizadas por las federaciones internacionales en las que estén integradas las federaciones españolas.
- Grupo C: deportistas de categorías de edades inferiores a la absoluta (entre 22 y 15 años) que participen en modalidades y/o pruebas olímpicas.
- Grupo D: deportistas de categorías de edades inferiores a la absoluta (entre 22 y 15 años) que participen en modalidades y/o pruebas no olímpicas, definidas y organizadas por las federaciones internacionales en las que estén integradas las federaciones españolas.
- Grupo E: deportistas de categorías de edades inferiores a la absoluta (entre 20 y 15 años) que participen en modalidades y/o pruebas olímpicas de categorías absolutas.
- Grupo F: deportistas de categorías de edades inferiores a la absoluta (entre 20 y 15 años) que participen en modalidades y/o pruebas no olímpicas de categorías absolutas, definidas y organizadas por las federaciones internacionales en las que estén integradas las federaciones españolas.

J. Loehr, (citado por Llorente Cantarero, F. J. y otros, 2008) jefe del centro de Destrezas Atléticoas en Denver, Colorado realizó un estudio, donde más que determinar un perfil psicológico, consiguió establecer un patrón en cuanto a las experiencias psicológicas previas y durante la competición. En dicho estudio concluye que la combinación de sensaciones La competitividad es un factor siempre presente en el Alto Rendimiento en deporte, un deportista o grupo de deportistas compiten entre sí, implicando grandes niveles de esfuerzo tanto de los deportistas como entrenadores, equipo técnico, para conseguir la meta fundamental que es ganar, batir records, estar en lo más alto de la competición de alto rendimiento.

## 2. El perfil psicológico del deportista de alto rendimiento.

El punto de partida de este trabajo es establecer claramente que el deportista de alto rendimiento tiene un alto funcionamiento mental enfocado al éxito y la superación, tiene un alto rendimiento técnica, táctica y físicamente. Sus objetivos suelen ser realistas y es consciente que depende de ellos, sus habilidades de afrontamiento ante el estrés y la adversidad se han desarrollado con la preparación, puede decirse que tiene un alto grado de motivación, basada en un conocimiento real de sus capacidades.

Charles Garfield (Garfield & Bennett, 1984), presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California, corrobora el informe de Loehr, identificando ocho condiciones mentales y físicas, a través de cientos de entrevistas a deportistas de alto rendimiento:

- Relajado mentalmente, sentimiento de paz interior
- Relajado físicamente, movimientos fluidos y seguros
- Confiado y optimista, actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo.
- Centrado en el presente, no existen pensamientos sobre el pasado o el futuro.
- Cargado de energía, sentimientos de diversión, extasis, intensidad.
- Conciencia extraordinaria, plena conciencia del cuerpo.
- Control, movimientos correctos.
- Cocoon, sensación de estar encapsulado.

A pesar de que lo anterior, define más las características psicológicas que se presentan en los deportistas en el momento de desarrollar adecuadamente su ejecución deportiva, en base a los datos obtenidos y, a pesar de diferencias individuales puede establecerse un perfil general que incluye las siguientes características:

- Alta confianza en si mismo.
- Alta concentración y focalización.
- Alto control sin estar forzado.
- Preocupación por el deporte (imaginación y pensamiento).
- Determinación y compromiso.

En otro estudio, Daniel Gould, Kristen Dieffenbach y Aaron Moffett, (2002), publicado en la revista Journal of Applied of Sport Psychology, analizaron el funcionamiento psicológico de 10 deportistas (6 hombres y 4 mujeres) que habían logrado 32 medallas olímpicas (28 de oro, 3 de plata y 1 de bronce) entre 1976 y 1998. Las conclusiones que sacaron al respecto fueron que estos atletas de élite presentan las siguientes características psicológicas:

- Alta Motivación y Compromiso con su actividad: capacidad de establecer una fuerte motivación, sus objetivos son realistas y adecuados.
- Afrontamiento positivo y optimista: no se hunden en el problema buscan soluciones eficientes.

- Perfeccionismo adaptado y favorecedor: perfeccionismo facilitador, siempre se busca un enfoque hacia la mejora constante sin establecer un límite.
- Alta capacidad de concentración enfocada a estímulos relevantes: ante situaciones de mucha presión, son capaces de pensar en lo relevante de la ejecución deportiva; están totalmente concentrados en su tarea.
- Habilidad para manejar el estrés y hacer frente a las adversidades: perciben como menos estresantes las situaciones competitivas y, tienen recursos/estrategias muy útiles para afrontarlas.
- Fortaleza mental: tienen capacidad para superar situaciones adversas y funcionan a un alto nivel en momentos realmente comprometidos.
- Inteligencia deportiva: capacidad para analizar diversas situaciones deportivas, buscar soluciones eficientes y muchas veces creativas y un aprendizaje constante de lo que ocurre en la competición.

Partiendo del conocimiento de que los deportistas de alto rendimiento presentan estas características, parece imposible pensar que ante tanta capacidad de esfuerzo, resistencia, motivación y autoconfianza, puedan considerar que existe el fracaso, sobre todo cuando trabajan única y exclusivamente para ganar, para sobresalir, conseguir galardones, records y los mejores puestos en la elite deportiva, sin embargo sucede, se pierde y en ocasiones no se consigue el objetivo esperado o incluso merecido.

La auto confianza y la motivación se requieren para conseguir un resultado que, anteriormente se ha establecido basándose en las capacidades demostradas, pero existe presión y adversarios con características del mismo nivel, por lo tanto, también, realísticamente, el fracaso. Dicha auto confianza y motivación pueden verse afectadas y sobreponerse a una experiencia de fracaso, a pesar del perfil del deportista de élite, puede ser un punto de inflexión.

### 3. El fracaso en el ámbito deportivo.

Es importante considerar que tanto el éxito como el fracaso son términos subjetivos, dependen de las interpretaciones que cada deportista haga de sus resultados, entendiendo de forma general el fracaso deportivo, como la presencia de sentimientos ante la derrota, de que el esfuerzo no ha sido suficiente para superar la situación, el objetivo planteado no se ha conseguido. En base a lo anterior que, tal como expresa, H. Ilg (1985) los efectos posibles del triunfo o la derrota no tienen que caracterizarse, mecánicamente, como alternativas "positivas" o "negativas", es el deportista que, en base a sus percepciones, atribuciones y a la regulación de sus emociones lo que determinará los efectos (tabla 1).

El término fracaso proviene del verbo fracasar. Éste, a su vez, hace referencia a la frustración (cuando se malogra una pretensión o un proyecto) y al resultado adverso en un negocio. En concreto se considera que dicho término emana del vocablo italiano fracassare que puede traducirse como "estrellarse" o "romperse". Un fracaso es, por lo tanto, un suceso lastimoso, inopinado y funesto, según describe el diccionario de la Real Academia Española (RAE).

Vivencias de fracaso	Vivencias de éxito		Vivencias de fracaso	
	positivo	negativo	positivo	negativo
Emociones	Alegría Relajado Eufórico Optimista	Alegría, desordenado	Persevera	Disgusto Frustrado Pesimismo Resignado
Disposición a rendir.	Aplicación Valor Capacidad Recuperado	Pereza Cansancio Satisfacción	Voluntad Compensación	Falta de decisión. Inhibición
Auto estimación.	Confianza en sí mismo Seguridad	Sobre valoración de sí mismo. Arrogancia	Autocrítica. Modestia.	Falta de Confianza en sí mismo. Sub-valoración

**Tabla 1.** H. Ilg (1985). Efectos de las vivencias de éxito y fracasos

El fracaso da lugar a emociones post-competitivas que pueden ser de una alta intensidad y pueden afectar de forma negativa o desadaptativa sobre el deportista.

Según Montoya Romero, (2012), las emociones post-competitivas, aparecen cuando el atleta hace una atribución causal, evalúa subjetivamente, los resultados de su actuación deportiva, en relación con las expectativas que tenía sobre su rendimiento, de lo cual concluirá una interpretación de sus resultados y por consiguiente actuará en base a dicha interpretación, no al resultado en sí.

A lo anterior, Montoya Romero añade que, ante el fracaso las emociones negativas post-competitivas se caracterizan por sensaciones de insatisfacción, desasosiego, frustración e incluso la ansiedad. La intensidad de estas respuestas se verá afectada por los siguientes factores:

- Las aspiraciones que tenga el deportista en virtud de su nivel de desarrollo.
- Las características de sus adversarios.
- La significación o relevancia de la competencia.

No podemos olvidar que los deportistas de alto rendimiento son personas con fuertes cargas emocionales, experimentan constantemente situaciones cambiantes, los factores que influyen en el rendimiento del deportista pueden variar de un momento a otro o de una competición a otra, debido a ello, también se enfrentan emociones que pueden variar continuamente y, ser positivas o negativas.

Iriarte (1999), expone que si el fracaso o una serie de ellos no se deben a la carencia de capacidades individuales para el logro de los objetivos o metas establecidas, se busca una explicación teórica en la que sugiere para entender la causalidad del fracaso analizar dos teorías, por una parte, una explicación motivacional con la teoría de la indefensión aprendida de Seligman (Seligman, 1975; 1983) y, por otra, una explicación funcional basada en la teoría del control de la acción de Kuhl (Kuhl, 1981, 1983, 1984, 1985).

Según la explicación motivacional, los déficits producidos en el rendimiento por fracasos experimentados con anterioridad son debidos a una percepción subjetiva del sujeto de pérdida de control sobre su medio. Si la serie de fracasos se mantiene, la percepción de pérdida de control aumenta y se produce un déficit motivacional, cognitivo y emocional que lleva a la resignación e indefensión (Seligman, 1975, 1983).

En el modelo de Seligman (1991) se aprecian dos ideas importantes:

- La primera es que “el desamparo aprendido”, es la tendencia a rendirse, a evadir cualquier compromiso y desalentarse, por la creencia errónea de que, independientemente de lo que haga el individuo no producirá un resultado provechoso para él.
- La segunda es “el estilo explicativo”, que es la manera en que el individuo se explica o le atribuye el porqué de las cosas que le suceden.

Siguiendo con Seligman (1991, en su teoría de la indefensión, estos conceptos están muy relacionados, para él, el estilo explicativo modula el desamparo aprendido, la manera en que explicamos las cosas que nos suceden determinarán las características de la experiencia de desamparo. Así, un estilo explicativo optimista evita la sensación de desamparo y un estilo pesimista llevará a que la experiencia de desamparo que la persona experimente prevalezca y derive a otras circunstancias.

Pero tal como expresa Iriarte, la duda surge cuando la teoría de la indefensión no explica que el deportista no consiga los objetivos establecidos a pesar de tener una alta motivación, la preparación y las capacidades individuales para ello. Ante lo cual Kuhl, (Kuhl, 1981, 1983, 1984, 1985), sugiere que no solo es necesaria una alta motivación, sino que también es necesaria la utilización consciente de determinados procesos de control volitivo para garantizar el que una intención sea realizada con éxito hasta su fin, a pesar de la aparición de factores perturbadores.

Todas las fases del modelo de Kuhl, (citado por Laudadio, J., 2008.) describen la ejecución de un plan de acción orientado a lograr determinados objetivos. Kuhl asume que la puesta en práctica de una intención actual implica procesos mediadores del control de la acción (Heckhausen, 1991, p 170):

- Atención selectiva: el sujeto dirige su atención a los aspectos de la acción que son relevantes para la acción en curso; este proceso es llamado función protectora de la volición.
- Control de la codificación: se codifican los rasgos de los estímulos que están relacionados con la intención en curso. Se usan estrategias de elaboración de la información para mejorar la ejecución.
- Control de las emociones: este proceso enlaza la fase de ejecución con la fase previa motivacional, tratando de impedir las emociones negativas y de enfatizar las que facilitan la eficacia de la acción.
- Control de la motivación: se trata, fundamentalmente, de una reconsideración y revaloración de los motivos de la acción, del valor de la meta, inseparable de su propia realización personal, lo que en definitiva mantiene la intensidad de la acción, es decir la perseverancia.
- Control del ambiente: este proceso es, en realidad, una instancia de los dos anteriores que pueden ser puestos en juego mediante alguna manipulación del ambiente.
- Procesamiento "parsimonioso" de la información: Kuhl llama así a un modo de conducir el proceso de deliberación que lleva a la decisión, evitando el detenerse excesivamente en la consideración de los motivos lo que caracteriza a un tipo de sujeto "rumiante" que debe aprender a poner un cierre al proceso de generar información acerca de las diversas alternativas de la acción.

Estableciendo que estas estrategias pueden aplicarse efectivamente a través de dos disposiciones individuales para el control de la acción y siendo parte de un continuo las denomina "orientación a la acción" y "orientación a la situación." (Kuhl 1983, 1990; Walschburger, 1993; Beckmann & Strang, 1991).

El individuo orientado a la acción enfoca la atención hacia una estructura de acción desarrollada que facilita la realización de la intención, y el individuo orientado a la situación enfoca la atención hacia un estado interno o externo que obstaculiza la realización de la intención. Esta disposición puede caracterizarse por cogniciones perseverantes relacionadas con la situación, con algún estado del organismo pasado, presente o futuro, por la ausencia de pensamientos coherentes (Kuhl y Kazén Saad, 1989) y por la incapacidad de desechar intenciones que resultan irrealizables (Beckmann y Strang, 1991). La disposición

al estado tiene un efecto negativo sobre la eficacia de los procesos autorregulatorios y por tanto la calidad de rendimiento se verá perjudicada ante la influencia de factores situacionales. (Kuhl y Beckmann, 1993)

Walschburger (1989) (citado por Iriarte, 1999), basándose en investigaciones realizadas para el estudio del estrés (Lazarus, 1966), en la teoría de la indefensión aprendida de Seligman (1975), en los modelos motivacionales y volitivos de Heckhausen (1989) y Kuhl (1983), propone un modelo procesual de regulación psicológica del fracaso mantenido, distingue tres estadios (Walschburger y Jarchow., 1987) que son prototípicos en toda actuación dirigida a la consecución de una meta y que se encuentra perjudicada por la aparición de fracaso:

Estadio de exigencia-desafío. Los sujetos no dudan en el éxito de sus esfuerzos para solucionar la tarea a realizar. Se muestran confiados, activados y concentrados. Se sienten desafiados a solucionar correctamente las tareas y a conseguir los objetivos propuestos.

Estadio de sobreexigencia-reactancia. Ante el fracaso obtenido los sujetos se esfuerzan más en conseguir éxito en la solución de la tarea. Distintos procesos cognitivos y estrategias de acción son activados para la consecución del éxito deseado. Aparecen emociones como “la rabia” por el propio fracaso y “el miedo” al fracaso.

Estadio de resignación-indefensión. La expectativa de éxito, el nivel de exigencia y el significado y valor personal del éxito se reducen enormemente. Otras alternativas de acción se vuelven más atractivas y perjudican la concentración en la tarea actual. El sujeto se resigna y conforma con el fracaso y aparecen emociones como “la saciedad”, “la resignación”, “la indefensión” y “la violencia”, que están en dependencia con la explicación que cada persona se da del rendimiento obtenido (estilo de atribución).

Así, entendiendo que el fracaso es subjetivo, pero se da como consecuencia de una o varias derrotas dentro del ámbito deportivo, condiciona enormemente la trayectoria del deportista, no solo por lo que el resultado en sí determine sobre su proyecto deportivo, sino por las respuestas emocionales que puedan surgir en el momento en el que cada deportista ante el desgaste físico y mental haga una valoración negativa de sus actuaciones y sus resultados consecuentes.

#### **4. Las emociones en el ámbito deportivo.**

Lazarus (1991) define la emoción como el resultado de un proceso de evaluación cognitiva sobre el contexto, sobre los recursos de afrontamiento y sobre los posibles resultados de dichos procesos. Son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos cotidianos y requieren la valoración de lo que está pasando en cada momento.

Las emociones en el ámbito deportivo pueden definirse como las respuestas que da el deportista, que manifiestan una modificación del tono y de la expresión de las características psicológicas, presentando expresiones somáticas o fisiológicas, que influyen en su conducta, determinando la disposición con la cual afrontará un evento en conocimiento de poseer un nivel óptimo para contribuir al rendimiento en el mismo. (Montoya Romero, 2012).

García Ucha (2004), expone con respecto a las emociones post competitivas, son las que aparecen como resultado de un proceso reflexivo y valorativo, que nos conduce a incluir un hecho en los marcos de un motivo de nuestra personalidad.

Toda emoción tiene por lo menos unos cinco aspectos que pueden ser analizados:

- El primero es la experiencia emocional personal: aquella característica de la emoción que una persona siente conoce y puede describir verbalmente.
- El segundo aspecto, son los cambios fisiológicos o corporales que ocurren en el momento de la emoción y la acompañan durante su curso, tales como la alteración de la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca o la respiración, los cuales se ven alterados en sus valores normales.
- El tercer aspecto es la conducta de la persona emocionada, cómo actúa y qué hace.
- El cuarto aspecto se relaciona con los procesos cognitivos los cuales se alteran a partir de las reacciones emocionales.
- Por último, el quinto aspecto es la motivación, ya que un organismo emocionado es un organismo orientado hacia un fin.

Palatnik (2014) nos expresa lo siguiente, “El resultado deportivo, es generador de emociones, sentimientos, afectos en el deportista de gran magnitud e intensidad, condicionando las sensaciones de eficacia y autoconfianza, tanto fortaleciendo como debilitando la motivación del individuo”, lo que nos lleva a preguntarnos cuáles son esas emociones y de que manera se ven afectadas debido a las percepciones y atribuciones del deportista.

“Los sentimientos muestran si al hombre lo amenaza o no algún peligro, si espera o no el triunfo, sus relaciones y la posición que ocupa en su medio social. Los sentimientos manifiestan la unidad de los componentes estables y variables. Ellos experimentan variaciones muy complejas, por lo que es necesario conocer la dirección de su desarrollo, prever sus consecuencias y captar su dinámica. Las emociones pueden ser incentivos para actuar y pueden organizar o desorganizar la conducta.” (Goleman, 1995; Petrovsky, 1979)

La respuesta emocional en el deporte ante un resultado tanto de éxito como de fracaso se verá condicionada por la percepción y la atribución que establezca el deportista de la competición y del resultado que obtenga, relacionando las circunstancias con sus expectativas y por tanto la satisfacción o insatisfacción de sus necesidades.

En las situaciones donde se ve amenazada la satisfacción de las necesidades del deportista debido a una derrota, se producen emociones de carácter negativo, ansiedad, enojo, frustración, preocupación, ante lo cual es interesante lo que García Ucha (2004) expresa: “La importancia de considerar, definir y evaluar las situaciones adversas dentro del campo competitivo de elite, sobre todo las vivencias de fracaso y hacer frente, en base a la capacidad psicológica que se conoce con el nombre de Resiliencia”.

La resiliencia se fomenta necesariamente a través de una visión optimista de sí mismo, su condición deportiva, y una serie de resultados obtenidos de carácter satisfactorio, que proporcionen en el deportista una resolución de problemas con mayor autocontrol y autonomía, es importante que el deportista adapte las interpretaciones racionales de sus resultados, sin dejarse llevar por las emociones negativas. (García Ucha, 2004).

Así también Petrovsky (1979), nos plantea que, la esfera emocional se presenta con los siguientes modos: tono sentimental, emociones, afectos, estados de tensión y estados de ánimo. Si en el tono sentimental el sentimiento se manifiesta como matiz emocional o tonalidad cualitativa singular del proceso psíquico, en los afectos domina rápidamente, y se caracteriza por alteraciones en la conciencia, pérdida del control volitivo y trastornos en la actividad vital. Los estados de tensión tienen lugar ante sobrecargas físicas y mentales y movilizan la energía necesaria para superar las exigencias que se plantean al sujeto. Las emociones constituyen la forma habitual en que se experimenta cualquier sentimiento: directo, inmediato.

Hemos de considerar que se establecen tres componentes en las emociones: el fisiológico (nivel de activación, arousal), el cognitivo (pensamiento e imágenes) y el expresivo (acción física y/o verbal). La intervención puede ser directa o indirecta; la directa será en formato de autorregulación mientras que la indirecta lo será en forma de apoyo y ayuda.

Las manifestaciones externas de la emoción o los afectos observables son fruto de un filtro que tamiza las mismas y se refiere al aprendizaje y la cultura. Se valora si la situación es relevante, si el resultado es consistente o discordante con las expectativas, si es conducente u obstructivo para alcanzar las metas. Si la valoración que el sujeto realiza tiene valencia positiva, entonces, se puede afirmar que ese sujeto experimenta una emoción positiva. (Diener, Larsen y Lucas, 2003 citado por Prada, 2005).

Pero, qué pasa, en base a lo anterior, si la valencia es negativa, claramente ha de profundizarse en dos aspectos clave que dan lugar a las emociones:

- La percepción del fracaso.
- La atribución del fracaso.

Asimismo, ha de considerarse que la intensidad y características de las emociones se verán influidas por:

- La relevancia personal y social que tiene para el deportista, la competición.
- La relación entre el grado de dificultad de la tarea y el propio desarrollo, el nivel de sus aspiraciones y los resultados reales.
- La personalidad del deportista, (Autovaloración).

Si nos referimos a las emociones, es interesante plantear el significado de estado de ánimo, Barrios Duarte (2011), lo define:

“El estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.”

Diferentes autores han planteado la importancia de distinguir entre emoción y estado de ánimo, aunque otros, no consideran importante diferenciarlos. Entre Beedie (2005); Smith (2000); Ekman, 1994, al igual que Rubinstein, 1981; Petrovsky, 1979, se puede establecer un resumen de las distinciones (Barrios Duarte, R., 2011):

- El estímulo que precede a la emoción y al estado de ánimo, son diferentes. Mientras el estímulo que corresponde a la primera es pensado u ocurre rápidamente, el segundo parece ser provocado por eventos que transcurren en un curso de tiempo más tardío, es decir, la emoción tiene un antecedente directo específico, mientras el estado de ánimo no.
- Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. La duración debe considerarse descriptiva.
- Generalmente las emociones son intensas y los estados de ánimo son difusos.
- Las emociones y los estados de ánimo difieren fundamentalmente en su función para el organismo. Las emociones modulan la conducta influenciando la actividad autonómica e incrementando la posibilidad de que sean activados los sistemas que inician y sostienen las respuestas motivadas; los estados de ánimo en cambio predisponen la cognición

alterando la manera en que se procesa la información. (Ekman y Davidson, 1994).

Beedie (2005) ha planteado el porqué de tales distinciones: "a pesar de que una emoción o un estado de ánimo se sientan de forma muy similar por el individuo - y por lo tanto compartan la misma denominación, por ejemplo, ansioso en el lenguaje común- ansiedad emocional puede ser un constructo diferente al de estado de ánimo ansioso. Si se percibe un sentimiento como causado por un objeto específico, el sujeto se concentra en ese objeto y ello tiene consecuencias conductuales potenciales: se está en presencia de una emoción; si por otro lado el individuo percibe que un sentimiento no es causado por, ni se centra en un objeto específico, y parece influenciar los procesos cognitivos, es más probable nombrar al sentimiento como estado de ánimo.

A mi parecer las emociones dan lugar a los estados de ánimo, a partir de una activación (emoción), de su intensidad y significación subjetiva e individual se generará un estado de ánimo en concordancia con dichas características.

#### **4.1 La Frustración, ansiedad, depresión, miedo.**

##### **4.1.1 La frustración.**

La frustración es la acción y efecto de frustrar, donde frustrar se define en la R.A.E. como: privar a alguien de lo que esperaba, dejar sin efecto, malograr un intento o bien dejar sin efecto un propósito contra la intención de quien procura realizarlo. En el ámbito deportivo la frustración se dará cuando el deportista no consiga las marcas, títulos o competencias esperadas y establecidas como metas. Evitar la derrota es evitar la frustración y el deportista de alto rendimiento lo sabe, cuando ganar es la única opción, el miedo y la ansiedad serán el camino a la frustración.

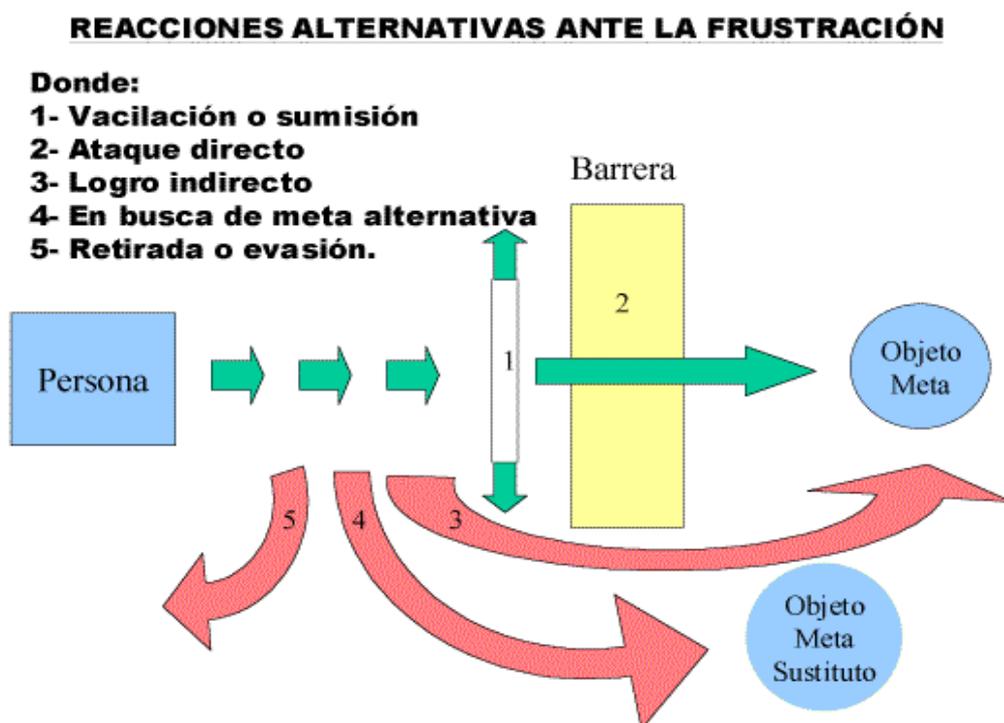
Las diferencias individuales son relevantes, lo ideal es el término medio entre la baja tolerancia al error y la sobre-exigencia, la baja tolerancia al error implica miedo a un bajo desempeño, sensación de vulnerabilidad y alta sensibilidad a la evaluación externa.

La sobrexigencia suele presentarse en deportistas perfeccionistas, suelen ser perseverantes con altas expectativas, características mucho más comunes en los deportistas de alto rendimiento que las que presentan las personas con baja tolerancia al error, el perfeccionismo, les puede llevar a la frustración parcial o total en el desempeño deportivo.

La tolerancia a la frustración parcial (incumplimiento de una sub-meta) y la perseverancia pueden modificar el resultado y evitar la frustración total (incumplimiento de la meta final), sin embargo, la sobrevaloración de los errores parciales que condicionan la acción y conducen al abandono, la distracción o la desesperanza, llevarán al deportista a la frustración.

La permanencia de la frustración y su efecto en el deportista dependerá del grado de significación que tenga la competencia o prueba desarrollada, así como el grado de desarrollo de su personalidad.

Diferentes estudios sobre la frustración apoyaban que la reacción a la frustración era la agresión, sin embargo, las continuas investigaciones llevaron a otros resultados, Miller (1941), Vinake (1972) lo resume en el siguiente esquema:



González (2001). "En el deporte la derrota puede ser vivenciada como frustración de acuerdo a los objetivos o metas que el deportista se propone, así por ejemplo la orientación al logro de una meta auto-referenciada de superación de las propias capacidades, no se refieren necesariamente a ganar la competencia sino a la auto-superación. Incluso algunos autores piensan que el fracaso se puede convertir en un motivo para la búsqueda de la maestría y el éxito. El hecho de mejorar una marca o una destreza basta para convertir la derrota en victoria".

Rosenzweig (1941), realizó, un test psicométrico que, se basa en las teorías de Dollard y Miller de que la frustración genera agresión, y pretende medir las tendencias agresivas del examinado a partir de sus respuestas a láminas. Consiste en una serie de láminas con dibujos tipo comic que presentan en viñetas situaciones incómodas o frustrantes, las respuestas se clasifican en extra punitivas, intrapunitivas e impunitivas, según que la agresión se dirija hacia el exterior, hacia el propio sujeto, o se reprima o rechace.

Las respuestas se diferencian en el sentido que guardan respecto al Yo. Es decir, las Extrapunitivas son respuestas dirigidas a culpar del fracaso a algún

elemento del medio u otras personas que rodean al sujeto, en un esfuerzo por eximir al yo de la culpa.

Las Intrapunitivas van dirigidas a atribuir al “Yo”, la causa del fracaso. El propio sujeto se culpa a sí mismo y a sus capacidades de no obtener la meta perseguida.

Las Impunitivas son respuestas caracterizadas por mitigar la culpa. El sujeto no culpa al medio ni a sí mismo, considerando que son cosas inevitables que le suceden a cualquiera.

Tipos de respuestas a las frustraciones	Direcciones de respuestas a las frustraciones
Persistencia de la necesidad	Extrapunitivas
Defensa del yo	Intrapunitivas
Predominio del obstáculo	Impunitivas

Rosenzweig diseñó un interesante instrumento, de carácter proyectivo, dirigido a explorar los Tipos y Direcciones de respuestas de los sujetos ante veinticuatro situaciones frustrantes. González, (2001).

En este ámbito, las respuestas se diferenciarán ante la reacción del deportista en función de la relación que establece con la prueba o competencia frustrante. Si el deportista es capaz de superar rápidamente el factor que impidió el alcance de la meta fijada e insiste en el logro de otra, de manera funcional, o encuentra metas sustitutas que mantengan una conducta proactiva, se presenta una reacción de *persistencia de la necesidad*.

Si el deportista establece una relación con el motivo de la frustración, en la cual adquiere un comportamiento de rumiación, intentando determinar una y otra vez lo que hubiera podido realizar para evitar el fracaso, sería una respuesta denominada, predominio del obstáculo.

Por último, la respuesta en la que el deportista busca ante todo protegerse de consecuencias psicológicas de tipo negativo que puedan derivarse del fracaso, ya que generan incomodidad y la sensación de no poder soportarla. El

deportista genera un tipo de respuesta denominada defensa del yo, en la cual intenta todo para salvaguardar su orgullo y su autoestima.

#### **4.1.2 La ansiedad y la depresión.**

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. La ansiedad la forman dos componentes: la ansiedad cognitiva (pensamientos, preocupaciones, aprensión) y la ansiedad somática, grado de activación física percibida, (sensación física, activación).

Weinberg y Gould (2010), definen la ansiedad como: “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y es un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida”, y definen el arousal como: una activación general fisiológica y psicológica de organismo (persona), variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa. Hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (es decir, estado de coma) hasta el arousal máximo (es decir, frenesí).

Así, éxito y fracaso dependen de capacidades físicas como son: la velocidad, fortaleza, equilibrio y coordinación; y capacidades psicológicas como confianza, concentración y control de la ansiedad (Weinberg y Gould, 1996).

Las personas con arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardiaco, de la respiración y de la transpiración. El arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables. “La clave está en que las personas determinen cuáles son sus niveles óptimos de arousal: es decir, mentalizarse sin desestabilizarse. Aunque la mentalización puede ser a veces de gran ayuda, a menudo es la desestabilización la que se convierte en un problema” (Weinberg y Gould, 2010: 300)

La ansiedad puede ser considerada como un rasgo permanente de la personalidad o como un estado temporal, la ansiedad como rasgo, es el grado de ansiedad que generalmente está presente en el individuo, lo cual es la disposición latente de comportarse de forma ansiosa en mayor o menor grado ante situaciones de estrés. La ansiedad como estado temporal hace referencia a los sentimientos subjetivos de tensión que presenta un individuo ante determinadas circunstancias que percibidas como amenazas al bienestar propio.

Aplicando lo anterior al deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada generalmente se considerará más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más altos que la persona con

nivel bajo de ansiedad-rasgo. El deportista interpreta las circunstancias competitivas particulares en base a las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del estrés, lo cual será clave para el afrontamiento a la ansiedad.

El estrés “es un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Es un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”. McGrath (1970: 20 citado en Weinberg y Gould 2010).

Este autor maneja un modelo con cuatro fases:

- Demanda medioambiental: al individuo le llega algún tipo de demanda ya sea física o psicológica.
- Percepción de las demandas: Es la percepción individual de la demanda física y psicológica. Es la cantidad de amenaza física o psicológica percibida.
- Respuesta de estrés: Es la respuesta física o psicológica a la percepción de la situación.
- Consecuencias conductuales: Es la conducta real de la persona sometida al estrés.

La fase final genera información que influye en la primera fase, por lo tanto, el proceso de estrés es un espiral.

Una situación de estrés puede provocar ansiedad y existe una correlación entre lo físico y lo psicológico que ha de considerarse para controlar sus efectos negativos y generar una respuesta que evite que el deportista pierda el control, en este trabajo nos centramos en la ansiedad que le genera al deportista la frustración de una derrota significativa en su carrera.

La glándula adrenal es la parte del sistema nervioso automático. La adrenalina es uno de los transmisores químicos del sistema nervioso autónomo, y la glándula adrenal, localizada justo por encima del riñón, produce la sustancia denominada adrenalina y la libera al torrente sanguíneo en respuesta a la estimulación por un nervio procedente del cerebro. Si el deportista analiza una situación donde su bienestar está en peligro, la glándula liberará adrenalina que será distribuida a través del torrente sanguíneo, estimulando así de manera simultánea los órganos del cuerpo.

Mannino & Robazza (2004), en el deporte se presentan continuamente situaciones que pueden generar tensión emotiva y malestar, entre ellas: el deseo de vencer, la frustración de la derrota o de un rendimiento insatisfactorio, el miedo a un adversario fuerte, los sacrificios excesivos del esfuerzo agonístico, la evaluación del entrenador, la opinión de los amigos y de las personas importantes. A lo anterior se añaden presiones económicas, familiares, sociales, el público, etc., un escenario de alto impacto emocional en la vida del deportista.

Debido a las cargas emocionales a las que se puede enfrentar el deportista de alto rendimiento, sobre todo en una situación de frustración ante una percepción de una o varias derrotas, como un fracaso tanto deportivo como personal, hagamos una diferenciación entre la ansiedad que puede sentir y un estado depresivo o una depresión posible. La ansiedad y la depresión son síndromes puros, aun así suelen solaparse, y se presentan depresiones con una gran carga de ansiedad o cuadros de angustia con sintomatología depresiva.

“La ansiedad y la depresión son opuestas en sus manifestaciones y en la experiencia que tiene el sujeto sobre ellas; la depresión generalmente está relacionada con una invalidez y una exposición de forma resignada hacia el ambiente, mientras que la ansiedad está más relacionada con una protección y defensa ante el mismo, a pesar de que la depresión y la ansiedad se pueden contaminar en su sintomatología la una a la otra debido quizá a la necesidad del propio psiquismo de recurrir a mecanismos que lo limiten en su padecimiento, aunque lo que sucede en muchos casos es que se complica no solo el diagnóstico, sino el sufrimiento del sujeto”.(Cortina, C.M.,2016).

“El depresivo es un agobiado en busca de estímulo. Un ansioso en busca de calma. Un insomne en busca de sueño” (Hornstein, 2006: 18).

#### **4.1.3 Miedo.**

El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza, y se manifiesta en todos los animales, lo que incluye al ser humano.

Si trasladamos el concepto del miedo al ámbito deportivo y en concreto al alto rendimiento, debemos valorar los factores que pueden llevar a un deportista a experimentar dicha emoción. Derivado de las características que conlleva el alto rendimiento podemos determinar causas posibles que generen miedo en el deportista.

La raíz de la mayoría de las preocupaciones (en el deporte y otras actividades) es el miedo al rechazo. Si el individuo falla se plantea: ¿Qué pensará la gente de mí? ¿Qué pasará con el amor y el respeto y la admiración de los demás? La preocupación está enraizada en los pensamientos, de base, acerca de la importancia de la evaluación de los otros acerca del deportista. (García Ucha, 2004).

El miedo como emoción natural puede convertirse en un aspecto disfuncional o patológico para el deportista, en correspondencia de cómo lo perciba, lo interprete y reaccione ante él.

Es de nuestro mayor interés para este trabajo el miedo que puede presentarse ante un fracaso deportivo, ya que el miedo puede presentarse pre-competición o post-competición.

Hosek y Man (citados por Moreno Murcia et al., 2014) el deseo de conseguir el éxito y ser mejor que los adversarios, suele, generar tensión, ansiedad y miedo a fallar, (Conroy, Poczwardowski, & Henschen, 2001), añaden que los principales miedos a las consecuencias de fallar son la devaluación de la autoestima, el castigo y la pérdida de la valoración social. Es interesante plantearse si el miedo se presenta evitando una situación donde se puede fallar de nuevo y, por lo tanto, las acciones futuras del deportista están condicionadas a ese miedo.

Espada, S., (cita a Ogilvie, 1968), que sugiere cinco síndromes de fobia al éxito:

- Miedo al aislamiento social y emocional que acompaña al éxito ante lo que Cox (2009), también sugiere que el ser evaluado a gran escala socialmente puede suponer una amenaza a la autoestima.
- Experimentar sentimientos de culpa por hacerse valer en competición.
- Evitar la competición por el miedo a descubrir el verdadero potencial, según (Conroy et al., 2001), los atletas que enfrentan este miedo entienden el fracaso y el éxito como dos caras de la misma moneda.
- Miedo a la presión constante de tener que mejorar el rendimiento, batir records, para satisfacer a los fans y los medios de comunicación.
- Temor por superar a un admirado ídolo o a un oponente determinado, mayormente si es un deporte individual, el deportista puede evitar el enfrentamiento futuro o verse afectado en su rendimiento por ese miedo subjetivo.

Si el deportista ha sufrido una derrota debido a una lesión, es probable que experimente miedo de volver a lesionarse, sobre todo después de, la recuperación de una lesión grave. Existen deportes con alto riesgo a las lesiones y a pesar de que el deportista es consciente de ello, no implica que el miedo a la lesión no esté presente.

Por último, planteamos el miedo a la retirada de la competición el final de una carrera siempre es más amargo después de una derrota y mucho más desde la percepción de un fracaso, el futuro sin la competición puede representar un vacío y esa incertidumbre un gran miedo en el deportista y muchas veces una derrota o la sucesión continuada de ellas lleva al deportista a tomar esa decisión.

## 5. Teorías de la Atribución

El proceso de atribución causal consiste en, la recepción de estímulos ambientales y posteriormente el almacenamiento de dicha información en la memoria, influyendo así en la forma en la que el deportista percibe y valora las situaciones que atraviesa, que le permitirán así la elaboración de atribuciones (causas) que le ayuden comprender dichas situaciones. Se concluye de esta manera que el sujeto realiza atribuciones con el objetivo de comprender, predecir y controlar su medio social, mantener, mejorar y proteger su autoestima personal, y para conseguir una auto presentación positiva ante los demás, (Balaguer, 1994).

Antes de entrar en las teorías de la Atribución, es importante definir la percepción como parte importante de ellas, la manera en la que el deportista perciba una derrota marcará un punto de inflexión en sus emociones, su conducta y sus decisiones.

En términos generales, la percepción es un proceso para seleccionar, organizar, interpretar y responder a la información que recibimos del mundo que nos rodea.

El proceso de selección se ve influenciado tanto por factores internos (personalidad, actitudes), como externos (cultura, familia, presión social, etc.), hay que enfatizar algunos aspectos importantes, los patrones perceptuales no son absolutos, la motivación tiene un papel importante en determinar lo que percibe una persona ya que, se tiende a percibir aquello que promete contribuir a satisfacer las necesidades y que en el pasado ha demostrado ser gratificante.

El principio de Pollyana nos dice que, las personas procesan los hechos placenteros de forma más eficiente y exacta que los hechos desagradables.

La percepción es un elemento clave dentro de la Teoría de la Atribución; los atletas atribuyen su éxito o fracaso, a través de su forma subjetiva de percibir dicha situación deportiva y las explicaciones o respuestas que dan al por qué de lo que perciben, le llamamos atribuciones.

Las interpretaciones generan emociones de carácter positivo o negativo, dependiendo de cómo sean sus pensamientos y percepciones acerca de los hechos que le repercuten. Es así, que las cogniciones inciden en las interpretaciones sobre los resultados obtenidos y estos generan emociones y sensaciones que determinarán su conducta después de la competencia. Ha de considerarse que los procesos mentales que se generan no son simples ni lineales, son complejos, dinámicos y de carácter circular; por tanto, podemos invertir el proceso y establecer que los resultados obtenidos por el deportista en un partido o competición despiertan emociones en este, los sentimientos derivados de dichos resultados llevarán a la evaluación de su actuación.

La Teoría de la Atribución es considerada un enfoque cognitivo de motivación, que supone que el ser humano explique sus propias acciones en términos de su percepción de las causas, las atribuciones que los deportistas utilizan para dar una interpretación a sus resultados, muestran las posibles estructuras motivacionales, a través de las cuales pueden establecer la diferencia entre la percepción pre-competición y la post-competición. (Cox, 2009).

Según Heider (1950), creador del modelo atribucional básico, el proceso atributivo comienza cuando el sujeto observa un comportamiento y finaliza cuando cree encontrar las causas que lo produjeron. Las personas utilizan unas reglas de sentido común cuando llevan a cabo el proceso de encontrar explicaciones a los sucesos. Las atribuciones pueden ser de dos tipos, debidas a fuerzas ambientales o debidas a fuerzas personales, que determinan la medida en que el sujeto es responsable de lo ocurrido. Así en líneas generales, cuando mayor sea la causa por factores ambientales menor será la responsabilidad del sujeto sobre el resultado.

Weiner (1972, 1979, 1985), llevo a cabo la adaptación a la esfera deportiva y McAuley, Duncan y Russell (1992) incrementaron la capacidad de medir la atribución en el deporte y el ejercicio físico.

El modelo de Weiner (1979) ha sido el más utilizado por los investigadores, siguiendo muy de cerca la propuesta teórica de Heider (1950) según la cual la ocurrencia de las atribuciones se verifica en una dimensión de internalidad/externalidad, y a nivel de la estabilidad del efecto; propuso una taxonomía para el razonamiento causal, tomando como base estudios sobre la motivación para la realización.

La primera propuesta de Weiner (1972) muestra una taxonomía atribucional incluyendo dos dimensiones: la estabilidad con que el efecto cambia a lo largo del tiempo (estable frente a inestable) y la localización causal o locus de causalidad (causa interna al individuo o que se relaciona con uno mismo frente a los factores externos).

En lo que se refiere al locus de causalidad, el autor sugiere que un buen desempeño atribuido a factores internos (por ejemplo, capacidad y esfuerzo personal) genera mayor autoestima que otro imputado a causas externas. La estabilidad del efecto tiene implicaciones en la expectativa de éxito o de fracaso futuro. La imputación de causalidad estable tiende a generar expectativas de resultados parecidos en el futuro, contrariamente a las situaciones en que la atribución está asociada a los factores inestables.

Posteriormente y entendiendo que las causas pueden cambiar de contexto en contexto, Weiner (1985) presenta una tercera dimensión en la taxonomía del razonamiento causal, el grado de controlabilidad del efecto. Este factor está relacionado con la posibilidad de que la causa esté influenciada por la acción directa del individuo, o de terceros, lo cual, considera que una causa es (in)controlable cuando puede ser modificada o afectada por alguien (el mismo,

o el otro) estando así, íntimamente ligada a los aspectos de la naturaleza del comportamiento.

Las personas organizan su pensamiento atribucional en torno a las dimensiones del locus de causalidad, estabilidad y controlabilidad.

McAuley et al., (1992) propusieron la división de la dimensión de controlabilidad en dos factores distintos, aunque relacionados: el control personal y el control externo. El control personal se refiere a la posibilidad de ser uno mismo el que controla la causa en análisis, mientras el control externo remite a la probable influencia de otros sobre esa misma causa.

La teoría de Weiner (1985) sirve como marco de referencia en el análisis de la percepción de la causalidad en contextos de realización, tanto en situaciones de éxito o de fracaso. Los estudios, utilizando este modelo establecen la relación entre las atribuciones internas, estables o inestables, control interno con las situaciones de éxito, y las atribuciones externas, inestables, control externo a las situaciones de fracaso.

Hemos de considerar a Vallerand y Bouffard (citado en Balaguer, 1994), establecen tres tipos de atribuciones: 1) Atribución disposicional, donde la preocupación está puesta en el saber cómo es el rival, centrándose en los procesos de formación de una impresión; 2) Atribución de responsabilidad, donde el sujeto se pregunta hasta qué punto es responsable de un acontecimiento; y por último la 3) Atribución causal, donde la preocupación del individuo consiste en entender las situaciones de éxito y fracaso mediante una búsqueda elaborada de las causas de un acontecimiento.

En el modelo de Seligman (1991), se establecen dos ideas importantes, “el desamparo aprendido” que es la tendencia a rendirse dada la creencia errónea de que lo que se haga no producirá un resultado beneficioso para la persona y el segundo “el estilo explicativo” que es la manera en que nos explicamos o le atribuimos el porqué de algunas cosas que nos suceden. El estilo explicativo modula el desamparo aprendido, la manera en que nos explicamos las cosas que nos suceden determinarán las características de la experiencia de desamparo. Por lo que, un estilo explicativo optimista evita la sensación de desamparo y un estilo pesimista permite que la experiencia de desamparo que la persona experimente prevalezca y se disemine a otras circunstancias. Montoya Romero, (2012).

### **5.1 Percepción del fracaso en el ámbito de alto rendimiento.**

Es importante considerar que tanto el éxito como el fracaso son términos subjetivos, dependen de las interpretaciones que cada deportista haga de sus resultados, entendiéndose de forma general el fracaso deportivo, como la presencia de sentimientos ante la derrota, de que el esfuerzo no ha sido suficiente para superar la situación, el objetivo planteado no se ha conseguido.

El término fracaso proviene del verbo fracasar. Éste, a su vez, hace referencia a la frustración (cuando se malogra una pretensión o un proyecto) y

al resultado adverso en un negocio. En concreto se considera que dicho término emana del vocablo italiano fracassare que puede traducirse como “estrellarse” o “romperse”. Un fracaso es, por lo tanto, un suceso lastimoso, inopinado y funesto, según describe el diccionario de la Real Academia Española (RAE).

Si consideramos que la intención de logro en el alto rendimiento es ganar, romper records, rendir hasta el límite de las capacidades físicas y mentales, para un deportista de este nivel, una determinada derrota puede ser percibida como algo más que eso, puede significar el fracaso de toda una trayectoria y una vida dedicada a ganar, esa y todas las competiciones que le han llevado a ese momento. Es por tanto una circunstancia donde la percepción del resultado por parte del deportista, sea la de fracaso y, a pesar de que el éxito y el fracaso no deben valorarse en el resultado de los minutos que dure una competencia, ese resultado puede tener consecuencias negativas, el deportista puede tener la sensación de perder el control de lo que sucede en su entorno y producir insatisfacción, frustración, enfado y/o ansiedad.

Existen factores que determinarán el grado de la intensidad de las emociones que generen la percepción del fracaso: la experiencia, la relevancia de la competición, la presión social y sin duda la personalidad que determina de que manera afronta las experiencias de fracaso pudiendo derivar en depresión, pérdida de autoestima y autoconfianza o en caso contrario generar respuestas positivas y activas hacia la corrección de errores o bien alternativas con perspectivas positivas.

Albert Ellis y Aaron Beck, citado por Montoya (2012) expresan: lo que diferencia al éxito del fracaso no depende tanto del resultado concreto de la acción, sino más bien de la interpretación que hacemos de este resultado, lo cual pone el acento en las creencias instauradas y los juicios más o menos racionales que al respecto realiza el deportista.

## **5.2 Atribución del fracaso en el ámbito de alto rendimiento.**

Los deportistas se preguntan sobre las causas de una derrota, de no alcanzar el rendimiento esperado, de una lesión inesperada. Las explicaciones que da a sus resultados y a la percepción del fracaso serán las atribuciones del fracaso. Lo sorprendente por inesperado genera atribuciones con mayor facilidad.

Una derrota que el deportista percibe como un fracaso deportivo, también genera espontáneamente explicaciones sobre que ha contribuido y causado dicho resultado el cual será acompañado por emociones negativas.

La atribución que se hace de una situación es un proceso que se basa a partir del acontecimiento, el deportista lo relaciona con la información de experiencias anteriores y con su propia escala de valores. En un momento posterior estas atribuciones pueden ser influenciadas por el entorno deportivo, mediático y social, cada explicación se relacionará con emociones diferentes, el

posicionamiento que adopte el deportista influirá en futuras acciones y comportamientos. Las explicaciones, a su vez nos ayudan a mantener, mejorar y proteger la autoestima personal y conseguir una autopresentación positiva ante los demás.

Si el deportista atribuye un fracaso a factores internos y estables se sentirá frustrado y enojado, generando expectativas negativas hacia el futuro, aunque si las causas son debido a factores internos pero inestables, las expectativas futuras pueden ser mantenidas positivamente ya que en el futuro puede intentar esforzarse más.

Pero, hemos de considerar la modalidad del deporte y la estructura social donde se desarrolla. Los deportistas de competición individual atribuyen sus resultados más significativos a causas más internas, menos inestables y más controlables por sí mismos, se enfocan en un determinado objeto o contrincante, lo analizan, categorizan y aislarán más sus atribuciones causales. Los practicantes de deportes de equipo utilizan información más contextual que los practicantes de deportes individuales, para determinar las causas de sus resultados, su ámbito de percepción y conceptual es más amplio, establecen relaciones y categorizan menos.

## **6. Objetivo.**

El objetivo de este trabajo es conocer las atribuciones que el boxeador ha dado tras sufrir una derrota, las expectativas de autoeficacia que tenía antes del combate y evaluar las emociones que generó en ese momento.

## **7. Método.**

### **7.1 Participante**

El estudio se realizó con un boxeador profesional de competiciones a nivel internacional por el título interino de peso mediano ligero de la OMB, a nivel regional ostentó los títulos de peso medio ligero WBC - NABF y WBO- NABO.

En su trayectoria profesional a lo largo de 4 años este es el palmarés conseguido a nivel internacional:

Peleas totales	19
Ganadas	18
Victorias por KO	14
Pérdidas	1

## 7.2 Instrumentos de evaluación

**La Causal Dimension Scale II (CDS II)** de McAuley, Duncan & Russell (1992). Consiste en una escala de 12 ítems que representan las cuatro dimensiones causales de Locus de causalidad, estabilidad, control personal y control externo (3 ítems por cada dimensión o factor). Los participantes son cuestionados sobre la “causa” de la conducta o actuación en cuestión y después codifican la percepción que ellos tienen sobre dicha atribución en los 12 ítems sobre una escala lickert (de 1 a 9), que contemplaban las diferentes dimensiones que contiene el test.

**El “Profile of mood state” (POMS)** de McNair (1971). Es un cuestionario originalmente desarrollado para evaluar respuestas a drogas psicoactivas entre pacientes con desordenes clínicos del estado de ánimo. Su manual de instrucciones declara que tiene como objetivo —evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes.

El cuestionario representa el refinamiento de un total de 100 adjetivos afectivos, obtenidos con la ayuda de varios informes, un diccionario y un tesoro (Robinson, 2005). Para reducirlos, se sometieron a seis estudios factoriales exploratorios hasta que pudieran ser comprendidos por un individuo medio. El autor del test, (McNair, 1971), identificó, a partir de los resultados del análisis factorial, siete factores de estados de ánimo: Tensión, Depresión, Hostilidad, Vigor, Fatiga, Confusión y Amistad. El componente denominado Amistad no aparecía como un factor independiente de Vigor de modo consistente, por lo cual lo elimina y la versión más conocida del cuestionario quedó reducida a 58 ítems.

El Vigor (Sharaga, 2009; Mac Arthur, 1997) es un factor de factores positivos; Fatiga y Vigor son factores independientes y no polos opuestos de un factor sencillo bipolar, según el manual del test.

El POMS se fundamenta en un enfoque empírico, psicométrico, factorial, heredero de los aportes de Spearman (Bernstein, 1988) y de la tradición objetiva en Psicología.

**Entrevista:** La entrevista consiste en la obtención de información a través de una conversación de naturaleza profesional (Sierra 1983; citado por Dosil 2002), el individuo entrevistado responde a cuestiones planteadas oralmente y previamente diseñadas en función a los objetivos.

En este sentido, la entrevista fue semiestructurada para poder obtener la información relevante y acorde a los objetivos de este estudio.

**Evaluación de la expectativa de autoeficacia.** Se evaluó siguiendo la sugerencia del propio autor (Bandura, 2006) planteándole la pregunta “¿En qué medida te sentías capaz de obtener un buen resultado en esa competición?” y

tuvo que valorarlo a través de una escala lickert elaborada “ad hoc” (1. “nada capaz”, 2. “poco capaz”, 3. “bastante capaz” y 4. “muy capaz”).

### **7.3 Diseño y Procedimiento.**

Se trata de una investigación con un diseño n=1 y de corte transversal en el que las variables objeto de estudio fueron evaluadas en un mismo momento temporal.

Una vez que obtuvimos el permiso del boxeador para colaborar en el estudio, se concertó un día y hora para llevar a cabo, desde la distancia y a través Zoom, la evaluación de las variables psicológicas contempladas en el estudio.

Una vez expuesto, brevemente, el trabajo de un psicólogo del deporte con un deportista y, destacar la necesidad de evaluar variables psicológicas se procedió de la siguiente forma. En primer lugar, se le pidió que considerase si esa derrota sufrida la había valorado, e incluso tras el paso del tiempo que se había producido desde la misma hasta estos momentos, como un fracaso.

A continuación, se le dio las instrucciones para que llevase a cabo el POMS, haciendo hincapié en que en este tests (POMS1), debía valorar cada ítem atendiendo a cómo se encontraba en ese justo momento. El autor de este trabajo le iba leyendo el adjetivo, la escala lickert para anotar su respuesta.

Seguidamente, se procedió a llevar a cabo la entrevista con las preguntas ya previamente establecidas en base a los objetivos del estudio. Para poder llevar a cabo el análisis de las respuestas y asegurarnos de tener la información exacta se le pidió su consentimiento para poder grabar la entrevista. Una de las partes que integraron esa entrevista fue la de contestar el CDSII basándose en la causa a la que atribuyó la derrota.

Finalmente, se le pidió volver a realizar el POMS, pero en este caso, se le hizo hincapié en que en este test (POMS2), debía valorar cada ítem justo atendiendo a cómo se encontró tras perder ese combate (específicamente desde que estaba en el ring y estuvo en el vestuario).

Una vez obtenidas las respuestas a los cuestionarios, se procedió a la corrección de los mismos, así como al análisis de las respuestas obtenidas en las preguntas realizadas en la entrevista.

## 8. Resultados.

Presentamos, de forma secuencial, la información extraída de la realización de la entrevista y las respuestas a las variables que se evaluaron, aprovechando la entrevista.

En primer lugar y a la pregunta de ¿Consideraste esa derrota sufrida en ese combate un fracaso deportivo? La respuesta fue afirmativa: “fue un fracaso deportivo”; incluso transcurrido un intervalo de dos años (derivado del parón deportivo por el COVID-19) seguía considerándola un fracaso deportivo.

En segundo lugar, a la pregunta de ¿Cuál crees que fue la causa de esa derrota o ¿a qué podrías atribuir esa derrota? La contestación fue: “la pérdida o falta de control de la pelea” y; a partir de esa causa se le fue pidiendo contestase a cada uno de los ítems del cuestionario CDSII (ver respuestas en Tabla 1).

Causal Dimension Scale II

Instructions: Think about the reason or reasons you have written above. The items below concern your impressions or opinions of this cause or causes of your performance. Circle one number for each of the following questions.

Is this cause(s) something:

1. That reflects an aspect of yourself	9	8	7	6	5	4	3	2	1	reflects an aspect of the situation
2. Manageable by you	8	7	6	5	4	3	2	1		not manageable by you
3. Permanent	9	8	7	6	5	4	3	2	1	temporary
4. You can regulate	8	7	6	5	4	3	2	1		you cannot regulate
5. Over which others have control	8	7	6	5	4	3	2	1		over which others have no control
6. Onside of you	9	8	7	6	5	4	3	2	1	outside of you
7. Stable over time	9	8	7	6	5	4	3	2	1	variable over time
8. Under the power of other people	8	7	6	5	4	3	2	1		not under the power of other people
9. Something about you	9	8	7	6	5	4	3	2	1	something about others
10. Over which you have power	8	7	6	5	4	3	2	1		over which you have no power
11. Unchangeable	9	8	7	6	5	4	3	2	1	changeable
12. Other people can regulate	8	7	6	5	4	3	2	1		other people cannot regulate

\*\*\*\*\*

Scoring: The total scores for each dimension are obtained by summing the items, as follows: 1,6,9 = locus of causality; 5, 8, 12 = external control; 3, 7, 11 = stability; 2, 4, 10 = personal control.

McAuley, E., Duncan, T., & Russell, D. (1992). Measuring causal attributions: The revised Causal Dimension Scale (CDSII). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 566-573.

Tabla 1. Respuestas a ítems CDSII

Vemos que las respuestas en las dimensiones de atribución contempladas en el cuestionario, y que establece el boxeador sobre la causa de esa derrota, se dirigen hacia aspectos situacionales (refleja aspectos de la situación), de control externo (bajo el poder de otros), con un carácter inestable (temporal) y considerando haber podido tener control personal (manejable por él).

En este sentido, en el ítem 6 (que establece la bipolaridad entre la causa está dentro de ti o la causa está fuera de ti) el boxeador puntúa más cerca de la causa está en dentro de ti y se relaciona con su pensamiento de que él podría haber incidido en la forma de afrontar el combate.

Así, para ese combate, tenía, según explicó el boxeador, la base de trabajo y entrenamiento suficientes para poder haber conseguido el objetivo de ganar el combate, aunque, finalmente, no fue así.

En un momento de la entrevista, el boxeador explica la causa de esta derrota de la siguiente forma:

“Cambio mucho al no haber una decisión concreta sobre el título oficial que se asignaba a la pelea ya que estuvo pendiente hasta el último momento, lo cual fue un factor que influyó en que a la preparación le faltara algo, ya que estaba en duda si se pelearía, le faltó decisión al entrenador o a mí, a alguien del equipo le faltó tener decisión para enfocar la pelea.”

De hecho, el boxeador consideraba que estaba física y mentalmente bien preparado para ganar ese combate, al igual que lo estuvo para los anteriores que ganó.

En cuanto a la atribución sobre la causalidad en el combate que perdió, y que lo diferencia de los anteriores es, a pesar de intentar culpar a otra persona que no fuese el mismo, se refirió, inicialmente a su entrenador; aunque, posteriormente, dijo: “No hay que culpar a los demás de un fracaso, pero en esta pelea el entrenador y yo fuimos culpables, fue diferente.”

Cabe destacar que en un momento de la entrevista el boxeador hace referencia al momento en que cae en el sexto round, y nos dice que después de esa caída “quería tumbarlo también para que la decisión de los jueces unánimemente se inclinara hacia mi lado al no haber knock out.”

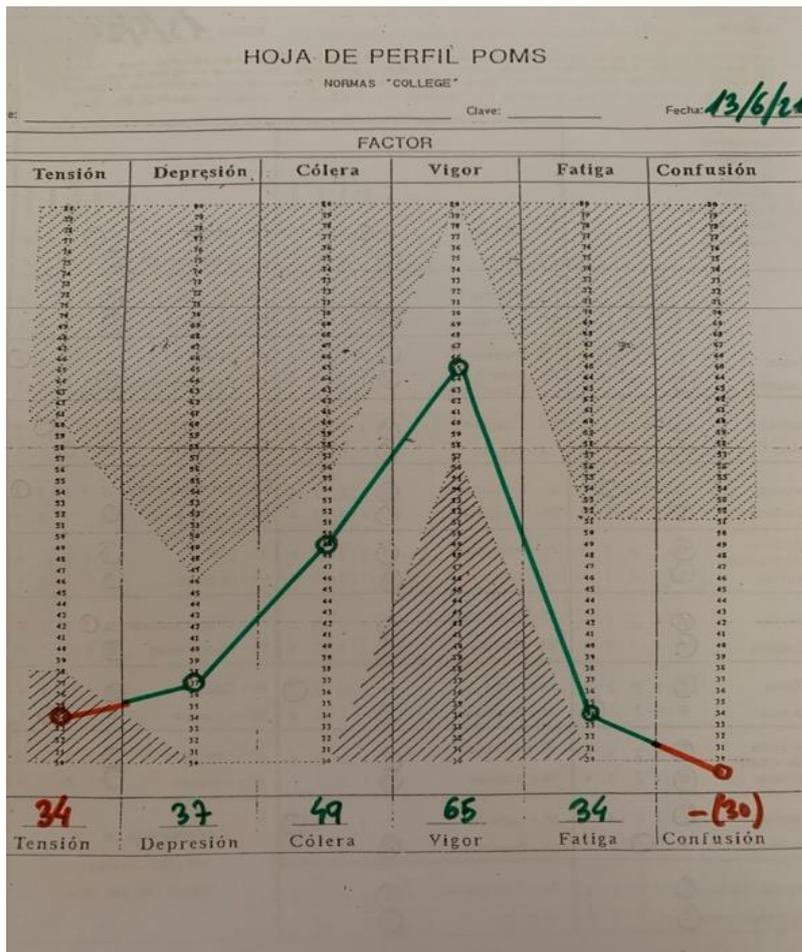
En cuanto a las expectativas de autoeficacia el boxeador las evaluó como altas ya que se consideró muy capaz para conseguir el objetivo (máxima puntuación (4) de la escala lickert) y respecto a la expectativa de resultado, obtener un “knock out” también fue elevada (máxima puntuación (10) en la escala lickert).

Finalmente, en la tabla 2 se presentan las puntuaciones directas (pd) obtenidas por el boxeador para cada una de las escalas del POMS1 (cómo se sentía en estos momentos) y la puntuación según baremos (pb).

	TENSIÓN	DEPRESIÓN	CÓLERA	VIGOR	FATIGA	CONFUSIÓN
pd	2	0	9	25	0	- 2
pb	34	37	49	65	34	- (30)

Tabla 2. Puntuaciones directas y transformadas según baremo POMS1

También presentamos esas puntuaciones sobre el perfil que el propio cuestionario facilita y que ayuda a interpretar, a nivel visual, las mismas. Se puede ver que todas las puntuaciones están, a excepción de Tensión, dentro del perfil “iceberg” que el autor estableció como los márgenes para poder decir que el estado de ánimo era adecuado.

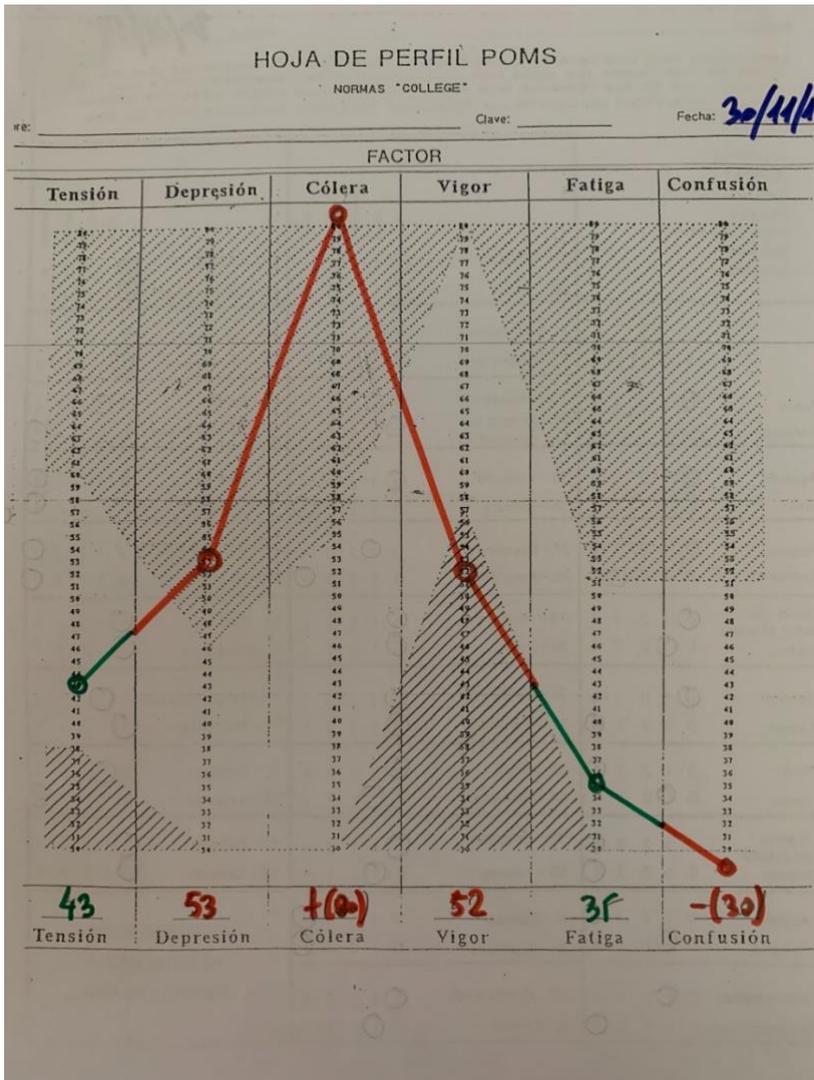


En la tabla 2 se presentan las puntuaciones directas (pd) obtenidas por el boxeador para cada una de las escalas del POMS2 (cómo se sintió tras perder ese combate –se le requirió recordarse como estaba en aquellos momentos-) y la puntuación según baremos (pb).

	TENSIÓN	DEPRESIÓN	CÓLERA	VIGOR	FATIGA	CONFUSIÓN
pd	2	0	9	25	0	- 2
pb	34	37	49	65	34	- (30)

Tabla 2. Puntuaciones directas y transformadas según baremo POMS1

También presentamos esas puntuaciones sobre el perfil que el propio cuestionario facilita y que ayuda a interpretar, a nivel visual, las mismas. Se puede ver que todas las puntuaciones están, a excepción de Depresión, Cólera y Vigor, dentro del perfil “iceberg” que el autor estableció como los márgenes para poder decir que el estado de ánimo era adecuado.



Y para finalizar la entrevista a la pregunta de ahora mirando atrás, ¿qué cambiarías de ese combate, ¿qué crees que te hubiera dado la victoria con los recursos que tenías en ese momento? Su respuesta fue “cambiaría, el control y manejar mi pelea a mi antojo”.

## 9. Conclusiones y Discusión.

El objetivo de este trabajo era conocer las atribuciones que el boxeador ha presentado tras sufrir una derrota, cuáles eran las expectativas de autoeficacia y de resultado antes del combate y evaluar las emociones que generó en ese momento.

Albert Ellis y Aaron Beck (citado por Montoya, 2012) expresaron que lo que diferenciaba al éxito del fracaso no dependía tanto del resultado concreto de la acción, como de la interpretación que se hace del resultado obtenido, lo cual pone el acento en las creencias instauradas y los juicios más o menos racionales que al respecto realiza el deportista.

Hemos constatado que esa derrota fue considerada un fracaso porque no esperaba esa derrota, ya que sus expectativas de autoeficacia y de resultado eran elevadas y, además, como hemos visto, su palmarés de victorias hasta ese momento era elevado.

Ante esa derrota, las atribuciones que el boxeador explicitó se dirigieron hacia aspectos situacionales (refleja aspectos de la situación), de control externo (bajo el poder de otros), con un carácter inestable (temporal) y considerando haber podido tener control personal (manejeable por él).

El hecho de señalar que podría haber manejado la situación nos indica una creencia de control interno para conseguir mejor ejecución y, por tanto, más posibilidades de obtención de resultado. Así, para ese combate, tenía, según explicó el boxeador, la base de trabajo y entrenamiento suficientes para poder haber conseguido el objetivo de ganar el combate, aunque, finalmente, no fue así.

Así, como indicaba Iriarte (1999), si el fracaso o una serie de ellos no se deben a la carencia de capacidades individuales para el logro de los objetivos o metas establecidas como parece que fue éste el caso, se ha de buscar una explicación teórica en la que sugiere para entender la causalidad del fracaso, bien en cuestiones motivacionales (Seligman, 1975), y aquí hemos visto que el boxeador expuso que “a la preparación le faltara algo, le faltó decisión al entrenador o a mí, a alguien del equipo le faltó tener decisión para enfocar la pelea” o, por otro lado, en el control de la acción la propia acción (Kuhl, 1981) y en este sentido el boxeador comentó que el “cambiaría, el control y manejar mi pelea a mi antojo”.

En este sentido, el boxeador consideraba que estaba física y mentalmente bien preparado para ganar ese combate, al igual que lo estuvo para los anteriores que ganó y cabe señalar que el boxeador nos comentó que ha tenido dos peleas después de la derrota y las ha ganado.

Hemos constatado que el estado de ánimo tras la derrota estuvo más alejado del que es adecuado, según el perfil que se establece por los autores del cuestionario (MacNair, Lorr y Droppleman, 1971), mostrando un estado de cólera y enfado elevado y que va en la línea que indica Garcia Ucha (2004) cuando

señalaba que en las situaciones donde se ve amenazada la satisfacción de las necesidades del deportista debido a una derrota, se producen emociones de carácter negativo, ansiedad, enojo, frustración y preocupación.

Como indicaba Palatnik (2014) “El resultado deportivo, es generador de emociones, sentimientos, afectos en el deportista de gran magnitud e intensidad, condicionando las sensaciones de eficacia y autoconfianza, tanto fortaleciendo como debilitando la motivación del individuo”, lo que nos lleva a preguntarnos cuáles son esas emociones y de qué manera se ven afectadas debido a las percepciones y atribuciones del deportista.

Tal como señalan Mannino & Robazza (2004), en el deporte se presentan continuamente situaciones que pueden generar tensión emotiva y malestar, entre ellas: el deseo de vencer, la frustración de la derrota o de un rendimiento insatisfactorio, el miedo a un adversario fuerte, los sacrificios excesivos del esfuerzo agonístico, la evaluación del entrenador, la opinión de los amigos y de las personas importantes. A lo anterior se añaden presiones económicas, familiares, sociales, el público, etc., un escenario de alto impacto emocional en la vida del deportista.

Por lo que sería interesante llevar a cabo más estudios en esta dirección para poder tener más conocimientos en este tema y que nos permitiese poder tener más informaciones al respecto con el objetivo de ayudar a los deportistas en los casos de sufrir derrotas deportivas.

## Bibliografía:

Andrade Fernández, M.A.; Arce Fernández, C., Seane Pesqueira, G. (2002) *Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas*. *Psicothema*, Vol. 14, no 4, pp. 708-713.

Anexos del Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero. Boletín Oficial del Estado.

Disponible en: [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/altonivel/legislacion/01-boe-real-decreto-dan-y-alto-rendimiento\\_anexos.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/altonivel/legislacion/01-boe-real-decreto-dan-y-alto-rendimiento_anexos.pdf)

Aragón Arjona, S. (2006), *La ansiedad en el deporte*. *Ef deportes Revista Digital*, Buenos Aires Año 11 No. 95

Balaguer, I. (Dir.). (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia, España: Editorial Albatros Educación.

Barrios Duarte, R. (2007). *Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación*. Departamento de Psicología Instituto de Medicina del Deporte, Cuba.

Checa Esquiva, I. (2015). *Miedo a fallar en el deporte*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 265-266.

Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: editorial De Vecchi.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Buenos Aires: Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Dosil, J., (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana.

García Ucha, F. (1996) *El papel de las emociones en el deporte*. Instituto de medicina deportiva. Ciudad de la Habana Cuba.

García Ucha, F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes, La Habana.

García-Naveira, A. y Ruiz Barquín, R. (2013). *La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 13 (51) pp. 627-645.

Garfield, Ch. A. y Bennett, H.Z. (1984). *Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.

González Carballido, L.G., (2001). "Stress y deporte de alto rendimiento". La tolerancia a las frustraciones en el deportista para EF Deportes Revista digital - Artículo N° 6.

Guillén García, F., Márquez Rosa, S. (2005). Directorio de psicología de la actividad física y el deporte.

Heider F. (1944) *Social perception and phenomenal causality*. Psychol. Rev, 51:358-74.

Heider, F. (1958). *The Psychology of interpersonal Relations*. Phsychology Press.

Iriarte Rego, M. (1999) Revista de Psicología del Deporte. Vol. 8, núm. 2, pp. 181-193. Universitat Autònoma de Barcelona / Universitat de les Illes Balears ISSN: 1132-239x

Laudadio, J- (2008). Motivación y acción en J. Heckhausen & J. Kuhl. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Laudadio, J., (2008). *Motivación y acción en J. Heckhausen & J. Kuhl. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Malico Sousa, P.; Rosado, A.; Cabrita, T.; Lancho, J. L (2008). *Estudio atribucional sobre los motivos del éxito y fracaso deportivo en función de la modalidad practicada*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 1, núm. 3, pp. 108-115. Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Sevilla, España.

McAuley, E., Duncan, T., Russell, D. (1992). *Measuring causal attributions: the revised* First Published. <https://doi.org/10.1177/0146167292185006>

Montoya Romero, C. (2012). *Las experiencias de éxito y fracaso en el deporte, algunas de sus manifestaciones psicológicas asociadas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 168.

Moreno Murcia, J. A., Conte Marín, L., Silveira Torregrosa, Y., & Ruiz Perez, L. M. (2014). *Miedo a fallar en el deporte*. Elche: Universidad Miguel Hernández de Elche.

Real Decreto 971/2007, de 13 de julio, sobre deportistas de alto nivel y de alto rendimiento. BOE-A-2007- 14231. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-14231>

Salmon, P. (2001). *Effects of physical exercise on anxiety, depression and sensitivity to stress: unifying theory*. Clinical Psychology, 21(1), 33-61.

Weinberg, R.S.; Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. España: Médica Panamericana.