

Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte

Enrique Cantón Chirivella* e Irene Checa Esquiva*

EMOTIONAL STATES AND THEIR RELATIONSHIP TO ATTRIBUTIONS AND EXPECTATIONS OF SELF-EFFICACY IN SPORT

KEYWORDS: Emotions, sport, competition, attributions, self-efficacy.

ABSTRACT: The objective of this study was to evaluate the relationship among attributions in competition, perception of efficacy therein and emotions experienced. An ad-hoc emotions assessment inventory that contains 48 items with a Likert response system of 0 to 4, depending on the intensity of the emotion experienced, was used. Likewise, the attributions were measured using a closed item that covered these possible response options, using the locus axes of control and stability. Lastly, perceived self-efficacy was assessed using an item with four alternative responses. In both cases, we started out from these variables' conceptual foundations to construct the items.

The sample consisted in 60 athletes, footballers and karate practitioners with a mean age of 21.87 years old. The results of the competitions perceived as successful showed significant differences in the positive emotions experienced ($F = 5.664, p = .002$), depending on the attributions made. Regarding efficacy, we found a positive correlation between pleasant emotions and self-efficacy ($r = .402, p = .001$) and a negative correlation between high arousal of unpleasant emotions (anger and fear) and self-efficacy ($r = -.263, p = .043$). All the relationships followed the direction of the conceptual framework of the underpinning motivational theories and also present some lines for the future.

El estudio de las emociones siempre ha sido un terreno difícil y complejo, abordado desde diferentes perspectivas y niveles de análisis, pero es sin duda uno de los ámbitos o procesos básicos que más interés ha despertado desde la práctica profesional aplicada, especialmente en el campo clínico, e incluso entre la población general, reflejado en su prolífica producción cultural reflejada en la literatura, el cine y el arte en general.

Asimismo y seguramente debido al enorme peso que la perspectiva clínica ha tenido y tiene en el desarrollo de nuestra disciplina, el interés en los aspectos motivacionales y especialmente los emocionales, se ha centrado en los aspectos deficitarios, patológicos y, en el caso de las emociones, con un desarrollo fenomenológico caracterizado por el desagrado o malestar que las acompañaba. Sin embargo, hay que reconocer que en los últimos años se ha ido desplazando el foco de interés cada vez más cerca de las emociones positivas (Contreras y Esguerra, 2006; Goleman, 1996; Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2006), tanto en contextos de salud (Fernández-Abascal y Palmero, 1999; LeeDuckworth, Stenn y Seligman, 2005; Madrid y Garcés, 2000; Salovey, Rothman, Detweiler y Steward, 2000) como de rendimiento, ya sea laboral (Ben-Zur y Yagil, 2005; Grandey, 2000; académico (Bar-On y Parker, 2001; Vallés y Vallés, 2000) o deportivo (McCarthy, 2011). Este nuevo y pujante interés, no obstante, se sigue combinando con el mantenimiento de los trabajos focalizados en las emociones desagradables y, en

algunos casos, precisamente el centro de interés son los diferentes estados emocionales que se pueden experimentar fenomenológicamente en cualquiera de ambos sentidos, como es el caso de nuestra investigación.

Es cierto que las emociones han sido relacionadas en diferentes ocasiones con relevantes variables motivacionales, aunque en muchos se ha debido simplemente al hecho de formar parte de un diseño descriptivo-correlacional, empleando una gran cantidad de variables, incluidas éstas y que, por puro diseño, mostraban algunas relaciones, pero que sin embargo no era el foco primordial de interés el ahondar en estas relaciones, ni se partía a priori de un modelo conceptual sólido y fundamentado en los conocimientos básicos de estos procesos, lo que nos obliga a estar alertas y ser críticos en nuestro análisis de la producción científica (Cantón, 2010). Esto es especialmente notable en relación con algunas variables como las atribuciones (Weiner, 1986) y en el contexto del deporte, en el que en muy pocas ocasiones han sido un objetivo central de interés en el estudio (Biddle, 1993). En otros casos, si podemos encontrar más referentes en el campo de aplicación de la psicología del deporte, como con la variable Autoeficacia, que ha sido mucho más investigada (entre otros: Blasco, 1999; Feltz, 1982; Chase y Feltz, 1999; Feltz y Lirgg, 2001; Feltz, Short y Sullivan, 2008; Lázaro y Villamarín, 1993; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009; Vealey, 2001; Vealey, Hayashi, Garner-Holman y Giacobbi, 1998).

Correspondencia: Enrique Cantón Chirivella. Dep. Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Avd. Blasco Ibañez, 21. 46010 Valencia, España.
E-mail: canton@uv.es

* Universidad de Valencia.

— Artículo invitado con revisión

De manera sintética, se puede señalar que nuestro punto de partida, acorde con los modelos conceptuales de la psicología básica sobre la dinámica motivacional y emocional humana, es que las emociones que se experimentan en situaciones de rendimiento, y tanto cualitativamente como en relación con sus diferentes dimensiones o parámetros, están vinculados con factores motivacionales que se ven afectados por la propia actividad desempeñada y sus resultados. El objetivo es observar las relaciones entre: el resultado percibido de una competición (éxito o fracaso), las atribuciones que el deportista realiza de ella y su propia experimentación emocional. En concreto, se hipotetiza que en las competiciones exitosas realizar una atribución externa y estable se relaciona con una menor experimentación de emociones positivas, mientras que si el éxito es atribuido a factores internos, ya sean estables o inestables, la experimentación de emociones agradables será mayor. En las competiciones de fracaso, se prevé una relación justo contraria. La tercera hipótesis relaciona una mayor autoeficacia percibida con experimentación de emociones agradables, tanto en competición exitosa como no exitosa.

Método

Participantes

Nuestra muestra, recogida de forma incidental, se compone de 60 deportistas, con una media de edad de 21.87 y una desviación típica de 4.901. En cuanto al género, se trata de una muestra mayoritariamente masculina que representa un 83.3%, mientras que las mujeres componen el 16.7% restante.

En cuanto a la disciplina deportiva, el 53.3% de nuestra muestra son deportistas individuales (kárate) y el 46.7% practican deporte de equipo, en este caso, fútbol. La experiencia deportiva se ve representada con una media de 13.13 años de práctica con una desviación típica de 5.613, mientras que los años de competición presentan una media de 8.63 y una desviación típica de 4.826. El nivel competitivo de nuestra muestra es medio-alto, distribuyéndose según los siguientes porcentajes: el 30% de la muestra ha disputado competiciones provinciales, mientras que el 33.3% lo ha hecho en competiciones autonómicas. El 36.7% de los deportistas que han constatado el inventario han competido el último año en competiciones del más alto nivel, presentando un 23.3% de la muestra que ha competido en competiciones de carácter internacional.

Instrumentos

Los instrumentos que han sido utilizados para este estudio se caracterizan por su especificidad y su brevedad. Se han empleado tres medidas:

Inventario de Evaluación de Emociones en la Competición Deportiva (INECOD), cuyo primer acercamiento piloto (Cantón, Checa y Sancerni, 2011; Checa, 2011), ha dado como resultado una lista de 18 ítems que conforman cuatro factores: afecto positivo, afecto negativo de arousal alto, afecto negativo de arousal bajo y ansiedad. Los primeros resultados de fiabilidad ofrecen buenos índices de α de Cronbach de .877, .832, .869 y .718, respectivamente.

Las atribuciones realizadas por el deportista sobre el resultado de una competición en particular, son evaluadas a través de un ítem cerrado con 4 alternativas de respuesta. Este ítem es "Tu rendimiento y resultados obtenidos se debieron fundamentalmente a que..." y contiene cuatro posibles respuestas en cada una de las competiciones: la exitosa y la no exitosa, en función de dos de

los ejes básicos del modelo atribucional de Weiner (1986): locus de control y estabilidad. En cuanto a la competición exitosa, se presentan las siguientes respuestas: *Tenía mucho nivel* (Interno-estable); *Realmente era muy fácil* (Externo-estable); *Me esforcé mucho* (Interno-inestable); y *Tuve suerte* (Externo-inestable). En relación a la competición no exitosa, las cuatro respuestas que se presentan son: *No tenía el nivel suficiente* (Interno-estable); *Realmente era muy difícil* (Externo-estable); *Me esforcé muy poco* (Interno-inestable); *Tuve mala suerte* (Externo-inestable).

Por último, las expectativas de autoeficacia (Bandura, 1977, 1986) son evaluadas mediante la pregunta "¿En qué medida te sentías capaz de obtener un buen resultado en esa competición?" y se plantean cuatro posibles respuestas en una escala entre "nada capaz", "poco capaz", "bastante capaz" y "muy capaz".

Procedimiento

El procedimiento de administración consistía en una entrevista grupal (máximo cinco deportistas) de aproximadamente 20 minutos, en la que los participantes debían visualizar las imágenes que recordaran sobre la competición más positiva y más negativa que recordaran. Tras la visualización, los deportistas debían asignar una intensidad a cada uno de los ítems y contestar a las preguntas cerradas sobre atribuciones y autoeficacia. La administración del inventario fue llevado a cabo tras las sesiones de entrenamiento y con el consentimiento de jugadores y entrenadores. El proceso de evaluación se ha llevado a cabo asegurando la confidencialidad de los datos e informando a los participantes de todo lo necesario para cumplimentar las preguntas, ofreciendo siempre el tiempo necesario.

Análisis de datos

Los análisis llevados a cabo han consistido en pruebas de análisis de varianza en la experimentación de emociones en función del género y la modalidad deportiva. Estos mismos análisis han sido llevados a cabo para observar las diferencias en experimentación de emociones en función de la pauta atribucional, además de realizar comparaciones múltiples con la prueba *post-hoc* de *Tukey*, mientras que para observar la relación entre emoción y autoeficacia, se han realizado análisis de correlaciones. Todos los análisis se han llevado a cabo utilizando el paquete estadístico de datos SPSS en su versión 15.0.

Resultados

Los resultados de este estudio pueden dividirse en tres bloques. En primer lugar se presentan los datos descriptivos sobre las medias obtenidas en el componente emocional, en función del género y de la modalidad deportiva. En segundo se presentan los análisis de varianza llevados a cabo que comprueban la relación entre las atribuciones y la experimentación emocional, en competiciones exitosas y no exitosas. Por último, se presentan las correlaciones encontradas entre emociones experimentadas y niveles de autoeficacia.

Como se puede observar en la Tabla 1, en las competiciones positivas encontramos medias muy similares de todas las emociones tanto en hombres como en mujeres, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas. En cuanto a la modalidad deportiva, los futbolistas puntúan más alto en todas las emociones, observándose diferencias significativas en afecto negativo de arousal alto ($F = 4,679; p = .035$) y en afecto negativo de arousal bajo ($F = 6,799; p = .012$).

Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte

		Afecto positivo	Afecto negativo de arousal alto	Afecto negativo de arousal bajo	Ansiedad
Género	Hombres	2.69	.75	.58	1.65
	Mujeres	2.68	.52	.30	1.20
Deporte	Kárate	2.54	.52*	.28*	1.55
	Fútbol	2.86	.92*	.80*	1.60

* Diferencias significativas $p = .05$.

Tabla 1. Puntuaciones medias en emociones en competiciones exitosas.

En cuanto a la competición recordada como no exitosa, pueden observarse los resultados en la Tabla 2, donde los hombres presentan puntuaciones mayores en todas las emociones, siendo significativas las diferencias en afecto negativo de arousal alto ($F = 7,030$; $p = .010$) y en ansiedad ($F = 11,701$; $p = .001$). En

cuanto al tipo de deporte, de nuevo se observan emociones más intensas en el grupo de futbolistas, siendo significativas las diferencias en afecto positivo ($F = 4,866$; $p = .031$), en afecto negativo de arousal alto ($F = 4,061$; $p = .049$) y en afecto positivo de arousal bajo ($F = 4,656$; $p = .035$).

		Afecto positivo	Afecto negativo de arousal alto	Afecto negativo de arousal bajo	Ansiedad
Género	Hombres	1.75	1.39*	1.36	1.96*
	Mujeres	1.72	0.60*	.73	.83*
Deporte	Kárate	1.52	1.04*	1*	1.64
	Fútbol	2.00	1.55*	1.55*	1.92

* Diferencias significativas $p = .05$.

Tabla 2. Puntuaciones medias en emociones en competiciones no exitosas.

En cuanto a los resultados relacionados con las dos variables motivacionales analizadas, atribuciones y autoeficacia, también encontramos resultados diferentes en función del resultado percibido de la competición.

En la competición percibida como exitosa, se observan diferencias significativas en la experimentación de emociones posi-

tivas ($F = 5,664$; $p = .002$) en función de las atribuciones realizadas. Las pruebas de comparaciones múltiples de Tukey muestran diferencias significativas ($p < .05$) entre realizar una atribución externa y estable ($M = .789$) y realizar una atribución interna, ya sea estable ($M = 3.17$) o inestable ($M = 2.729$). Los resultados de las comparaciones a posteriori se presentan en la Tabla 3.

	Atribución	Atribución	Dif. de medias	Sig.
Afecto positivo	Externo-estable	Interna-estable	-2.385	.001
		Interna-inestable	-1.943	.002

Tabla 3. Pruebas post-hoc Tukey entre diferentes pautas atribucionales y la experimentación de emociones agradables en competición exitosa.

En cuanto a la competición recordada como no exitosa, el comportamiento es similar, encontrándose diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas ($F = 4,134$; $p = .010$) en función de la pauta atribucional recordada. En este caso, el análisis de comparaciones múltiples de Tukey muestra di-

ferencias significativas también entre realizar una atribución externa y estable del fracaso ($M = 2.19$) o realizarla focalizada en aspectos internos y estables ($M = 1.45$) o de forma externa e inestable ($M = 1.21$), como se muestra en la Tabla 4.

	Atribución	Atribución	Dif. de medias	Sig.
Afecto positivo	Externo-estable	Interna-estable	.739	.029
		Interna-inestable	.978	.024

Tabla 4. Pruebas post-hoc Tukey entre diferentes pautas atribucionales y la experimentación de emociones agradables en competición no exitosa.

Por último, en cuanto a la relación entre la experimentación de emociones y la variable motivacional “autoeficacia percibida”, encontramos correlación significativa y positiva entre emociones agradables y autoeficacia ($r = .402$; $p = .001$) y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de *arousal* alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida ($r = -.263$; $p = .043$). En la competición recordada como no exitosa, no se encuentran correlaciones significativas entre autoeficacia y experimentación de emociones.

Discusión

La medida de las emociones experimentadas en competición y su relación con el rendimiento deportivo ha sido ampliamente estudiada, pero el objetivo de este estudio era observar las relaciones entre esa experimentación emocional, las atribuciones realizadas en función del rendimiento y la autoeficacia percibida.

La experimentación de emociones en función del género y la modalidad deportiva ofrece resultados interesantes. En nuestra muestra, las diferencias de género son prácticamente nulas. Las emociones son experimentadas de igual forma por hombres y mujeres excepto en el caso de una competición negativa, en la cual los hombres indican que experimentan de forma significativamente más intensa las emociones negativas con *arousal* elevado y la ansiedad. Las diferencias de género en el deporte han sido estudiadas en algunas ocasiones, aunque escasas (Pelegrín, 2010). Entre los resultados encontrados relacionados con aspectos motivacionales y emocionales podemos mencionar los de Oliva y Calleja (2010), quienes señalan diferencias en emociones relacionadas con la conducta agresiva como la ira, hecho que concuerda de forma clara con nuestros resultados. Los hombres experimentan emociones negativas de carácter más somático ante una situación difícil, lo que puede preceder a la respuesta agresiva de distinto tipo, más habitual en hombres.

Las diferencias entre los practicantes de distintos deportes siempre son interesantes de evaluar en un estudio de estas características. En nuestro caso, los resultados presentan una diferencia relevante: los futbolistas experimentan todas las emociones en cualquier competición de forma más intensa que los karatecas. Más allá de ofrecer explicaciones que versen sobre la naturaleza grupal vs. individual de las dos disciplinas, creemos que la diferencia radica en elementos idiosincrásicos de esos deportes. El kárate es una disciplina donde la autorregulación emocional es clave y se aprende como un aspecto inherente y sustancial a la propia práctica deportiva. Sin embargo, en el fútbol, el autocontrol de las emociones, tanto a nivel somático como cognitivo, es un aspecto mucho menos importante y menos entrenado de forma explícita y dirigida. Esta diferencia de raíz entre ambos deportes, creemos que puede suponer una explicación de alguna de las diferencias encontradas.

Por otra parte y a pesar de contar con una muestra limitada, se han encontrado resultados significativos en cuanto a la relación entre las variables motivacionales y la experiencia emocional. En cuanto a la relación entre atribuciones y emociones, las diferencias significativas se encuentran en la experimentación de emo-

ciones agradables, tanto en competiciones de éxito como de fracaso. En las competiciones exitosas, en línea con lo que propone el modelo atribucional de Weiner, realizar una atribución externa y estable se relaciona con una menor experimentación de emociones positivas, mientras que si el éxito es atribuido a factores internos, ya sean estables o inestables, la experimentación de emociones agradables es significativamente mayor. Estos resultados concuerdan con la mayor preponderancia del eje locus de control en las consecuencias potenciales de realizar una atribución u otra en competiciones exitosas.

Del mismo modo, en las competiciones recordadas como no exitosas, la experimentación de emociones positivas también difiere en función de la atribución realizada. En el caso del fracaso, y de nuevo en concordancia con la teoría atribucional, los deportistas de nuestra muestra experimentan emociones agradables más intensas cuando la atribución realizada es referida a factores externos y estables en el tiempo, encontrándose todavía mayores diferencias cuando además de externa es inestable. Los deportistas sienten emociones más positivas cuando ante el fracaso perciben que “realmente era muy difícil” que cuando piensan “tuve mala suerte”. Este hallazgo demuestra en este caso el mayor predominio del eje estabilidad, en relación a las atribuciones realizadas en competiciones no exitosas y sus consecuencias emocionales en los deportistas. Aún así, también se encuentran diferencias significativas en función del eje locus de control, experimentando más emociones agradables cuando la atribución es externa que cuando es interna, y percibiendo ambas como estables.

En cuanto a la relación entre la experimentación de emociones en competiciones y su relación con la autoeficacia percibida, en nuestra muestra encontramos correlaciones significativas únicamente en la competición recordada como exitosa, pero no en la competición de fracaso. Los deportistas que se perciben como capaces de obtener un buen rendimiento en una competición, refieren haber experimentado más emociones agradables, mientras que los deportistas que experimentan emociones desagradables de *arousal* alto (como miedo o ira) en una competición recordada como exitosa se percibían menos capaces de obtener buen rendimiento en esa competición.

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto las relaciones explícitas entre diferentes variables motivacionales y emocionales. Asumida la limitación del tamaño de la muestra ($n=60$), resulta satisfactorio encontrar resultados significativos que relacionen estos constructos. Aún así, el objetivo es poder ampliar y verificar estos resultados en muestras más amplias y de diferentes deportes. Además, queda por verificar el motivo por el cual no se encuentran diferencias en la experimentación de emociones negativas en cuanto a la pauta atribucional, si es debido al tamaño de la muestra o si verdaderamente la atribución llevada a cabo por los deportistas ante una competición de éxito o de fracaso, influye más en la experimentación de emociones agradables que en la de emociones desagradables. En ese caso, el interés investigador y aplicado centrado en las emociones debe girar su foco atencional hacia las emociones positivas, como se ha venido señalando en los últimos años (Cantón y Checa, 2010).

LOS ESTADOS EMOCIONALES Y SU RELACIÓN CON LAS ATRIBUCIONES Y LAS EXPECTATIVAS DE AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE

PALABRAS CLAVE: Emociones, deporte, competición, atribuciones, autoeficacia.

RESUMEN: El objetivo de esta investigación es evaluar la relación entre las atribuciones que se realizan de una competición, la percepción de autoeficacia en la misma, y las emociones que se experimentan durante aquella. Se ha utilizado, un inventario de evaluación de emociones elaborado *ad-hoc* que contiene 48 ítems con un sistema de respuesta tipo likert de 0 a 4, en función de la intensidad de la emoción experimentada. Así mismo, las atribuciones han sido medidas mediante un ítem cerrado que recoge estas posibles opciones de respuestas, empleando los ejes locus de control y estabilidad. Por último, la percepción de autoeficacia se ha evaluado mediante un ítem con cuatro alternativas de respuesta. En ambos casos, se ha partido de los fundamentos conceptuales de estas variables para construir el reactivo.

La muestra esta formada por 60 deportistas, futbolistas y karatecas, con una media de edad de 21,87 años. Los resultados en la competición percibida como exitosa demuestran diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas ($F = 5,664$; $p = .002$), en función de las atribuciones realizadas. En cuanto a la autoeficacia, encontramos correlación positiva entre emociones agradables y autoeficacia ($r = .402$; $p = .001$) y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de *arousal* alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida ($r = -.263$; $p = .043$). Todas las relaciones van en la dirección que indica el marco conceptual de partida de las teorías motivacionales en que se sustentan y se presentan también algunas líneas de futuro.

OS ESTADOS EMOCIONAIS E SUA RELAÇÃO COM AS ATRIBUIÇÕES E COM AS EXPECTATIVAS DE AUTO-EFICÁCIA NO DESPORTO

PALAVRAS-CHAVE: Emoções, Desporto, Competição, Atribuições, Auto-eficácia.

RESUMO: O objectivo desta investigação é avaliar a relação entre as atribuições que se realizam durante uma competição, a percepção de auto-eficácia e as emoções que se experimentam durante a mesma. Utilizou-se um questionário de avaliação das emoções elaborado ad-hoc que contém 48 itens com um sistema de resposta tipo Likert de 0 a 4, em função da intensidade da emoção experienciada. Como tal, as atribuições foram medidas através de um ítem fechado que recolhe estas possíveis opções de resposta, utilizando os eixos locus de controlo e estabilidade. Por último, a percepção de auto-eficácia foi avaliada mediante um ítem com quatro alternativas de resposta. Em ambos os casos, partiu-se dos fundamentos conceptuais destas variáveis para se construírem os itens.

A amostra foi constituída por 60 desportistas, futebolistas e karatecas, com uma média de idades de 21.87 anos. Os resultados na competição percebida como um sucesso revelam diferenças significativas na experiencição de emoções positivas ($F = 5.664$; $p = .002$), em função das atribuições realizadas. Quanto à auto-eficácia, verifica-se uma correlação positiva entre emoções agradáveis e auto-eficácia ($r = .402$; $p = .001$) e uma correlação negativa entre a experiencição de emoções desagradáveis e os níveis de activação elevados (ira e medo) e auto-eficácia percebida ($r = -.263$; $p = .043$). Todas as relações vão de encontro ao que postula o marco conceptual das teorias motivacionais em que se sustentam e se propõem algumas linhas de investigação futuras.

Referencias

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward and unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice Hall. (Traducción: *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca, 1987).
- Bar-On, R. y Parker, J. (2001). *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, developmental, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ben-Zur, H. y Yagil, D. (2005). The relationship between empowerment, aggressive behaviours of customers, coping, and burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 14(1), 81-99.
- Biddle, S. (1993). Attribution research and sport psychology. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.): *Handbook of research on sport psychology*. (pp. 437-464). Nueva York: Macmillan.
- Blasco, T. (1999). Competencia personal, autoeficacia y estrés en árbitros de ciclismo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 195-205.
- Cantón, E. (2010). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Informació Psicològica*, 100, 24-36.
- Cantón, E. y Checa, I. (2010). La Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud: dos campos profesionales y un objetivo común. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 307-314.
- Cantón, E., Checa, I. y Sancerni, M.D. (2011). *Construcción de un Instrumento de Evaluación de Emociones en Deporte (INECOD): Estudio Piloto*. (En prensa).
- Chase, M. A. y Feltz, D. L. (1999). Evaluación de la autoeficacia en la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 9(1), 85-98.
- Checa, I. (2011). *Emociones en el deporte: estudio piloto para la construcción de un instrumento de evaluación*. Tesis de Master. Universidad de Valencia.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Positive psychology: a new perspective in psychology. *Diversitas*, 2(2), 311-319.
- Feltz, D. L., Short, S. E. y Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Feltz, D. L. y Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy Beliefs of Athletes, Teams, and Coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas, y C. Janelle (Eds.): *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. (pp. 340-361). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D. L. (1982). Path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 764-781.
- Fernández-Abascal, E. G. y Palmero, F. (eds.) (1999). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Goleman, D (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

- Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labour. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
- Lázaro, I. y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la autoeficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 27-38.
- Madrid, A. J. y Garcés, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*, 16(1), 87-99.
- LeeDuckworth, A., Stenn, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
- Oliva y Calleja (2010) Medición de la ira en el deporte de combate: validación del Staxi-2 en deportistas mexicanos. *Liberabit*, 16(1), 51-60
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sainz de Baranda, P. y Gómez, M. A. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(Supl.), 64.
- Pelegrín, A. (2010) Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 39-56.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B. y Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: Editorial EOS.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (eds.): *Handbook of Sport Psychology*. Nueva York: Wiley.
- Vealey, R. S., Hayashi, S., Garner-Holman, M. y Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. Nueva York: Springer-Verlag.