

Graduado o Graduada en Maestro en Educación Primaria
Lehen Hezkuntzako Irakaslean Graduatua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

GESTIÓN EMOCIONAL ANTE EL ERROR: PROPUESTA DE ACTUACIÓN

Estudiante: Samuel Jordán Jiménez

Enlace vídeo: <https://youtu.be/4ZLPtBJazAk>

Tutor/Tutora: Yolanda Alonso Martirena

Departamento/Saila: Ciencias Humanas y de la Educación

Campo/Arloa: Pedagogía

Mayo, 2022

Resumen

En el presente trabajo se reflexiona sobre cómo influye el acierto y el error en el alumnado. Para los niños y niñas, gestionar sus emociones en situaciones adversas es un proceso muy complejo para el cual no suelen tener las herramientas suficientes para hacerle frente. Las estrategias de afrontamiento a las que recurren habitualmente son improductivas y poco resolutivas, esto repercute de forma negativa en las emociones que sienten y en su rendimiento en cualquier disciplina.

En este trabajo se realiza un estudio de casos para ver cómo afectan los fallos que cometen los niños y niñas de primaria a sus emociones y las variables psicológicas del rendimiento. Además, se analizan qué tipo de estrategias de afrontamiento son las más recurrentes para los participantes en situaciones en las que han cometido un error. Con todo ello, en la parte práctica se les proporciona una propuesta de actuación en la que disponen de una serie de estrategias de afrontamiento diseñadas para mejorar sus variables psicológicas del rendimiento. Como resultado, se observa cómo las estrategias propuestas mejoran significativamente las emociones que experimentan los participantes y también la efectividad de la tarea que estén realizando.

Palabras clave: Error; Acierto; Gestión emocional; Estrategias de afrontamiento; Variables psicológicas del rendimiento.

Abstract

This paper reflects on the influence of success and error on students. For children, managing their emotions in adverse situations is a very complex process and they do not have sufficient tools to cope with it. The coping strategies they resort to are usually unproductive and unresolving, which has a negative impact on their emotions and on their performance in any discipline.

In this assignment, a case study is carried out to research how the mistakes made by primary school children affect their emotions and the psychological variables of their performance. In addition, it is also analyzed what type of coping strategies are the most recurrent when children are in a situation of error. Taking everything into account, in the practical part students have been provided with an action proposal in which they have a series of coping strategies designed to improve their psychological variables of performance. As a result, it is observed how the strategies proposed significantly improve the emotions experienced by the participants and also the effectiveness of the task they are performing.

Keywords: Error; Success; Emotional management; Coping strategies; Psychological variables of performance.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
BLOQUE I: MARCO TEÓRICO	8
1. ACIERTO Y ERROR	8
1.1 Diferencia entre éxito y acierto	8
1.2 Diferencia entre fracaso y error	9
2. GESTIÓN EMOCIONAL	10
2.1 Emociones que surgen del error y el acierto	11
2.2 Emociones positivas, negativas y neutras	12
2.3 ¿Cómo se crean las emociones?	13
2.4 Equilibrio emocional	14
3. Estrategias de Afrontamiento	16
3.1 Clasificación de los tipos de estrategias	17
3.2 Estrategias de afrontamiento cognitivas	20
3.3 Estrategias de afrontamiento conductuales	20
4. Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento	21
4.1 Estrés	21
4.2 Motivación	22
4.3 Activación	23
4.4 Atención-Concentración	24
4.5 Autoconfianza	25
5. OBJETIVOS Y PREGUNTAS	26
BLOQUE II: PARTE PRÁCTICA	27
6. MATERIALES Y MÉTODOS	27
6.1 Población/muestra	27
6.2 Método	27
6.3 Materiales	27
6.3.1 Encuestas	27
6.3.2 Propuesta de actuación	28
6.4 Técnica de recogida de datos	29
7. RESULTADOS Y SU DISCUSIÓN	31
BLOQUE III: CONCLUSIONES	36
CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	42
A. Anexo 1	42
A. Anexo 2	44
A. Anexo 3	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>uso de estrategias previas en la primera encuesta</i>	31
Figura 2: <i>uso de las estrategias propuestas en la segunda encuesta</i>	32
Figura 3: <i>percepción media de efectividad de las estrategias propuestas</i>	33
Figuras 4 y 5: <i>media de emociones percividas en la primera y segunda encuesta</i>	34
Figuras 6 y 7: <i>porcentajes de percepción de tipos de emociones en primera y segunda encuesta</i>	34
Figuras 8 y 9: <i>percepción de variables psicológicas en la primera y segunda encuesta</i>	35

INTRODUCCIÓN

La evolución que ha tenido la educación ha supuesto muchos cambios en la forma de impartir clase, en la manera de aprender del alumnado o en las metodologías que se utilizan. A pesar de ello, hay otros aspectos que considero que deberían seguir progresando y desarrollándose. Un claro ejemplo es la gestión emocional y la escucha activa del cuerpo propio. En edades tempranas el alumnado experimenta muchas emociones en un día y deben aprender a indagar en sus sensaciones para conocerse a sí mismos.

Además, en los centros educativos, el alumnado tiene que hacer frente a errores o fallos con los que no tiene recursos o herramientas suficientes para enfrentarlos. El uso de estrategias para afrontar esos errores suele ser improductivos como la evitación o la negación, lo cual los lleva a experimentar muchas emociones negativas y a hacer que en un futuro no sepan cómo afrontar una adversidad.

El motivo principal por el cual he querido realizar este trabajo es para hacer visible las emociones que experimentan los alumnos y las alumnas cuando cometen errores, y además ver qué tipos de estrategias de afrontamiento utilizan con más frecuencia. Por otro lado, también he querido mostrar de qué manera afectan las estrategias de afrontamiento a las variables psicológicas del rendimiento como son el estrés, la motivación, la autoconfianza, la activación y la atención. Considero que esta parte de gestión emocional en el alumnado es un aspecto muy importante el cual el profesorado debe tener en cuenta por el bienestar de la clase. En mi caso en particular, por lo que he podido observar en el periodo de prácticas en el centro escolar, no se lleva a cabo ningún tipo de atención al alumnado en cuanto a la gestión de sus emociones cuando cometen errores o fallos. Me parece esencial hablar con el alumnado sobre cómo afrontan sus problemas y errores para educarlos emocionalmente.

Para la realización del estudio de casos he querido realizar mi trabajo dentro del aula en el que he hecho mi periodo de prácticas. Desde el centro se están trabajando en distintos proyectos actualmente, además, en esta recta final de curso no se dispone de tiempo suficiente para la realización de estudios ajenos al centro. De esta manera, me han insinuado que no es viable realizar este estudio con las alumnas y alumnos de dicho colegio. Puesto que no he tenido acceso a desarrollar mi trabajo en el lugar donde he estado de prácticas, he optado por realizar mi estudio con niños que pertenecen a un equipo de fútbol el cual entreno y que, por lo tanto, tengo más accesibilidad. Esta alternativa me ha permitido llevar a cabo la parte práctica de mi trabajo y de esta manera hacer el mismo análisis que hubiera hecho en un centro escolar puesto que son niños de las mismas edades.

Mi propuesta está volcada a porteros de fútbol, puesto que es la demarcación que tienen los participantes del estudio de casos. El análisis y la propuesta es totalmente aplicable a alumnos de un

centro escolar o de cualquier otro ámbito y disciplina puesto que los errores se producen en todos ellos. Además, las emociones, al igual que las estrategias de afrontamiento se utilizan indistintamente en un campo de fútbol y en un aula escolar. Las variables psicológicas del rendimiento se ven afectadas de igual manera en el ámbito deportivo como en el académico.

En la sociedad de hoy en día, existe una corriente de pensamiento muy frecuente entre los adultos/as, la cual tiende a catalogar todas las actuaciones de los más jóvenes en acertadas o fallidas, y, por lo tanto, a generalizar que tienen éxito o fracaso en función de su rendimiento.

Este movimiento influye de forma directa en los alumnos/as, lo cual hace que valoren de forma minuciosa todas sus intervenciones en cualquier situación, ya sea en el aula o fuera de ella, teniendo que hacer una evaluación del cómputo general.

A niveles de personas con cargos importantes de trabajo, debido a la repercusión mediática que tienen, las valoraciones llegan por parte de muchos espectadores, compañeros y medios de comunicación. Se mira con lupa cada intervención y se critica cada acción, sin tener en cuenta la presión a la que se someten los individuos en cuestión con cada juicio. Por ello, en el mundo laboral, el equilibrio emocional, la capacidad para superar adversidades, y la gestión de los aciertos y los errores juega un papel crucial en el rendimiento. Las personas adultas que consiguen llegar a su nivel óptimo de rendimiento han tenido que cometer errores, asumir sus fallos y sobreponerse a los problemas que han ido surgiendo sobre la marcha, algunos de ellos elaborando sus propias estrategias de afrontamiento.

Sin embargo, los que menos control emocional tienen son los más jóvenes. Esto hace que les cueste gestionar sentimientos que florecen en su interior ante situaciones de errores o aciertos, lo cual repercute de manera negativa en su rendimiento. El factor psicológico juega un papel fundamental, tener inteligencia emocional para poder reconocer qué emociones se siente en un determinado momento y de qué manera poder canalizar esa emoción para conseguir un buen rendimiento es una de las claves para tener éxito. En la mayoría de ocasiones, en edades tempranas les resulta muy estresante someterse a esa reflexión personal, a la cual hay que añadir el juicio externo por parte de padres, entrenadores, profesores/as o incluso sus propios compañeros.

Algo que suele suceder en los alumnos/as más jóvenes menos experimentados es que no tienen las suficientes herramientas o recursos para solventar situaciones adversas. Se utilizan estrategias de afrontamiento improductivas como la autoinculpación, ignorar el problema o hacerse falsas ilusiones. Utilizar constantemente estas estrategias de afrontamiento puede hacer que se vean afectadas las variables psicológicas del rendimiento como son la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación y la atención, lo cual repercute negativamente en la eficacia de la práctica que se esté realizando.

Cuando termina un examen o un evento importante, las conclusiones que se sacan suelen ser que una persona ha tenido éxito o que ha fracasado, sin preguntarse si esa valoración es apropiada o adecuada para el devenir de su futuro. Conviene en este tipo de juicios reflexionar acerca de qué entendemos por éxito y fracaso, y en ese caso, si son adecuados dichos términos para juzgar a una serie de jóvenes basándose en el rendimiento que ha tenido.

BLOQUE I: MARCO TEÓRICO

1. ACIERTO Y ERROR

En muchas ocasiones existe una delgada línea entre acertar y errar. La diferencia entre una y otra puede marcar un desenlace totalmente distinto. Ambos términos tienen una connotación social y una repercusión muy diferente. Además de entender su significado, es importante diferenciar entre tener éxito con acertar, y entre fracasar y cometer un error.

1.1 Diferencia entre éxito y acierto

Puede parecer que el éxito y el acierto son términos muy similares, ambos están asociados con la victoria, el triunfo y el logro de un objetivo. A pesar de ello, las diferencias pueden resultar significativas viendo las particularidades de cada palabra.

Según la Rae (2022) el acierto es la acción y efecto de acertar, así como la habilidad y destreza en lo que se ejecuta. Este término se delimita a la actuación de un preciso instante o una acción en particular. El acierto está asociado a la denominación autoeficacia, la cual es definida por Bandura (1982) como la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades necesarias para resolver una determinada acción con los resultados deseados. Tradicionalmente se ha definido la autoeficacia como el dominio de realizar una tarea específica (Olivari y Urra, 2007). Además, Bandura y Watts (1996) asegura que los jóvenes con mayor percepción de autoeficacia afrontarán mejor sus acciones, mientras que los que tienen menor percepción de autoeficacia buscarán retos que no les expongan ante la pérdida de confianza.

A diferencia del acierto, el éxito es definido por la Rae (2022) como el resultado feliz de un negocio o actuación, algo que se alarga mucho más en el tiempo y que no es fruto de una acción concreta como es el caso de la palabra acierto. El éxito es algo que muchos autores distinguidos han querido describir. Conde (2009) define el éxito como el proceso de conseguir nuestros objetivos, manteniendo permanentemente estados emocionales positivos. Además, Conde (2011) apunta que el éxito está conectado a la acción. Las personas exitosas cometen errores, pero nunca abandonan. Para determinar que un éxito es controlado, es necesario que se alcancen los objetivos establecidos habiéndose conseguido con recursos propios que se controlan. Sin haber alcanzado el objetivo con factores externos como la suerte o un mal día del oponente Buceta (2004). Así mismo, la percepción de éxito no mantiene una relación directa con el rendimiento posterior conductual alcanzado, lo que apunta que existe una clara diferencia entre percepción y acción (Beatti, Lief, Adamoulas y Oliver, 2011).

Todas las visiones que se tienen sobre el éxito concuerdan en que cada individuo posee una percepción propia sobre qué es el éxito. Tanto el éxito como el acierto, coinciden en que son subjetivos

y que cada persona lo interpreta y lo interioriza en base a sus creencias y sus vivencias. Para ello es imprescindible tener claros los objetivos personales a largo plazo para poder valorar si se ha alcanzado el éxito o se ha fracasado al final de una etapa o de un largo periodo de tiempo.

Así mismo, marcar objetivos concisos a corto plazo para un a prueba académica o un encuentro deportivo permitirá hacer un juicio de si se ha acertado o se ha cometido un error en una acción puntual.

1.2 Diferencia entre fracaso y error

De tal manera que el acierto y el error son términos diferentes, el fracaso y el error también son palabras con significados diferentes.

Por un lado, el error hace referencia a la acción desacertada o equivocada, así como una cosa hecha erradamente (Rae, 2022). El error se produce en acciones concretas del encuentro en el que el deportista no alcanza con satisfacción los resultados deseados. De tal manera, el error forma parte del juego y debe aprovecharse para mejorar los procesos de aprendizaje, aunque los errores que se producen de forma frecuente pueden llegar a ser una fuente de estrés y desmotivación (Sanmiguel y Gutiérrez, 2021). Nuestro cerebro necesita errar para establecer de forma correcta el aprendizaje, y evitar el error dificulta la adquisición de esta capacidad (Gamella, 2019). Desde otro punto de vista se puede considerar el error como una señal que puede indicar que no tenemos las suficientes habilidades o conocimientos (Giordan, 2006). La tendencia en la sociedad es la de evitar el error. Tradicionalmente se han penalizado los fallos, mientras que el acierto se ha premiado. Sería un gran acierto desarrollar una cultura del error como estímulo, una fuente preciada de información, como señal de que la senda ha de trazarse por otro lado y de que eso es posible (Gamella, 2019). En edades tempranas es de gran importancia comprender el error como una oportunidad de mejorar ya que forma parte del proceso.

Por otro lado, el fracaso es un término algo más complejo que el error. Cada persona puede tener una idea propia sobre qué es el fracaso para ella. En base a los objetivos y a las metas marcadas a largo plazo, no conseguir realizarlas supone haber fracasado en ese proyecto. De este modo, cada individuo tiene sus propios objetivos, por lo cual el fracaso es variable de una persona a otra. El fracaso controlado estará presente cuando los resultados no sean los deseados pero los jóvenes perciban que, a pesar de ello, han controlado el proceso para intentar conseguir tales resultados. Es fundamental que los alumnos/as y los deportistas sientan que disponen o dispondrán de los recursos apropiados para cambiar ese resultado en ocasiones futuras (Buceta, 2004).

Por lo tanto, en una tarea del aula o en un encuentro deportivo, los participantes realizarán multitud de acciones las cuales podrán ser acertadas o erróneas desde un criterio personal, en ningún caso sería apropiado determinarlas como exitosas o de fracaso por los significados de los términos

descritos. Se hablaría de éxito o fracaso teniendo en cuenta un largo periodo de tiempo, y siempre desde los objetivos o metas que cada individuo se haya marcado previamente.

2. GESTIÓN EMOCIONAL

La palabra “emoción” proviene del latín “*emovere*”, formado a partir de “*movere*” “mover, trasladar, impresionar” y el prefijo “e/ex” “retirar, desalojar, hacer mover”. Por lo tanto, una emoción es algo que saca a uno de su estado habitual y que implica movimiento en una dirección concreta (Corbera, 2017). En la disciplina de la psicología, la palabra emoción se define como la reacción o el estado de ánimo caracterizado por la conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos. Además, son el resultado de un proceso subjetivo, como la memoria, la asociación o la introspección. Lo que genera las emociones es la manera en que eliges interpretar ese suceso o pensamiento, por esta razón, dos personas pueden reaccionar diferente a la misma situación (Meurisse, 2020). Una emoción proviene de una evaluación que se hace de algo que se está percibiendo o en lo que se está pensando (Conde, 2009). Otra perspectiva de Vázquez (2021) sobre las emociones sostiene que tienen la función de garantizar la supervivencia, acercan a experiencias favorables y alejan de aquellas que ponen en riesgo el bienestar personal. En sí, las emociones tienen la función de etiquetar las experiencias.

Con cada emoción, en el organismo se segregan unas sustancias químicas que refuerzan neurológicamente una experiencia. Estas sustancias hacen que se produzca un cambio en el funcionamiento del cuerpo, lo cual puede producir aumento de la frecuencia cardiaca, cambio en el ritmo de la respiración o temblor en las extremidades (Corbera, 2017). Estos cambios fisiológicos hacen que se vea afectada la capacidad para poder rendir de forma eficiente en cualquier disciplina, ya que el cuerpo no está tan acostumbrado a trabajar bajo esos cambios físicos.

No existen emociones buenas ni malas, todas son percibidas por cada persona de una determinada manera, y cada uno las califica de positivas, negativas o neutras en función de si le benefician, le hacen sentir bien, le perjudican, le hacen sentir mal o le son indiferentes para la realización de una actividad.

No se debe confundir emociones con sentimientos. Los sentimientos son una interpretación mental de las emociones. Los sentimientos son un filtro para no sentir las emociones directamente. Se puede decir que los pensamientos crean las emociones. Las cinco emociones son la paz, la alegría, el miedo, la tristeza y la ira. Además, existen alrededor de 2000 sentimientos como pueden ser la satisfacción, la felicidad, la euforia, la tranquilidad, la preocupación o la frustración. Hay una gran variedad de sentimientos puesto que hay infinitas formas de interpretar un suceso (Vázquez, 2021).

Según Torró y Pozo (2010) existen ocho emociones básicas como son la alegría, la ira, el miedo, la tristeza, la aceptación, la sorpresa, la anticipación y la aversión. Al haber distintos grados de intensidad de las mismas, surgen las emociones secundarias como fruto de diferentes combinaciones.

Dentro del ámbito más deportivo, la gestión que se hace sobre las emociones que surgen durante un encuentro juega un papel crucial en el devenir de las acciones siguientes. El objetivo es alcanzar el rendimiento óptimo para poder solventar el partido de la mejor forma posible. Para ello, hay que lidiar con todos los pensamientos y cambios fisiológicos que se crean en el cuerpo del deportista a causa de distintas emociones. Para gestionar las emociones que impiden afrontar una situación existen dos vías de actuación: la primera, mediante el cambio de la percepción que se tiene sobre esa experiencia utilizando estrategias cognitivas y, la segunda, mediante un cambio físico utilizando estrategias conductuales.

No es posible elegir la emoción que se siente en un determinado momento, ni tampoco cambiarla en el instante que se desee, pero si es posible gestionar esa emoción para conseguir sobrellevar la situación sin perder el control.

2.1 Emociones que surgen del error y el acierto

Se debe partir de la base de que el error y el acierto adquieren un gran valor en el entorno académico y deportivo de hoy en día. Se les ha dado tanto peso que cualquier error es penalizado con críticas por parte de los adultos o incluso de compañeros y entrenadores. Además, cometer un error puede acarrear una sanción o una suplencia en deportes de equipo. Un error o secuencia de errores suele encasillar a un deportista como malo por parte de los que presencian el encuentro.

Por el lado opuesto, el alumno/a o deportista que resuelve las acciones con acierto se le elogia con halagos, se le califica de bueno y se le otorga la titularidad en deportes colectivos ante otros deportistas que cometan errores o no tengan tanto acierto.

Que el error y el acierto adquieran esta connotación social, repercute en las emociones que sientan los jóvenes. Las emociones serán mucho más intensas debido a la presión que genera la delgada línea entre acertar o errar, además de la gran importancia que se le da al rendimiento.

Cada persona tiene una emoción en base a sus experiencias previas, sus creencias o sus vivencias pasadas. Una persona puede sentir unas emociones cuando comete un error o un acierto, mientras que otra puede sentir otras emociones en la misma situación.

En edades tempranas, sobre todo en la etapa de iniciación deportiva o primer ciclo de primaria, es necesario evitar el estrés continuado, relacionado frecuentemente con objetivos de logro ligados al éxito. Las emociones principales en esta etapa son la tristeza, el miedo y la alegría, ya que tendrán un importante papel en la predisposición del sujeto al afrontar las distintas situaciones (Sanmiguel y Gutiérrez, 2021).

Según Alarcón et al. (2018) el ser humano es el resultado de un proceso evolutivo que nos permitió perfeccionar nuestros sistemas fisiológicos, anatómicos y neuropsicológicos para adaptarnos a un medio peligroso. Existen mecanismos de defensa para sobrevivir ante situaciones estresantes como la huida, el afrontamiento o la lucha y también quedarse paralizado. Todos ellos son mecanismos que se adaptan para poder resolver situaciones complicadas.

Para Alarcón et al. (2018) existen evidencias de que, en cualquier ámbito, las emociones que surgen en el vencedor y el vencido son muy diferentes, al igual que en situaciones de acierto y error. Cuando se comete un error, se genera una emoción de frustración, acompañado de otras emociones negativas, lo cual hace que se llegue a sentir más fatiga en la tarea que se desempeña. Por el contrario, cuando se produce una victoria o un acierto, se genera una emoción de euforia y de otras emociones positivas que hace que se reduzca la sensación de fatiga.

2.2 Emociones positivas, negativas y neutras

Las emociones positivas y negativas no son emociones buenas ni malas. Estas son subjetivas y cada individuo las puede considerar beneficiosas o perjudiciales bajo su propio juicio. Muchos autores coinciden en que existen emociones positivas y negativas, pero algunos prefieren catalogarlas de emociones “agradables” y “desagradables” según aseguran Torró y Pozo (2010).

Por un lado, Torró y Pozo (2010) afirman que las emociones negativas están vinculadas con las experiencias contrarias a las emociones positivas. Son emociones que desagradan, y se experimentan en situaciones de amenaza, de pérdida, de dificultades para alcanzar una meta u objetivo y problemas en la vida cotidiana.

Torro y Pozo (2010) también se refieren a las emociones negativas como aquellas que están presentes en situaciones que resultan desfavorables al individuo con respecto a sus objetivos y metas personales. Algunas de estas emociones son el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza, la culpa o la vergüenza.

Meurisse (2020) asegura que existen dos tipos de emociones negativas diferenciadas en base a su origen. La primera de ellas es la que se produce de forma espontánea, que está relacionada con las emociones de miedo y sorpresa que sentían algunos de nuestros ancestros cuando se encontraban con algún animal salvaje o cuando sus vidas estaban en peligro. Son emociones que surgen de un instante a otro sin dar tiempo a pensar o analizar la situación.

Por otro lado, están las emociones negativas que se crean en la mente al identificarse con los pensamientos propios. Estas se generan por elementos internos, al contrario de las emociones espontáneas. Por lo general, este tipo de emociones son más duraderas en el tiempo. Surgen al tener un pensamiento y verse identificado con el mismo. A su vez, este pensamiento tiene una reacción emocional que se repite de forma constante. Si el individuo se sigue identificando con ese

pensamiento, la emoción se intensifica de tal manera que se convierte en una emoción principal y fuerte. Un ejemplo puede ser el del alumno o alumna que comete un error puntual y se avergüenza del suceso. En caso de seguir pensando en el error y verse identificado con él, la emoción de vergüenza aumentará. Por lo tanto, tener un pensamiento negativo de forma repetitiva puede hacer que esa emoción negativa vinculada a este aumento de forma progresiva.

Hablando de las emociones positivas, Lazarus (1991) llega a la conclusión de que son aquellas que resultan agradables y generan bienestar en el individuo. Estas emociones se experimentan en situaciones en las que se alcanza un objetivo personal y se asegura la supervivencia. También se pueden percibir en momentos en los que se acerca a una meta prevista o se percibe un progreso o mejora en algo. Son situaciones que generan satisfacción. Algunas de ellas pueden ser la alegría, la ilusión, el amor o el humor.

Otra perspectiva de Lazarus (1991) sobre las emociones positivas afirma que estas son fruto de un acontecimiento favorable, o de un acercamiento a una meta u objetivo personal. Dichas emociones son tales como la alegría, el orgullo, el amor, el afecto y la felicidad, entre otras.

Al igual que tener un pensamiento negativo hace que la emoción negativa vinculada a él aumente, a la inversa ocurre lo mismo. Para Meurisse (2020), sentir una emoción de forma repetitiva hace que resulte más sencillo acceder a ella. Dentro de la disciplina de la neurociencia se ha demostrado que tener un mismo pensamiento o emoción, ya sea positiva o negativa, hace que se refuercen las vías neuronales correspondientes. Por ello, se llega a la conclusión de que cuanto más experimentes un pensamiento positivo o una emoción agradable, más asequible será llegar a este en un futuro.

Una vez vistas las emociones negativas y positivas, se llega a la deducción de que existen emociones que son difíciles de clasificar en estas dos categorías como son las emociones positivas y negativas. Para estas emociones que están en el limbo entre una y otra, existe otra tercera categoría que son las emociones neutras.

Para ello, Lazarus (1991) habla de las emociones ambiguas o neutras, que son aquellas que no tienen un estatus claro. Son emociones que en función de la situación y el momento pueden ser positivas o negativas. Algunas de ellas son la sorpresa, la esperanza o la compasión. Un claro ejemplo puede ser la sorpresa, ya que puede ser agradable o desagradable en función del acontecimiento dado.

2.3 ¿Cómo se crean las emociones?

Una fórmula diseñada por Meurisse (2020) explica de qué manera se crean las emociones: «Interpretación + identificación + repetición = emoción fuerte». El conjunto de la interpretación, la identificación y la repetición hacen que una emoción se intensifique. Por lo contrario, si una de estas partes disminuye, el grado de la emoción será menor. De forma resumida, una emoción tendrá una

gran influencia sobre el individuo cuando se interprete un pensamiento o un acontecimiento y este se vea identificado con él mismo. En caso de que este pensamiento se repita constantemente hace que se cree la emoción fuerte.

En primer lugar, la interpretación es la primera fase para crear una emoción. Cada persona tiene unas vivencias pasadas, unos valores, y unas creencias, lo cual hace que un suceso se entienda de un modo u otro. Por eso mismo, dos personas pueden interpretar de manera totalmente diferente un mismo acontecimiento. Ser una persona pesimista u optimista podrá hacer que una acción se vea como una oportunidad de progresar o, por lo contrario, un paso atrás en el camino. Así mismo, es posible cambiar la interpretación que se tiene sobre algo, puesto que es una decisión personal que decide cómo valoras lo sucedido.

A continuación, la segunda parte de la fórmula es la identificación. Cuando una persona se siente identificada con un pensamiento o un suceso es cuando se vincula a una emoción. Para que exista esa emoción, es necesario que la persona se haya sentido identificada previamente. Por esta razón, cuanto más se piense y más se repita el mismo pensamiento, la emoción más perdurará en el tiempo. Meurisse (2020) apunta que para que no suceda esto, lo más importante es intentar no repetir ni pensar de forma obsesiva los mismos pensamientos, lo cual está relacionado con la última parte de la fórmula, la repetición. Una opción puede ser centrar la atención en cualquier otro suceso, para dejar de lado ese pensamiento y así reducir la intensidad de dicha emoción.

2.4 Equilibrio emocional

Para Fernández y Extremera (2005) el equilibrio emocional va ligado a la regulación emocional. Esta es una habilidad muy compleja que se caracteriza por poder interpretar la emoción experimentada en un momento dado. Además, es posible desechar aquello que no tiene utilidad y también aprovechar lo que pueda ser valioso. El punto más importante de esta habilidad es que el individuo puede intensificar las emociones positivas y, por el contrario, moderar las emociones que le resulten negativas.

Hablando de una posición tan concreta como la del portero de fútbol, Revuelta (2016) insiste en que el equilibrio emocional es una cualidad psicológica imprescindible para poder rendir a un nivel alto. Durante un partido, hay mucho tiempo y suceden muchas acciones que pueden hacer que el deportista experimente varias emociones como la ira, la alegría, el orgullo o la decepción. Para poder actuar con precisión, determinación y seguridad, el portero debe mantener controladas estas emociones si quiere que sus decisiones no se vean influenciadas por lo que siente en un determinado momento. Así lo definen Lane et al. (2010), asegurando que conocer y dominar las emociones personales hace que se eviten las acciones o procesos que traigan consigo experiencias negativas que a su vez puedan afectar al rendimiento. También es cierto que cuanta más experiencia tenga el

alumno/a o el deportista, más fácil le resultará controlar y gestionar esas emociones. (Gea, Alonso, Yuste y Garcés de los Fayos, 2016).

La demarcación del portero tiene una peculiaridad que es la de percibir y tomar decisiones sobre sus intervenciones en décimas de segundo. De esta manera, las decisiones deben de ser lógicas y sensatas. Si el portero está experimentando una emoción muy fuerte, es posible que las decisiones que tome en el encuentro se vean influenciadas por cómo se siente en ese momento. Así mismo, saber gestionar las emociones y tener un equilibrio emocional, hace que las decisiones que se tomen en el partido sean probablemente más acertadas.

Tal y como mencionan Sanmiguel y Gutiérrez (2021) el funcionamiento cognitivo del portero consta de tres partes: la percepción, la decisión y la ejecución. Tanto para percibir lo que está pasando, como para decidir de qué manera y cuando actuar, y para ejecutar de la mejor forma posible, es clave estar en las mejores condiciones posibles. Las emociones juegan un papel crucial, y mantener un buen estado psicológico ayudará a percibir más rápido, a decidir mejor y a ejecutar de forma más eficaz.

3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los deportistas realizan de forma habitual valoraciones cognitivas para evaluar situaciones competitivas (Cruz, 1994, p. 1 citado por Dias, Cruz y Fonseca, 2011). Como manifiesta Lazarus (1991), cuando el deportista está enfrente de una situación estresante hace una valoración de si ese acontecimiento es negativo, controlable, positivo o irrelevante mediante un juicio personal. Esta carga emocional, en caso de ser una experiencia muy estresante y negativa, puede llegar a producir ansiedad.

Para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que cambia constantemente para poder resolver de la mejor forma posible las adversidades y dificultades, ya sean internas o externas a las que se enfrenta una persona. Manejar esas adversidades hace que se eviten, se toleren y se acepten los productos estresantes, para poder así dominar el entorno.

Otra perspectiva de Miller, Vaughn y Miller (1980) sobre el afrontamiento es que son un conjunto de estrategias aprendidas con el tiempo, utilizadas para adaptarse al elemento estresante que puede ser nocivo y negativo.

El proceso de afrontamiento es algo muy complejo que abarca muchas dimensiones dado que existe gran variedad de las mismas (Navlet, 2012).

Las habilidades para resolver un problema y afrontar de forma satisfactoria una adversidad son las estrategias de afrontamiento, que ayudan a reducir la carga emocional, y a mejorar las condiciones personales para hacer frente a dicha dificultad. En definitiva, las estrategias de afrontamiento son habilidades que dispone una persona para hacer frente a un problema o para regular determinadas emociones que se experimenten tras un suceso estresante. (Navlet, 2012).

Fernández-Abascal, Martín y Jiménez (1997) diferencian los estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. Los estilos son una predisposición personal para hacer frente a determinadas adversidades eligiendo unas estrategias u otras. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento vienen a ser procesos concretos, se utilizan en contextos variables y son cambiantes dependiendo de cada suceso.

Dando un paso más allá, Lazarus y Folkman (1985) hablan de dos etapas en la ejecución de una estrategia de afrontamiento. La primera es una valoración primaria que se hace sobre el suceso en la que se interpreta si es positivo o nocivo para la persona en cuestión. Mientras tanto, la segunda valoración es un proceso de indagación para ver qué estrategias dispone una persona y así poder ejecutarlas. Cada persona dispone de unas estrategias diferentes dependiendo de sus experiencias previas y llevará a cabo aquellas que le hayan surtido mejor efecto en ocasiones anteriores. Hay que tener en cuenta que las estrategias no tienen por qué tener éxito siempre ya que cada suceso es diferente.

Una reflexión que hacen Forsythe y Compas (1987) indica que en situaciones en las que se puede hacer algo para resolver una adversidad, se utilizan con frecuencia estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que en ocasiones en las que ya no hay manera de arreglar el suceso ocurrido, se tiende a utilizar estrategias enfocadas en la emoción, donde solo cabe aceptar lo ocurrido y asimilarlo. En caso de utilizar estrategias enfocadas en la emoción, se tiende a utilizar la evitación, el distanciamiento o a restar importancia a lo sucedido, tal y como señalan Lazarus y Folkman (1986).

Para poder hacer un juicio sobre si una estrategia de afrontamiento tiene éxito o no, Zeidner y Saklofske (1996), p. 12 citado de Márquez (2006) muestran ocho criterios de eficacia. La resolución del conflicto, la reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas, la reducción de las alteraciones psicológicas, el funcionamiento social normativo, el retorno a las actividades pre-estrés, el bienestar de la persona, el mantenimiento de una autoestima positiva y la eficacia percibida.

3.1 Clasificación de los tipos de estrategias

La perspectiva de Lazarus y Folkman (1980) indica que cuando ocurre un suceso negativo que resulta estresante, las estrategias de afrontamiento tienen dos vías de actuación, una dirigida a resolver el problema y la otra a regular las emociones.

Anshel (1990) habla de dos dimensiones de afrontamiento, la primera centrada en la aproximación, y la segunda en la evitación. Este modelo tiene un proceso muy detallado con cuatro fases bien determinadas. El primer paso es descubrir el elemento estresante. Es una parte clave y una capacidad que se puede ir desarrollando con el paso del tiempo. Algunos deportistas de élite y personas adultas con altos cargos tienen la destreza de diferenciar entre estímulos que son importantes y los que no. Saber diferenciar los elementos que no son importantes puede hacer que no se le dediquen mucho tiempo y así centrar la atención en situaciones que precisen de mayor dedicación. La segunda fase corresponde a la interpretación y el análisis del elemento estresante. En esta parte se toma la decisión de qué estrategia se va a utilizar, por ello, mantenerse sereno y no dejarse llevar por las emociones tiene un papel fundamental. En caso de no ser racional y objetivo puede llevar a confundir al individuo eligiendo una estrategia poco eficaz y por lo tanto contraproducente. McCrae (1984) afirma que una lesión deportiva o un error favorece la elección de estrategias de afrontamiento más impulsivas y por lo tanto menos resolutivas. La tercera parte es la puesta en escena de la estrategia de afrontamiento seleccionada. Puede ser una estrategia cognitiva como pensamientos o una estrategia conductual en forma de acciones. Por un lado, se habla de estrategias de aproximación en aquellas que se centran en mejorar la situación estresante y hacerle frente, buscar información y planificar un proceso de actuación. Estas son aconsejables siempre y cuando se disponga de tiempo, confianza y recursos. Por otro lado, las estrategias de evitación son aquellas que hacen que la persona se aleje y evite el elemento estresor. Para terminar, la cuarta fase

es el tiempo que transcurre después de poner en marcha la estrategia seleccionada. En este se evalúa lo sucedido, se observa si el elemento estresor ha dejado de afectar y si la estrategia ha surtido efecto. También se valora si se abandona la actividad en cuestión o se sigue desarrollando.

Otra visión de Meichenbaum y Turk (1982) p,108 citado de Navlet (2012) diferencia entre tres tipos de estilos de afrontamiento. El primero de ellos es el estilo autorreferente que consiste en centrar las estrategias en uno mismo, y pensar de qué manera afectará al individuo desde una perspectiva afectivo-emocional y psicofisiológico. Es siguiente estilo es el autoeficaz, que se caracteriza por buscar la solución más oportuna, haciendo un análisis de toda la información que se dispone. Es un estilo muy eficiente ya que las personas que lo utilizan podrán desarrollar habilidades de afrontamiento más competentes. Por último, está el estilo negativista que trata de negar todo problema existente y no buscar por tanto ninguna solución o forma de arreglar una situación.

Fernández-Abascal, Martín y Jiménez (1997) muestran tres métodos de afrontamiento. El primero es el afrontamiento activo que se centra en movilizar los esfuerzos pertinentes para resolver un problema ante una situación adversa. El segundo es el afrontamiento pasivo en el que el individuo no actúa de ninguna manera, simplemente espera a que la situación cambie mientras él no ejecuta ninguna acción. Por último, está el afrontamiento de evitación por el que la persona directamente evita y escapa de la situación estresante.

Existen estrategias que hacen que disminuya el nivel de estrés levemente, pero promueven la salud a largo plazo llamadas adaptativas, y otras llamadas inadaptativas que reducen el estrés a corto plazo, pero acaba perjudicando a largo plazo la salud del individuo. (Girdano y Everly, 1994).

Varios autores han mostrado de forma detallada todas las estrategias que se pueden utilizar por una persona. Lazarus y Folkman (1986) clasifican ocho:

1. Confrontación: se define por el intento de forma agresiva y con acciones directas de solucionar directamente la situación.
2. Planificación: se preparan, piensan y se desarrollan acciones para llevar a cabo.
3. Distanciamiento: el individuo procura alejarse y evitar un problema existente.
4. Autocontrol: la persona intenta controlar sus emociones y sentimientos.
5. Aceptación: el individuo asume el papel que ha tenido en el momento del problema o de esa situación.
6. Escape o evitación: la persona tiene pensamientos pesimistas o improductivos, además de tomar estrategias como beber, tomar drogas o comer.
7. Reevaluación positiva: se tienen en cuenta los aspectos más positivos de lo ocurrido.
8. Búsqueda de apoyo social: la persona en cuestión busca ayuda y consejo en terceras personas.

Fernández-Abascal, Martín y Jiménez (1997) desglosan también un listado con dieciocho estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar. Las estrategias son: reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación, conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social, desconexión comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional y respuesta paliativa.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) publicaron el COPE, un inventario multidimensional que se encarga de evaluar los tipos de respuesta ante el estrés. La versión original de este tiene 60 ítems y 15 escalas, pero Carver en 1997 desarrolló uno nuevo llamado Brief COPE con 14 subescalas con dos ítems cada una, en total 28 ítems. Crespo y Cruzado hicieron una versión en España en 1997 llamada COPE-28. Las subescalas de este inventario son las siguientes:

1. **Afrontamiento activo:** Se realizan acciones directas para reducir e intentar eliminar el elemento estresor.
2. **Planificación:** Se desarrolla una estrategia y se piensa una forma de poder solucionar una dificultad.
3. **Apoyo instrumental:** Se trata de pedir ayuda o consejo a personas competentes sobre la actividad que se está realizando.
4. **Uso de apoyo emocional:** Esta estrategia se basa en pedir ayuda emocional y apoyo a terceras personas.
5. **Autodistracción:** Intentar distraerse y centrar la atención en otras actividades para olvidar el elemento estresante.
6. **Desahogo:** Se basa en expresar y mostrar las emociones y sensaciones a otras personas.
7. **Desconexión conductual:** Se trata de dejar de realizar esfuerzos e intentos por reducir el estresor.
8. **Reinterpretación positiva:** Intentar sacar el lado positivo de cualquier situación.
9. **Negación:** Se basa en no aceptar ni asimilar un suceso.
10. **Aceptación:** Asimilar y aceptar lo que está sucediendo.
11. **Religión:** Se basa en recurrir a la religión en momentos de dificultades y de estrés.
12. **Uso de sustancias:** Se trata de una estrategia en la que se consumen medicamentos, alcohol u otras sustancias para evadirse del elemento estresor.
13. **Humor:** Se trata de interpretar con humor la situación, haciendo bromas y riéndose de lo ocurrido.
14. **Autoinculpación:** Culparse a uno mismo y hacerse responsable de lo ocurrido.

3.2 Estrategias de afrontamiento cognitivas

Las estrategias de afrontamiento cognitivas son aquellas que se encargan de buscar una solución a una dificultad, problema o adversidad mediante pensamientos. No existen acciones motrices a la hora de realizar estas estrategias.

Durante un encuentro deportivo o evento importante, por la cabeza de los participantes pasan muchos pensamientos sobre su actuación personal. Las emociones pueden hacer que la percepción de la realidad se distorsione y por ello, las estrategias de afrontamiento cognitivas pueden ser una herramienta muy útil. De hecho, Hanton y Jones (1999) afirman que los deportistas profesionales tienen preferencia por realizar estrategias cognitivas antes que las conductuales, resultándoles más eficaces.

Un estudio asegura que existen técnicas psicológicas que mejoran el rendimiento y además están relacionadas con las estrategias cognitivas previas a un encuentro o a un partido. Estas son la visualización, la representación mental y la imaginación. Se ha llegado a la conclusión de que pueden reducir el estrés cognitivo para la práctica académica y deportiva.

Según las clasificaciones de estrategias como las del COPE-28, la de Lazarus y Folkman o las de Fernández-Abascal mostradas con anterioridad, las estrategias cognitivas serían tales como el autocontrol, la reevaluación positiva, la aceptación, la negación o la autoinculpación.

3.3 Estrategias de afrontamiento conductuales

Las estrategias de afrontamiento catalogadas como conductuales son aquellas en las que el individuo emprende acciones motrices para hacer frente al elemento o suceso que produce el estrés. Al contrario de las estrategias cognitivas, estas requieren de movimiento y acciones de una persona. Algunas de las estrategias de afrontamiento conductuales más destacadas de las estrategias propuestas con anterioridad son la confrontación, el afrontamiento activo, la expresión emocional o la búsqueda de apoyo social.

Es cierto que muchas de las estrategias vistas no se pueden etiquetar como conductuales o cognitivas puesto que puede resultar que tengan un cierto porcentaje de una y otro de la otra. Por ejemplo, el escape o evitación puede resultar una estrategia cognitiva cuando el individuo se evade de forma mental o puede resultar una estrategia conductual cuando se marcha físicamente de un lugar para no hacer frente al elemento estresor.

4. VARIABLES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO

Para Buceta (2016), algunas de las variables psicológicas del rendimiento guardan relación y tienen una influencia directa con el rendimiento académico y deportivo. Estas están asociadas al acierto y al error. Las variables psicológicas que están más relacionadas con el rendimiento son el estrés, la motivación, la activación, la atención y la concentración, y por último la autoconfianza. Mantener unos niveles adecuados y óptimos de estas variables hará que esa persona se sienta en una mejor disposición de realizar cualquier práctica, ya sea académica o deportiva con una probabilidad mayor de tener acierto en sus acciones. Por el contrario, unos niveles desequilibrados harán que la sensación del individuo no sea placentera, y por ello tenga más probabilidad de cometer errores.

El conocimiento de las variables psicológicas del rendimiento por parte de los jóvenes puede hacer que se vea beneficiado su rendimiento y de esta manera se obtengan mejores resultados personales. Por ejemplo, en el ámbito deportivo, el trabajo de los psicólogos tiene un papel primordial pero el entrenamiento que se lleva a cabo en la práctica deportiva de hoy en día da prioridad al aspecto deportivo, dejando en un segundo plano el entrenamiento psicológico (López, 2011).

Invertir poco tiempo en el entrenamiento psicológico y en trabajar estrategias de afrontamiento deriva en que sea más probable no estar acertado. También hace que sea más factible sentirse incómodo en la práctica deportiva, incluso teniendo la sensación de inseguridad e inestabilidad. Por ello es muy importante dotar de herramientas y recursos psicológicos para que los participantes tengan a su disposición elementos con los cuales hacer frente a situaciones adversas y complejas (López, 2011).

4.1 Estrés

Para Buceta (2016) el estrés es una respuesta que adopta el organismo ante sucesos que pueden resultar peligrosos o amenazantes. Se manifiesta de una forma psicológica y fisiológica. El estrés puede resultar una respuesta del organismo muy beneficiosa para mantener el estado de activación y de alerta en niveles óptimos para rendir bien, pero, también es perjudicial en caso de que haya estrés en exceso o no se tengan herramientas suficientes para hacerle frente. Estar sobreexpuesto al estrés puede acarrear un riesgo para la salud y para el rendimiento. El exceso de lesiones, la tardía recuperación de las mismas o trastornos psicopatológicos pueden ser consecuencia de una mala gestión del estrés.

Cuando una persona experimenta el estrés, busca herramientas y formas para hacerle frente. En caso de disponer de recursos necesarios, el estrés desaparecerá de forma duradera o momentánea, pero, en caso de no disponer de esas herramientas, aparecerán emociones como la ira incontrolada y la ansiedad. Sí se responde de forma improductiva al estrés como por ejemplo evitándolo o luchando

contra él, es probable que el estrés desaparezca a corto plazo, pero seguramente volverá a aparecer y tendrá efectos negativos en la salud. El afrontamiento ante el estrés genera un desgaste psicológico muy elevado, que, en caso de no saber afrontarlo de forma apropiada, seguirá estando presente. Esto puede repercutir en que la persona se sienta frustrada y desanimada.

En la mayoría de los casos en los que se encuentra el estrés en una persona es por un error cometido en un momento dado o en un encuentro, la incertidumbre de lo que va a pasar, la duda de ser titular o suplente, tener una lesión grave o hacer una tarea mal. Es cierto que no todas las situaciones estresantes son negativas, por ejemplo, la titularidad en un deporte puede generar un estrés positivo ante la responsabilidad que se puede sentir.

El estrés en la competición deportiva o en una prueba académica tiene un papel crucial puesto que el individuo pone en escena todo lo que ha entrenado y practicado hasta entonces. Supone examinar un trabajo y un esfuerzo previo que es observado y juzgado por él mismo y por terceras personas como espectadores/as, profesores/as y compañeros/as. Un grado óptimo de estrés precompetitivo puede ayudar a estar alerta y a rendir de manera excepcional. En el momento en el que ese estrés exceda un nivel adecuado, esa persona no estará en las mejores condiciones para rendir.

El estrés guarda una relación estrecha con la activación. Diferentes reacciones ante el estrés pueden hacer que la activación aumente o disminuya. Por un lado, reaccionar con hostilidad y ansiedad conlleva un aumento de la ansiedad de forma negativa, terminando con una respuesta en forma de conductas impulsivas, agresivas o de escape. Por otro lado, reaccionar con depresión o agotamiento psicológico hace que la activación disminuya, haciendo que la persona obtenga lentitud de movimientos, a la vez que torpes y con falta de esfuerzo en la tarea. La forma ideal que existe de reaccionar al estrés es mostrando un estado de sobre alerta y buscando recursos de solución, puesto que el estado de activación aumenta y hace que el individuo obtenga un funcionamiento óptimo en la tarea y un alto grado de motivación.

Las estrategias de afrontamiento que aumentan el estrés son la negación, la evitación y la autoinculpción. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que disminuyen el estrés son el afrontamiento activo, la búsqueda de la solución, el autocontrol y la reevaluación positiva.

4.2 Motivación

Se entiende por motivación el grado de interés que tiene una persona por la actividad que realiza y las consecuencias de la misma. Por eso mismo la motivación de los alumnos/as y deportistas determina la continuidad y la participación en una disciplina. Tiene relación directa con el rendimiento académico y deportivo puesto que hace que el individuo esté en estado de alerta mental y físicamente. La motivación es una variable que genera energía positiva y ayuda por tanto a mejorar el rendimiento.

Por un lado, está la motivación básica que determina el compromiso de una persona con la disciplina que lleva a cabo. Esta motivación se enfoca en alcanzar una meta y unos buenos resultados. Por otro lado, está la motivación cotidiana que es el interés que tiene el individuo por realizar la actividad en su estado íntegro, en el disfrute momentáneo de la tarea. Estas dos motivaciones se complementan de tal manera que, para alcanzar un buen rendimiento a corto y largo plazo, es importante mantener unos niveles similares de motivación básica y de motivación cotidiana.

También se diferencia la motivación intrínseca como aquella que no depende de refuerzos externos, que viene dada por el interés de uno mismo por una tarea. Al contrario de la motivación extrínseca, que es el interés dado por refuerzos externos a una persona. La motivación intrínseca ayuda a que sea más duradera en el tiempo puesto que no depende de un refuerzo externo que pueda desaparecer en un momento dado, aunque en términos de rendimiento no se ha demostrado que la motivación intrínseca tenga mejores resultados que la extrínseca.

Unas de las principales estrategias que son claves para la mejora de la motivación son el establecimiento de objetivos realistas y alcanzables, el feedback y los registros conductuales (Buceta, 2016).

4.3 Activación

Se define como una respuesta fisiológica que viene determinada y varía en función de la motivación y también del estrés. Esta respuesta pone en funcionamiento y activa el sistema neurovegetativo y el sistema nervioso central. En cuanto al rendimiento académico y deportivo, los distintos niveles de activación influyen en la toma de decisiones y en la ejecución motora de acciones. El funcionamiento mental y físico se ven afectados también por la activación que se tenga en un momento dado. Dónde más se puede percibir es en la tensión muscular, la energía que se sienta y la coordinación de movimientos.

La activación puede afectar de forma directa e indirecta en el rendimiento. Antes de un encuentro o competición, estar con un estado de excesiva activación puede hacer que esa persona se sienta inquieto, nervioso y que eso le lleve a no descansar bien para poder estar en el mejor estado físico y mental en el momento de la competición. Además, tener unos niveles más altos de lo normal en la práctica deportiva afecta a la toma de decisiones y a la ejecución motriz de acciones concretas.

Cada persona puede sentir un nivel de activación diferente en situaciones idénticas, pero es una valoración subjetiva que se mide en función de las sensaciones personales de cada uno. Es cierto que se pueden medir de forma objetiva con la conducta y comportamiento de los jóvenes o con la frecuencia cardiaca, pero las sensaciones que se experimentan son muy personales. Además, cada individuo se siente más cómodo o más incómodo con unos niveles de activación u otros, lo que le llevará a rendir mejor o peor en su disciplina.

Por otro lado, la activación que se sienta puede ser cognitiva o fisiológica. Puede ser que se experimenten ambas a la vez, o cada una en momentos diferentes. La activación cognitiva se manifiesta de forma interna con multitud de pensamientos y estados de ánimo, mientras que la activación fisiológica se manifiesta con respuestas físicas como la sudoración, temblor en las extremidades, tensión muscular o aumento del pulso cardiaco.

Es muy importante discernir entre la activación positiva y la activación negativa. La positiva, es la que viene determinada por el ímpetu y las ganas por tener éxito, sin miedo al error y con una seguridad personal muy elevada, en la que esa activación conduce al individuo al acierto. Por el otro lado, la activación negativa se manifiesta con el miedo al fracaso, la incertidumbre del futuro, la inseguridad y la frustración.

En términos de rendimiento deportivo hay una teoría que relaciona el nivel de activación con el rendimiento deportivo. La hipótesis de la U invertida determina que, en caso de tener el nivel de activación demasiado bajo o muy alto, el rendimiento es bastante peor que cuando el nivel de activación es medio o moderado, donde se alcanza el mejor rendimiento. En una gráfica en la cual el eje de ordenadas representa el rendimiento y el eje de abscisas el nivel de actuación, se puede ver una U invertida representando la relación entre ambos parámetros. Esta gráfica es variable en función de cada individuo. Cada persona tiene una curva de influencia en el rendimiento diferente, donde unos pueden tener su mejor rendimiento en un punto de activación y otros lo tendrán en otro punto, pero siempre guardando una similitud muy alta.

Las estrategias clave para aumentar la activación en la competición pueden ser activarse con movimientos explosivos, el auto diálogo positivo, los pensamientos positivos o el planteamiento de nuevos objetivos alcanzables. Para reducir el nivel de activación las estrategias más eficaces son la respiración profunda, la relajación corporal y la reducción de importancia del resultado de la competición (Buceta,2016).

4.4 Atención-Concentración

Se trata de una variable en la que el individuo tiene la capacidad para captar los sucesos que están ocurriendo y además tomar las decisiones pertinentes. Está relacionada con el nivel de activación, que cuando este aumenta, la atención y la concentración también lo hacen. Un factor importante que puede ser muy relevante en el rendimiento académico y deportivo es ser capaz de seleccionar la información y centrar la atención en aquello que resulta realmente importante, y no en aquello que no aporta nada beneficioso. En líneas generales, un buen nivel de atención y concentración conlleva estar alerta, asimilar de forma adecuada la información, analizar los datos, tomar decisiones, actuar a tiempo y actuar con precisión.

Durante la práctica de alguna tarea, es clave tener un nivel alto de concentración para poder reaccionar de la mejor manera a todos los sucesos y, además, es conveniente que la atención sea inconsciente para evitar sorprenderse con situaciones imprevistas e inusuales, que suele ocurrir cuando la atención es consciente. La atención consciente es muy útil para momentos en los que se quiera centrar la atención por haberse despistado con un elemento externo o con pensamientos improductivos.

La atención se clasifica en interna en caso de ser centrada en las acciones y el estado de uno mismo, mientras que la atención externa se centra en poner el foco de atención en terceras personas o estímulos ajenos. Por otro lado, puede ser amplia en caso de que se centre en un número elevado de estímulos o reducida en caso de que se centre en un número reducido de estímulos. De esta manera puede haber cuatro posibilidades de atención concentración: interno-reducido, interno-amplio, externo-reducido y externo-amplio. Cada una de estas combinaciones son útiles para determinados momentos o situaciones de la competición (Buceta, 2016).

4.5 Autoconfianza

En relación con el término de autoeficacia que define Bandura, la autoconfianza se define como la confianza que tiene una persona en sus propias habilidades y recursos para alcanzar el éxito. Tener autoconfianza requiere de saber cuáles son las dificultades reales, las capacidades de uno mismo, así como las debilidades y de disponer confianza en superar un obstáculo. Es necesario que se interprete la realidad y tener un punto de vista objetivo de lo que se presenta por delante. Tener poca confianza en uno mismo hará que el deportista se sienta peor, y con poca predisposición para afrontar la competición. En ese caso aparecerá la incertidumbre y la inseguridad, lo cual llevará a perder precisión en las acciones, a tener pensamientos pesimistas y sobre todo a tener una mayor probabilidad de cometer errores.

La autoconfianza se relaciona con la motivación y con tener objetivos alcanzables. Cuando una persona percibe los objetivos son asequibles, la motivación y la confianza en poder conseguirlos aumentara. Por el contrario, si considera que las metas son muy elevadas y que no es capaz de alcanzarlos, la sensación de autoconfianza disminuirá. De esta manera, cuando el nivel de autoconfianza de una persona es bajo, se deben plantear metas más sencillas y fáciles de alcanzar para ir creciendo en seguridad personal. Cuando se alcancen se podrá ir progresando en otros objetivos más ambiciosos (Buceta,2016).

5. OBJETIVOS Y PREGUNTAS

En la realización de este estudio, surgen algunas cuestiones abiertas que se van a ver resueltas con la parte práctica del trabajo. Las preguntas que se plantean en este estudio de casos son las siguientes:

1. ¿Afectan los errores a las emociones y en variables psicológicas del rendimiento?
2. ¿Qué estrategias de afrontamiento son más frecuentes en el alumnado de Educación Primaria tras cometer un error?
3. ¿Qué emociones surgen tras haber cometido un error?
4. ¿Qué relación tienen las emociones que se sienten tras cometer un error con las estrategias de afrontamiento que se ponen en práctica?
5. ¿Es posible modificar las emociones que se experimentan tras cometer un error con la utilización de otras estrategias?, en caso de que fuera posible, ¿qué cambios hay en las emociones?
6. ¿Mejoran las variables del rendimiento con el uso de estrategias de afrontamiento productivas?

Es importante identificar qué es lo que sí puede hacer un/a joven para mejorar su rendimiento y sobre todo que cosas están en su mano para poder acertar en sus acciones. Entre ello está por un lado el trabajo personal para mejorar sus habilidades y sus capacidades, y por otro lado el aspecto psicológico o mental en el que entra la gestión emocional, las estrategias de afrontamiento y todas las variables psicológicas del rendimiento que están relacionadas con las estrategias. De esta manera, se plantean distintos objetivos para este estudio de casos.

El objetivo principal de este trabajo es el siguiente:

Aumentar las sensaciones y emociones positivas del alumnado tras haber cometido un error para conseguir que su percepción de efectividad y de rendimiento mejoren consecuentemente.

Para ello, los objetivos específicos de este trabajo son:

1. Observar y analizar qué estrategias de afrontamiento y emociones son más frecuentes en alumnos/as tras cometer un error.
2. Observar y analizar cómo influye el error y las estrategias de afrontamiento utilizadas en las variables psicológicas del rendimiento.
3. Dotar a los participantes de una batería variada de estrategias de afrontamiento productivas.
4. Mejorar las variables psicológicas percibidas: aumentar la motivación, reducir el estrés, aumentar la autoconfianza, mantener el nivel adecuado de activación y aumentar la concentración.

BLOQUE II: PARTE PRÁCTICA

6. MATERIALES Y MÉTODOS

6.1 Población/muestra

Para la realización de este trabajo se han seleccionado a 5 porteros de fútbol de entre 10 y 12 años que compiten en categoría de Alevines en la modalidad de fútbol 8. Se habló con sus padres para que me permitieran realizar el estudio con sus hijos y así llevarlo a cabo. Además, las encuestas se han realizado de forma anónima y confidencial para guardar la identidad de cada uno de los deportistas. La participación de los candidatos ha sido totalmente voluntaria y con una disposición plena en mostrar sinceridad en las respuestas.

6.2 Método

Para comenzar con el estudio de casos, la primera parte ha sido reunir a los participantes y realizar una primera encuesta para recopilar datos sobre qué estrategias utilizan tras cometer un error, qué emociones experimentan y qué variables psicológicas se ven afectadas. Después de completar la primera encuesta, se les ha entregado un papel a cada uno de ellos con la propuesta de actuación que he realizado. Con la propuesta entregada a cada uno, fui explicando en qué consistía cada estrategia para que no hubiera ninguna duda y así pudieran llevarla a cabo durante el periodo de práctica. El documento se lo llevaron a casa para poder recordar todas las estrategias y así tenerlo presente. Una vez pasado un mes dónde todos pusieron en práctica las estrategias que se les facilitó cuando cometieron un fallo, nos volvimos a reunir para llevar a cabo la segunda y última encuesta. En esta segunda encuesta se puede analizar la utilidad y efectividad que ellos han percibido de las estrategias que les propuse y, además, ver qué emociones han sentido y cómo han afectado a las variables psicológicas del rendimiento.

6.3 Materiales

Los materiales que se han utilizado para llevar a cabo este estudio han sido dos encuestas y una propuesta de actuación. Con ellos se ha podido resolver las cuestiones planteadas y alcanzar los objetivos propuestos.

6.3.1 Encuestas

En la primera encuesta se pueden diferenciar cuatro preguntas. El primer apartado recopila una combinación de estrategias propuestas en el COPE-28 de Crespo y Cruzado de 1997, algunas estrategias propuestas por Lazarus y Folkman en 1985 y algunas otras de Fernández Abascal en 1997 con el fin de poder observar cuales son las estrategias de afrontamiento más utilizadas en los

deportistas cuando cometen un fallo. En esta pregunta se presenta una tabla de doble entrada en la que aparecen catorce estrategias de afrontamiento en la cuales los participantes deben marcar con las opciones nunca, a veces o siempre el grado de utilidad de dichas estrategias. En la segunda parte de la encuesta, se han seleccionado catorce emociones positivas, negativas y neutras propuestas por Lazarus (1991) con el objetivo de hacer visible las emociones que experimentan los deportistas al cometer un error y utilizar unas determinadas estrategias. En esta pregunta aparece una tabla de doble entrada donde deben rellenar el espacio vacío con un número del cero al cinco en función del grado de percepción de una emoción, donde el cero es muy poca percepción de una emoción y el 5 un grado alto de percepción. La tercera parte de la encuesta tiene como objetivo medir las variables del rendimiento, y para ello se han utilizado las 5 categorías propuestas por Buceta (2016). En esta pregunta deben marcar una casilla dentro de la tabla de doble entrada en la posición que ellos consideren del grado de percepción de una variable psicológica del rendimiento, donde las opciones son muy poco, poco, medio, alto y muy alto. La última parte de la encuesta es una pregunta abierta en la cual deben expresar cómo se sienten cuando cometen un fallo y utilizan unas estrategias u otras.

En la segunda encuesta la estructura es muy similar. Se mantienen las preguntas sobre qué emociones se han experimentado, cómo se han visto afectadas las variables psicológicas del rendimiento y la pregunta abierta sobre cómo se han sentido. La única diferencia es la primera pregunta en la que aparecen las estrategias que les propuse. En esta pregunta tienen que valorar el grado de utilidad que le han dado a cada estrategia en una tabla de doble entrada con las opciones de poco, moderado o mucho, y el grado de efectividad que ha surtido en su experiencia propia marcando en la tabla un número del cero al cinco. Con ello, se podrá ver de forma visual en el análisis de datos cómo varían las emociones y las variables psicológicas del rendimiento cuando las estrategias de afrontamiento cambian.

6.3.2 Propuesta de actuación

Para la realización de las estrategias de afrontamiento que les he propuesto a los participantes he tenido que tener en cuenta varios aspectos. Para el primero de ellos, he elegido cada estrategia de afrontamiento en base a una variable psicológica, de tal manera que hay algunas enfocadas en aumentar la motivación, la activación, la autoconfianza y la atención y otras enfocadas en reducir el estrés. Todas las estrategias que se han propuesto están fundamentadas para mejorar una o varias variables psicológicas del rendimiento. Según lo propuesto por Buceta (2016) la relación entre estrategias y variables psicológicas del rendimiento tiene la siguiente correlación: En primer lugar, definir objetivos tiene el fin de mejorar la motivación. En segundo lugar, los pensamientos previos al partido tienen la función de reducir el estrés. La tercera estrategia de reevaluación positiva también tiene como objetivo reducir el estrés. En cuarto lugar, mantener la mente ocupada tiene como función

mejorar la atención. La siguiente estrategia de afrontamiento es recuperar la confianza haciendo acciones sencillas y tiene como finalidad mejorar la autoconfianza. Adoptar una postura corporal de seguridad tiene como objetivo mejorar la autoconfianza. El autodiálogo positivo sirve para mejorar la autoconfianza también. Por último, la respiración guiada tiene como objetivo mejorar la activación.

Diseñar estrategias de afrontamiento para cada una de las variables del rendimiento tiene como objetivo mejorar las sensaciones y el rendimiento de cada uno de los participantes.

6.4 Técnica de recogida de datos

Para analizar los datos de la primera encuesta se han atendido a diferentes criterios para visibilizar las respuestas de los participantes.

En la gráfica de estrategias de afrontamiento se indican en el eje de abscisas las estrategias utilizadas, y en el eje de ordenadas aparecen el número de participantes que las utilizan, teniendo un rango de cero a cinco. En cada barra que aparece encima de las estrategias se puede apreciar de color naranja a los participantes que no utilizan nunca la estrategia, de color amarillo el número de participantes que las utilizan a veces y de color verde los participantes que las utilizan siempre. A continuación, en la gráfica circular se puede observar el porcentaje de participantes que utilizan estrategias de afrontamiento cognitivas y también de estrategias conductuales. Para llegar hasta esos datos, se han separado los tipos de estrategias en cognitivas y conductuales en primer lugar. Después, se le ha dado un valor numérico a cada grado de utilización para poder calcular la media. A nunca se le ha dado un valor de 0, para a veces se le ha dado el valor de 1 y a siempre se le ha dado el valor de 2. Con ello se ha realizado una media numérica y con el resultado final se ha calculado el tanto por ciento de estrategias cognitivas y conductuales para poder mostrarlo en la gráfica circular.

Para obtener los datos de la gráfica de emociones, se ha realizado la media de percepción de cada participante sobre las emociones experimentadas que se obtuvo en las encuestas. En las respuestas se obtiene una puntuación entre cero y cinco. Por lo tanto, en la gráfica se puede observar en el eje de abscisas las emociones existentes, y en el eje de ordenadas la media de percepción de las emociones de todos los participantes. En la siguiente gráfica circular, se muestran los porcentajes de emociones positivas, negativas y neutras. Para ello, se han clasificado en primer lugar todas las emociones en las tres categorías mencionadas y se ha hecho la media de percepción de la anterior gráfica. De esta manera, con los datos numéricos se han podido representar el porcentaje de emociones positivas, negativas y neutras.

En la última gráfica de variables psicológicas de rendimiento se aprecia en el eje de abscisas las cinco variables y en el eje de ordenadas la percepción numérica del cero al cuatro. La percepción en la encuesta se ha representado con valores de muy poco, poco, medio, alto y muy alto. Para poder representarlo en la gráfica se le ha adjudicado un valor numérico a cada grado de percepción, de tal

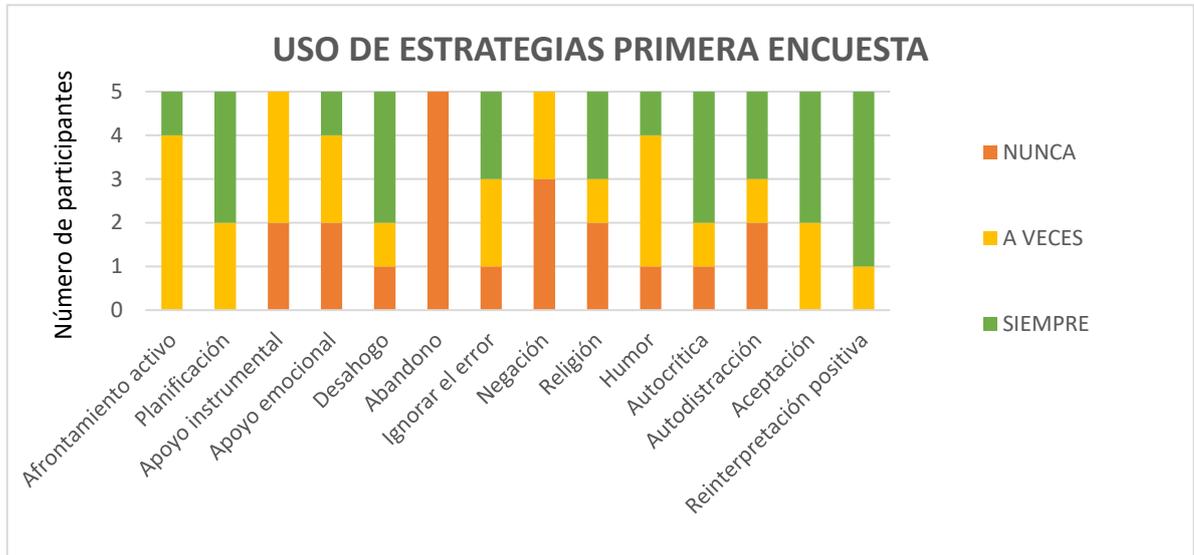
manera que muy poco tiene el valor de 0, poco tiene un valor de 1, medio tiene un valor de 2, alto tiene un valor de 3 y muy alto tiene un valor de 4.

Para analizar los datos de la segunda encuesta, el procedimiento ha sido el mismo que en la primera encuesta puesto que las preguntas son las mismas exceptuando la primera, que es la que cambia. Para analizar los datos de la primera pregunta de esta segunda encuesta, se representa con una gráfica de barras las estrategias que se les propusieron con el grado de utilidad que las mismas. En esta gráfica se puede ver en el eje de abscisas las estrategias de afrontamiento y en el eje de ordenadas el grado de utilidad, donde se ha calculado la media de todos los participantes. Para calcular la media se le ha asignado un valor numérico a cada opción de respuesta, donde poca es cero, moderada es uno y mucha es dos. Para la gráfica de efectividad se ha seguido el mismo procedimiento, se ha calculado la media y se ha representado con la gráfica de barras. En este caso los valores de la media oscilan entre cero y cinco.

7. RESULTADOS Y SU DISCUSIÓN

En estas gráficas se pueden observar los datos recopilados de las encuestas realizadas a los participantes. A continuación, se muestran los resultados sobre el uso de estrategias de afrontamiento de los deportistas tras cometer un error en la primera encuesta.

Figura 1: uso de estrategias previas en la primera encuesta

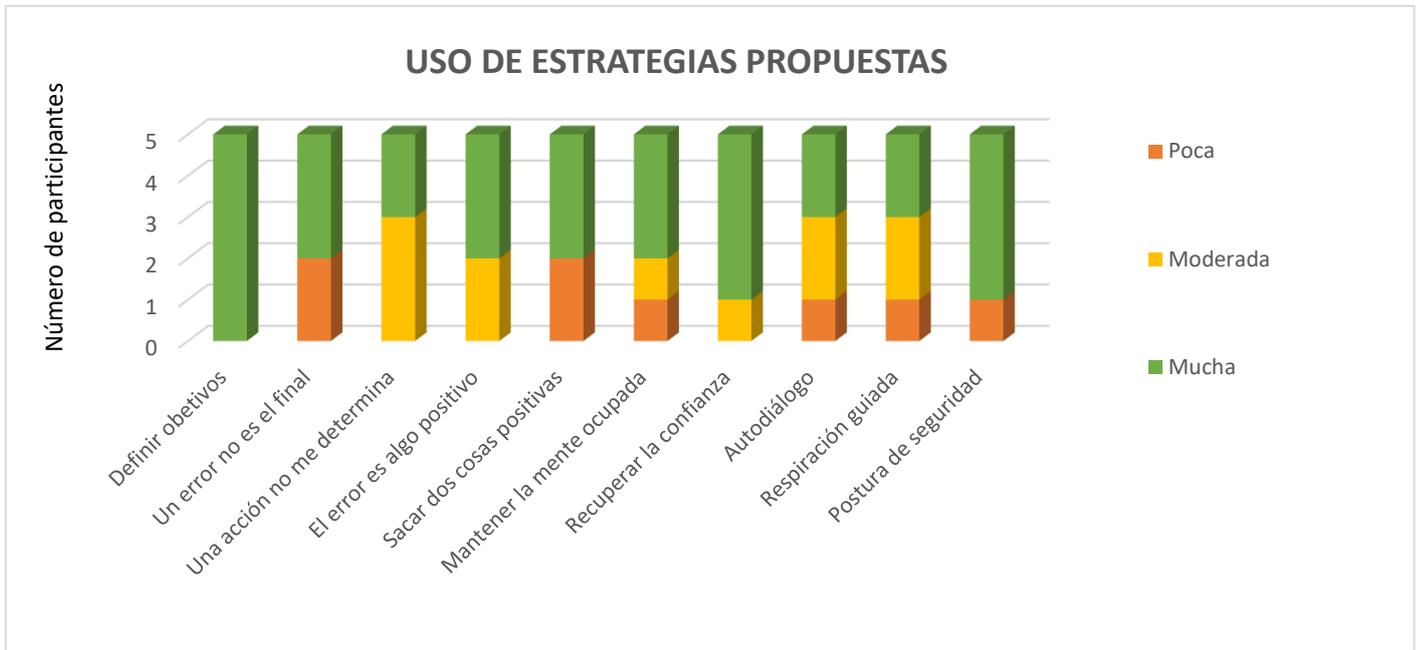


En verde aparecen el número de participantes que han utilizado una estrategia siempre, en amarillo los participantes que han utilizado una estrategia a veces y por último en naranja se pueden ver el número de participantes que no han utilizado nunca esa estrategia. De esta manera se llega a la conclusión de que los participantes que utilizan siempre una estrategia, son en la mayoría de ocasiones estrategias de afrontamiento cognitivas. La media de estrategias de afrontamiento cognitiva usadas siempre por los deportistas alcanza un 62%, mientras que los deportistas que utilizan siempre estrategias de afrontamiento conductuales llegan a un 38%.

Las estrategias de afrontamiento que más se utilizan por los deportistas cuando cometen un error son la reinterpretación positiva, la planificación, el desahogo, la autocrítica y la aceptación. Las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por los deportistas cuando cometen errores son el abandono, el apoyo instrumental y la negación.

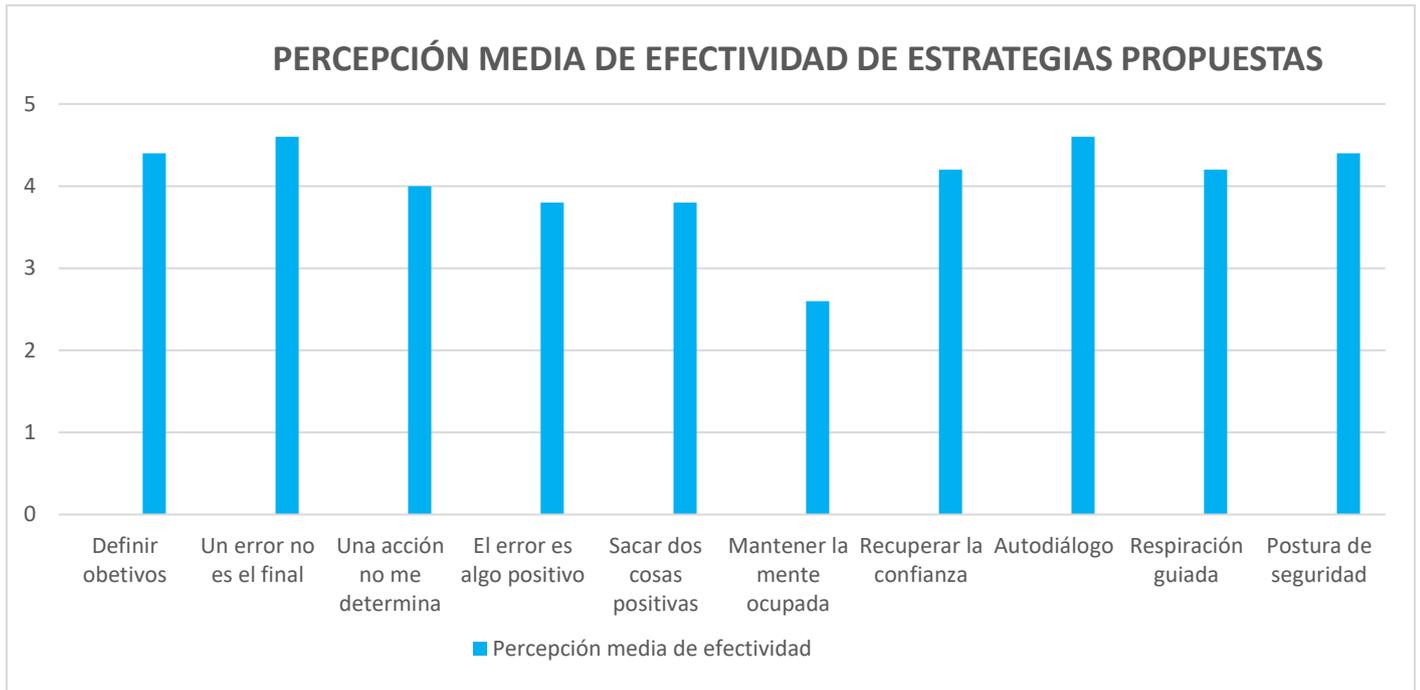
En la siguiente gráfica se muestra el uso que los participantes les han dado a las estrategias que se les ha propuesto.

Figura 2: uso de las estrategias propuestas en la segunda encuesta



En esta representación gráfica se pueden observar en verde el número de participantes que han utilizado mucho una estrategia, en amarillo el número de participantes que han utilizado de forma moderada una estrategia y en naranja el número de participantes que no han utilizado una estrategia o la han utilizado poco. Las cuatro primeras estrategias comenzando por el lado izquierdo son las estrategias de afrontamiento previas a comenzar un partido o entrenamiento, y las seis restantes son las estrategias de afrontamiento propuestas para utilizarlas después de haber cometido un error. La media de uso de las estrategias de afrontamiento previas a un encuentro alcanza un valor de 4´2, mientras que la media de utilización de estrategias de afrontamiento después de cometer un error llega a un valor de 3´96. Los participantes han utilizado generalmente más las estrategias previas que las estrategias posteriores al error.

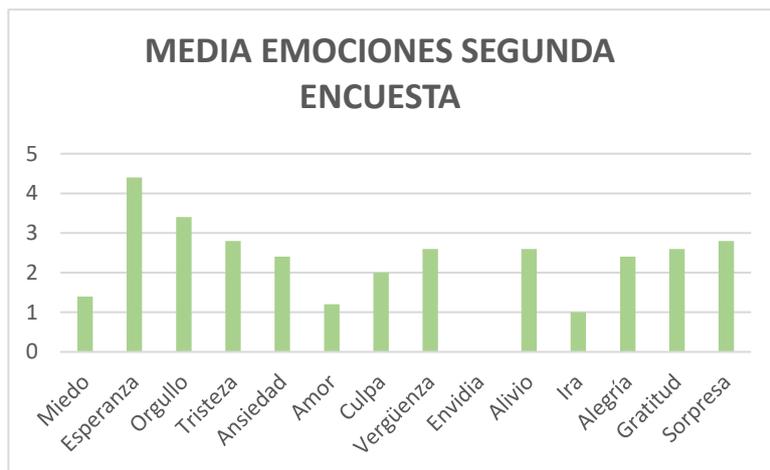
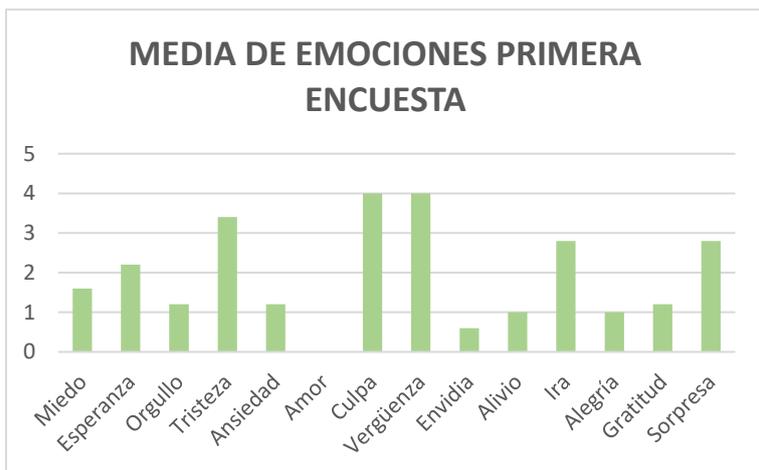
En la siguiente gráfica se puede ver la percepción de efectividad que han tenido los participantes sobre las estrategias de afrontamiento que se les ha proporcionado. El valor mínimo de percepción de efectividad es el cero, mientras que el valor más alto de percepción de efectividad es el cinco.

Figura 3: percepción media de efectividad de las estrategias propuestas

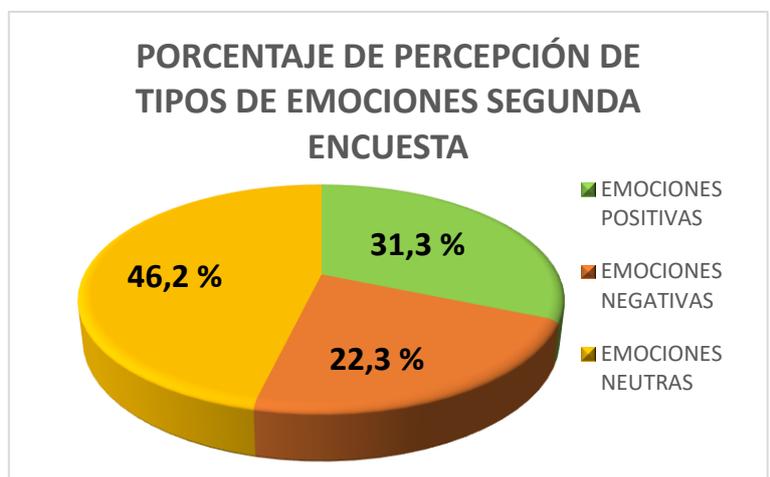
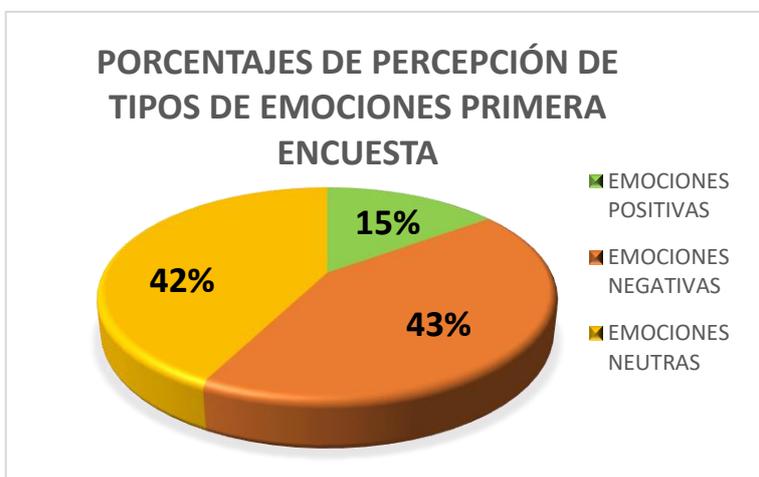
Con esta grafica se muestra la media de todos los participantes sobre la percepción que tienen de la efectividad de cada una de las estrategias de afrontamiento. De esta forma, las estrategias que han sido más efectivas para ellos han sido el autodiálogo, pensar que un error no es el final del mundo, definir unos objetivos y adoptar una postura de seguridad. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento que menos efectividad han tenido son mantener la mente ocupada, pensar que un error es algo positivo y sacar dos cosas positivas de lo ocurrido.

Los siguientes gráficos son una comparación directa de las emociones que experimentan los participantes cuando cometían un error antes y después de proporcionarles las estrategias de afrontamiento diseñadas. En ellas se puede ver en el eje de abscisas todas las emociones que se han registrado, y en el eje de ordenadas el grado de percepción de esa emoción que han experimentado. El valor mínimo de experimentación de una emoción es el cero, y el valor máximo de experimentación de una emoción es el cinco. En estas gráficas se muestra la media de percepción de una emoción de todos los participantes. Por otro lado, en la gráfica circular se observa la media del porcentaje de percepción de emociones positivas, negativas o neutras de todos los participantes.

Figuras 4 y 5: media de emociones percividas en la primera y segunda encuesta



Figuras 6 y 7: porcentajes de percepción de tipos de emociones en primera y segunda encuesta



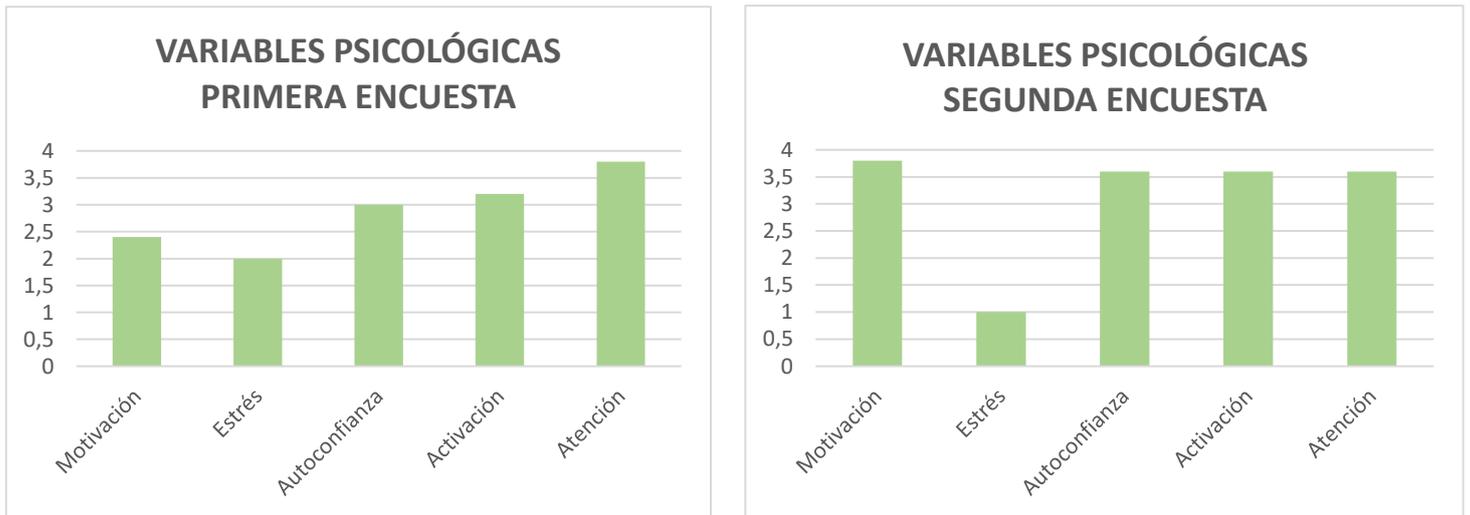
De esta manera se puede llegar a la conclusión de que las emociones que se han experimentado en gran medida cuando cometían un error antes de darles la propuesta son la culpa, la ira, la tristeza y la vergüenza. Una vez se les propuso la utilización de las estrategias de afrontamiento diseñadas, las emociones experimentadas cambiaron significativamente, siendo la esperanza y el orgullo las más experimentadas. Se puede ver un gran cambio en las emociones más experimentadas, donde en la primera encuesta las más recurrentes eran emociones negativas, y en la segunda encuesta las emociones más experimentadas eran las positivas y neutras.

Como se puede ver en la gráfica circular, las emociones positivas han aumentado respecto a la primera encuesta en un 16,3 %, las emociones negativas se han reducido en un 20,7 % y las emociones neutras se han mantenido similares con una variación del 4,2%.

Los siguientes gráficos son una comparación directa de las variables psicológicas del rendimiento que se ven afectadas por las estrategias de afrontamiento. En ellas se puede ver la

comparación de cuando cometían un error antes y después de proporcionarles las estrategias de afrontamiento diseñadas. Los valores para medir esta gráfica son los siguientes: el cero es el valor mínimo de percepción de una variable psicológica del rendimiento y el 4 es el valor máximo de percepción de una variable psicológica del rendimiento. La barra que aparece encima de cada una de las variables es la media de percepción de los cinco participantes de las encuestas.

Figuras 8 y 9: percepción de variables psicológicas en la primera y segunda encuesta



Como conclusión de estas gráficas, se puede ver cómo varía su percepción de las variables psicológicas del rendimiento. Una vez que se les proporciona las estrategias de afrontamiento diseñadas su nivel de motivación aumenta, el estrés disminuye significativamente, la autoconfianza aumenta, la activación aumenta y el grado de atención y concentración aumenta.

Con estos datos y resultados que se pueden observar con la recogida de las encuestas, se pueden sacar varias conclusiones sobre la relación que guardan estrategias de afrontamiento que se utilicen y emociones experimentadas. Además, también se pueden sacar conclusiones entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y las variables psicológicas del rendimiento.

BLOQUE III: CONCLUSIONES

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

Una vez concluida la recogida de datos mediante las encuestas que se llevaron a cabo con los participantes se pueden sacar diversas conclusiones sobre este estudio de casos.

En primer lugar, se puede comprobar que, tras haber cometido un error, las emociones que se experimentan son distintas en función de cada individuo. Además, las variables psicológicas del rendimiento sufren variaciones tras haber realizado un fallo, y al igual que con las emociones, a cada persona le afecta de una manera diferente. Por ello, ante la cuestión que se planteaba con anterioridad sobre si los errores afectan a las emociones y a las variables psicológicas del rendimiento, se puede afirmar que sí. El estado emocional y la percepción de las variables psicológicas del rendimiento se ven afectadas en el momento en el que se produce un error. Por otro lado, también se ha podido comprobar con la comparación de la primera y la segunda encuesta que existe un claro cambio de emociones y de variables psicológicas del rendimiento en los participantes cuando se utilizaban unas estrategias de afrontamiento u otras.

Las estrategias más frecuentes que utilizan los participantes para hacer frente a un error son la planificación de un plan de actuación, desahogarse tras lo sucedido, reinterpretar lo sucedido de forma positiva, la autocrítica personal y la aceptación. Por otro lado, las estrategias menos utilizadas por los participantes son el abandono de la tarea en cuestión, la negación de lo sucedido y buscar apoyo instrumental en personas cercanas. Como conclusión, se puede corroborar que se tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento cognitivas que conductuales puesto que consideran que tienen mayor efectividad de cara a su rendimiento.

Una vez vistas cuales son las estrategias de afrontamiento que más se utilizan, se puede ver qué emociones traen consigo después de haber cometido un error. Las emociones que se experimentan son producto de haber elegido una estrategia de afrontamiento u otra. Por ello, las emociones que más han experimentado los participantes han sido la culpa, la vergüenza, la ira, la tristeza y la sorpresa. De las cinco emociones que más han surgido entre las personas que han realizado el estudio, cuatro de ellas son negativas y una es neutra. Lo cual confirma que el uso de las estrategias improductivas como ignorar el error, la autocrítica o la autodistracción, que son algunas de las más utilizadas, generan sensaciones y experiencias negativas en los participantes.

Cuando han utilizado las estrategias de afrontamiento que se les ha propuesto, las más usadas y con más efectividad han sido la de definir objetivos asequibles y alcanzables antes de un partido o evento, la de recuperar la confianza realizando acciones sencillas, y la de adoptar una posición corporal de seguridad y tranquilidad. El uso de estas estrategias de afrontamiento les ha resultado muy positivo al mejorar significativamente las emociones de los participantes después de cometer un error. Las

emociones que más han surgido al utilizar estas estrategias de afrontamiento diseñadas han sido la esperanza, el orgullo, la sorpresa, la tristeza y la gratitud. De las cinco más experimentadas, dos de ellas son neutras, dos positivas y una negativa. Con estos resultados se puede observar como las emociones cuando han utilizado las estrategias de afrontamiento propuestas han sido mucho más positivas que cuando utilizaban estrategias improductivas. Estas estrategias que se les ha proporcionado son de carácter productivo, por lo que tienen como finalidad afrontar una adversidad, aceptarla y poner en marcha una serie de acciones para revertir la situación.

Las emociones no han sido la única variable que se ha visto afectada con el cambio de las estrategias de afrontamiento utilizadas tras cometer un fallo. En lo analizado en las gráficas, se puede llegar a la conclusión de que el uso de las estrategias de afrontamiento productivas que se les ha facilitado ha hecho que mejoren las variables psicológicas del rendimiento. Antes de que utilizaran las estrategias que se les ha dado, su registro de variables psicológicas del rendimiento era mucho peor. Los datos de las gráficas respaldan que con las estrategias de afrontamiento que se les ha dado, sus niveles de motivación aumentan, al igual que la activación, la atención y autoconfianza. Además, se ha conseguido que el nivel de estrés que experimenten los participantes sea mucho menor. Todos estos niveles de percepción de variables psicológicas del rendimiento hacen que el deportista se sienta mucho mejor consigo mismo comparado con las estrategias que utilizaba antes, lo cual le va a permitir encontrarse más cómodo y optimizar su rendimiento después de cometer el error. Se puede verificar que desarrollar estrategias de afrontamiento relacionadas con cada una de las variables psicológicas del rendimiento hace que se mejoren las sensaciones de los participantes.

Alguno de los inconvenientes a la hora de realizar este estudio ha sido el tiempo del cual disponían los participantes para poner en práctica las estrategias de afrontamiento. A pesar de no haber podido ofrecer al alumnado de más tiempo para llevar a cabo la propuesta, los resultados han sido alentadores. Esto nos lleva a preguntarnos qué datos hubiéramos obtenido si hubiésemos dispuesto de más tiempo para realizar el estudio. Es conveniente que el alumnado disponga de un periodo de práctica más alargado para ver cómo influyen las estrategias en otros ámbitos o en otras situaciones diferentes.

Relacionado con la idea de ofrecer más tiempo a los participantes, otra de las cuestiones que se pueden mejorar es la selección de la población que ha realizado el estudio. En mi caso, puesto que no me han dado la posibilidad de llevar a cabo la parte práctica en el centro escolar en el que he estado de prácticas, los niños/as que han participado en el estudio pertenecen a una disciplina deportiva. Por otra parte, en mi propuesta de actuación he tenido que modificar algunas estrategias de afrontamiento de tal manera que estuvieran adaptadas para porteros de fútbol. Sería interesante poder desarrollar esta propuesta en un colegio donde todo el alumnado de una clase participara y así poder hacer un análisis mucho más desarrollado. Considero que se debe trabajar más la gestión

emocional en el aula y poder introducir este tipo de estudios puede ayudar a educar emocionalmente al alumnado. Como docentes, una educación basada en la sinceridad y en la honestidad es la base para crecer como grupo. Por lo tanto, hablar de emociones y sentimientos en el aula para mostrar nuestro lado más personal puede hacer que el alumnado se abra a nuevas experiencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, F., Cárdenas, D., Clemente, V., Collado, J (Coord.), Guillén, J., Jiménez, M., Lázaro, J., Navarro, D., Mercadé, O., Rivilla, I. y Sánchez, M. (2018). *Neurociencia, deporte y educación* (1a ed.). Sevilla: Wanceulen editorial.
- Anshel, M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58–83.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. y Watts, R. (1996). Self-Efficacy in Changing Societies. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(4), 313–315. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.4.313>
- Beattie, S., Lief, D., Adamoulas, M. y Oliver, E. (2011). Investigating the possible negative effects of self-efficacy upon golf putting performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 434–441. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.004>
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. (1ª ed.). Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2016). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* (1ª ed.). Madrid: Palestra.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Conde, M. (2009). *Deporte y superación personal* (1a ed.). Pontevedra: Supérate.
- Conde, M. (2009). *Inteligencia y equilibrio emocional: caminando al éxito* (1ª ed.). Pontevedra: Supérate.
- Conde, M. (2011). *Actitud de triunfador* (1ª ed.). Pontevedra: Supérate.
- Corbera, E. (2017). *Bioneuroemoción: un método para el bienestar emocional* (1ª ed.). Barcelona: El grano de mostaza.
- Dias, C., Cruz, J. F., y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1–13.
- Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey Emotional Intelligence and emotional education from Mayer and Salovey's model ABSTRACT. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93.
- Fernández-Abascal, E., Martín, M., y Jiménez, M. (2000). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). *Reme*, 3(4), 4.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. <https://doi.org/10.2307/2136617>

- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process. Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter. Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Forsythe, C. J., y Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473–485. <https://doi.org/10.1007/BF01175357>
- Gamella, D. (2019). El acierto de las equivocaciones: aportaciones de la neurociencia cognitiva al proceso de aprendizaje. *PULSO. Revista de Educación*, 0(42), 167–180.
- Gea, G., Alonso, J., Yuste, J., y Garcés de los Fayos, E. (2016). Los juegos deportivos y su influencia en la gestión emocional en universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(3), 101–112.
- Giordan, A. (2006). Interés didáctico de los errores de los alumnos. *Enseñanza de las Ciencias. Revista de Investigación y Experiencias Didácticas*, 3 (1), 11–17. <https://doi.org/10.5565/rev/ensciencias.5285>
- Girdano, D. E. y Everyly, G. S. (1994). controlling stress and tension- A holistic approach. *International Journal of Stress Management*, 1(1), 137–138.
- Hanton, S., y Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *Sport Psychologist*, 13(1), 1–21. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.1.1>
- Lane, A., Devonport, T., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., y Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 388–392.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352–367. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca (pp. 1–468). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- López, I.S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente* (Tesis doctoral. Universidad de Granada, España). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=61534>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
- McCrae, R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 919–928. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.919>
- Meurisse, T. (2020). *Domina tus emociones: una guía práctica para superar la negatividad y controlar mejor tus emociones* (1ª ed.). Independently published.
- Miller, T., Vaughn, M., y Miller, J. (1990). Clinical Issues and Treatment Strategies in Stress-Oriented Athletes. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-199009060-00005>

- Navlet, M. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Olivari, C y Urra, E (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y Enfermería*, 13 (1), 9–15. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532007000100002>
- Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [5/02/2022].
- Revuelta, A. (2016). *El cerebro decide* (1ª ed.). A Coruña: Fútbol-táctico.
- Sanmiguel, J. y Gutiérrez, F. (2021). *En la mente del portero: un programa de intervención para su desarrollo y rendimiento* (1ª ed.). Fútbol- táctico.
- Torró, I. y Pozo, T. (2010). *Aplicaciones educativas de la psicología positiva: psicología positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=661754>
- Vázquez, P. (2021). *Sé tu propio biodescodificador: entrená tu mente y desatá tu poder interior* (1ª ed.). Ciudad autónoma de Buenos Aires: Grupo Editorial Planeta Argentina.

ANEXOS

A. Anexo 1

Primera encuesta sobre estrategias, emociones y variables psicológicas

PRIMERA ENCUESTA SOBRE ESTRATEGIAS, EMOCIONES Y VARIABLES PSICOLÓGICAS

1. Valora la utilidad que le das a estas estrategias después de haber cometido un error (nunca, a veces/ siempre).

ESTRATEGIA	NUNCA / A VECES / SIEMPRE	ESTRATEGIA	NUNCA / A VECES / SIEMPRE
Afrontamiento activo		Negación	
Planificación		Religión	
Apoyo instrumental		Humor	
Apoyo emocional		Autocrítica	
Desahogo		Autodistracción	
Abandono		Aceptación	
Ignorar el error		Reinterpretación positiva	

2. Valora del 0 al 5 la intensidad de estas emociones cuando cometes un error y utilizas estas estrategias. El 0 significa que no sientes esa emoción y el 5 que la sientes de una forma muy intensa.

EMOCIÓN	VALOR (0-5)	EMOCIÓN	VALOR (0-5)
Miedo		Vergüenza	
Esperanza		Envidia	
Orgullo		Alivio	
Tristeza		Ira	
Ansiedad		Alegría	
Amor		Gratitud	
Culpa		Sorpresa	

3. Marca con una X el grado de percepción de estas variables psicológicas después de cometer un error y utilizar dichas estrategias.

VARIABLE PSICOLÓGICA	MUY POCO	POCO	MEDIO	ALTO	MUY ALTO
Motivación					
Estrés					
Autoconfianza					
Activación					
Atención					

4. Expresa con tus palabras cómo te sientes cuando cometes un error y de qué manera intentas sobreponerte a la adversidad.

A. Anexo 2

Segunda encuesta sobre estrategias, emociones y variables psicológicas

SEGUNDA ENCUESTA SOBRE ESTRATEGIAS, EMOCIONES Y VARIABLES PSICOLÓGICAS

1. Puntúa la utilidad que le has dado a cada estrategia (poca/ moderada/ mucha), y valora del 0 al 5 en función de si te ha ayudado o no (0 significa que no te ha servido de nada y 5 que te ha ayudado mucho).

ESTRATEGIA PREVIA	UTILIDAD <i>POCA / MODERADA / MUCHA</i>	EFFECTIVIDAD 0-5
Definir tus objetivos		
Un error no es el fin del mundo		
Una acción no me hace mejor o peor		
El error es algo positivo		

ESTRATEGIA POSTERIOR	UTILIDAD <i>POCA / MODERADA / MUCHA</i>	EFFECTIVIDAD 0-5
Buscar dos cosas positivas		
Mantener la mente ocupada		
Recuperar la confianza		
Hablar contigo mismo		
Respirar		
Adoptar una postura de seguridad		

2. Valora del 0 al 5 la intensidad de estas emociones cuando cometes un error y utilizas estas estrategias. El 0 significa que no sientes esa emoción y el 5 que la sientes de una forma muy intensa.

EMOCIÓN	VALOR (0-5)	EMOCIÓN	VALOR (0-5)
Miedo		Vergüenza	
Esperanza		Envidia	
Orgullo		Alivio	
Tristeza		Ira	
Ansiedad		Alegría	
Amor		Gratitud	
Culpa		Sorpresa	

3. Marca con una X el grado de percepción de estas variables psicológicas después de cometer un error y utilizar dichas estrategias.

<i>VARIABLE PSICOLÓGICA</i>	<i>MUY POCO</i>	<i>POCO</i>	<i>MEDIO</i>	<i>ALTO</i>	<i>MUY ALTO</i>
Motivación					
Estrés					
Autoconfianza					
Activación					
Atención					

4. Expresa con tus palabras cómo te has sentido al utilizar estas estrategias y si crees que te han ayudado a afrontar lo que venía por delante.

A. Anexo 3

Propuesta de actuación de estrategias de afrontamiento

Estrategias para afrontar el error en el alumnado de Educación Primaria
Propuesta de actuación

Samuel Jordán

Consejos que te pueden ayudar antes de un evento importante

Define tus objetivos para el acontecimiento. Deben ser asequibles y alcanzables.

No toda mi vida gira en torno al acontecimiento, una derrota o error no hace que se acabe el mundo.

Una acción no va a hacer que yo sea mejor o peor.

El error es una oportunidad para mejorar y aprender. Va a llegar y es algo positivo.

Todo tiene algo positivo: Busca al menos dos aspectos positivos de lo sucedido.

Mantén tu mente ocupada: olvida la acción pasada, céntrate en lo que viene a continuación. Piensa en qué cosas puedes hacer a partir de ahora.

Recupera tu confianza: comienza a hacer acciones sencillas y sin complicaciones. No arriesgues en las siguientes acciones.

Habla contigo mismo de forma positiva: ¡No pasa nada, la siguiente lo haré mejor! o ¡Vamos, tú puedes!

Respira: Inspira por la nariz en 2 segundos y expira en 4 segundo.

Tu cuerpo manda: adopta una postura corporal de seguridad, de confianza y que transmita energía positiva, aunque no lo sientas.

Consejos que te pueden servir para después de cometer un error