

Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional¹

Alexander T. Latinjak*, Víctor López-Ros** y Raquel Font-Lladó*

SPORT EMOTIONS: THE CONCEPTS USED IN A TRI-DIMENSIONAL MODEL

KEY WORDS: Affective valence, Time perspective, Physiological arousal, Sport psychology.

ABSTRACT: Dimensional models are used in sport and exercise psychology to organize the complex world of emotions. This study focused on Latinjak's (2012) model which added time perspective to two traditional dimensions: valence and arousal. The purpose of this study was to determine which concepts would best fit for the eight main emotions described in the model. It was carried out in three steps: (a) finding different concepts for each emotion, (b) choosing the most adequate in each case, and (c) verifying their specificity. Each step used a different sample and appropriate measures to fulfil its purpose. The results of this study showed one concept for each emotion of Latinjak's (2012) model, and offered evidence in favour of the time perspective. Finally, theoretical and practical implications alongside limitations of this study were discussed.

El estudio de las emociones ha sido, y es, un tema recurrente para la psicología en general y para la psicología del deporte en particular. Entre las muchas cuestiones relevantes a las que se ha prestado atención, una ha sido la necesidad de encontrar un sistema mediante el cual ordenar y organizar de manera sencilla, eficiente y económica el complejo mundo de las emociones (Scherer, 2005). Este ha sido un tema recurrente desde que Wundt (1896) propusiera a finales del Siglo XIX tres posibles dimensiones explicativas que pudieran dar cuenta de todas las diferentes experiencias emocionales. A partir del estudio del *core affect* (véase Russell, 2012, para una descripción detallada), ganaron importancia los modelos bidimensionales que tendían a considerar que los estados afectivos podían reducirse, desde el punto de vista de los elementos subyacentes, a dos dimensiones básicas y fundamentales.

En la actualidad se mantiene la idea de que estas dos dimensiones son esenciales. La primera de ellas, ampliamente reconocida, y que ha servido para clasificar y ordenar las emociones es el *valor*. El valor permite distinguir entre emociones positivas y negativas. Diferentes trabajos (e.g., Lazarus, 2000; Martinet y Ferrand, 2009) han clasificado las emociones según dicho componente añadiendo, además de positivo o negativo, la posibilidad de que haya emociones de carácter ambiguo. Asimismo, múltiples trabajos (e.g., Allen Catellier y Yang, 2013; Broo, Ballart, Juan, Valls y Latinjak, 2012) han considerado el valor de las emociones como una variable en sus investigaciones, mientras que otros (e.g., Watson, Clark y Tellegen, 1988) han elaborado instrumentos de evaluación repetidamente usados en psicología del deporte (véase Ekkekakis, 2012, para un resumen sobre instrumentos y procedimientos para medir el afecto, el estado anímico y las emociones en deporte y ejercicio físico).

La segunda dimensión considerada es la *activación*, que permite subdividir las emociones positivas en emociones de activación y desactivación positiva (e.g., diversión y tranquilidad, respectivamente), y las negativas en emociones de activación y desactivación negativa (e.g., tensión y aburrimiento, respectivamente). En psicología del deporte, diversos trabajos (Hardy, Hall y Alexander, 2001; Markowitz y Arent, 2010) han usado la combinación de valor y activación para definir las variables afectivas en sus estudios, mientras que otros (Cantón y Checa, 2012) han elaborado instrumentos de evaluación para ser usados específicamente en este contexto.

A pesar de los beneficios que presenta un modelo bidimensional (c.f., Ekkekakis, 2013), hace tiempo que se ha demostrado que dicho modelo no es suficiente para dar cuenta de todas las emociones, y especialmente de aquellas que, siendo diferentes, comparten niveles de valor y activación iguales o muy parecidos (Fontaine, Scherer, Roesch y Ellsworth, 2007). Así, ha habido autores que han optado por abordar las emociones como entidades discretas y categoriales, como por ejemplo, Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin (2005) cuando crearon su cuestionario sobre emociones en el deporte (*Sport Emotion Questionnaire*) aludiendo a que "hay diferencias entre emociones (e.g., antecedentes, apreciaciones cognitivas, tendencias conductuales) que, de otra forma, quedarían oscurecidas por una perspectiva (bi)-dimensional" (p. 409). Otros trabajos han aportado posibles dimensiones explicativas adicionales, entre las cuales destaca el dominio/ control (Osgood, May, y Miron, 1975). Según los resultados de Fontaine et al. (2007), la dimensión *dominio* permite discriminar diferentes emociones negativas, pero no resulta en cambio satisfactoria para discriminar diferentes emociones positivas. Igualmente, Latinjak (2012) ha sugerido como un tercer componente posible *la dimensión temporal*. Esta permite discriminar las emociones en

Correspondencia: Alexander Tibor Latinjak. Escola Universitaria de la Salut i de l'Esport (EUSES). Universitat de Girona. Calle Francesc Macià 65, 17190 Salt-Girona, España. E-mail: alexander.latinjak@cadscrits.udg.edu

¹ Esta investigación se ha llevado a cabo gracias al soporte de la Fundación EUSES, de la Càtedra d'Esport i Educació Física de la Universitat de Girona, y a una subvención del Ministerio de Ciencia e Innovación (DEP2010-15561).

* Escola Universitaria de la Salut i de l'Esport (EUSES), Universitat de Girona.

**Universitat de Girona.

Fecha de recepció: 19 de Diciembre de 2012. Fecha de aceptació: 22 de Noviembre de 2013.

función de su orientación anticipatoria o retrospectiva. Latinjak y colaboradores (e.g., Latinjak y López-Ros, 2012) han defendido, aunque de manera teórica, las ventajas de la dimensión temporal. Por un lado, han destacado que esta dimensión ofrece un alto potencial discriminatorio al ayudar a distinguir emociones diferentes pero que coinciden en cualquier punto del modelo bidimensional, ya sean positivas, negativas, de alta o de baja activación. Por el otro, han sugerido que un mérito de la dimensión temporal es que se vale de la función adaptativa de las emociones para organizarlas. En este sentido, las emociones que ayudan al deportista a prepararse para el futuro se consideran como anticipatorias, y las que ayudan a responder o a integrar el pasado, se consideran como retrospectivas.

A pesar de que algunos trabajos han mostrado la capacidad discriminatoria de la dimensión temporal (Latinjak, López-Ros y Font-Lladó, 2013, en prensa), los mismos trabajos han señalado igualmente errores en el modelo tridimensional original de Latinjak (2012). En este se atribuían conceptos a ocho emociones principales, algunos de los cuales se han demostrado no adecuados, probablemente debido a que los conceptos habían sido escogidos en base a consideraciones teóricas y no en base a datos empíricos.

A partir de lo señalado, el objetivo fundamental del presente trabajo fue aportar evidencias empíricas sobre qué conceptos, en el contexto del deporte, pueden representar mejor a las ocho emociones señaladas como principales en el modelo tridimensional de Latinjak (2012). Una vez hallados los conceptos, el propósito último del modelo es servir como posible marco conceptual para el estudio de las emociones en el deporte, al igual que otros modelos dimensionales (Ekkekakis, Hargreaves y Parfitt, 2013; Kuppens, Tuerlinckx, Russell y Barrett, 2013). De acuerdo con Johnson (2006), estos modelos se diseñan generalmente con el propósito de representar una serie de conceptos y mostrar cómo estos conceptos se relacionan. En este caso, el modelo específico sobre emociones que pueda derivarse hipotéticamente de la presente investigación usará conceptos socialmente compartidos en el ámbito deportivo, y puede servir como herramienta para explicar a los deportistas la relación entre diferentes emociones, qué tienen en común unas con otras y qué diferencias hay entre ellas. Como han señalado diferentes trabajos (e.g., Barrett, Gross, Christenson y Benvenuto, 2001), el reconocimiento de las emociones es el primer paso para adquirir control sobre las mismas. Por todo ello, este trabajo se propuso (a) encontrar diferentes conceptos que representaran las emociones principales del modelo (Etapa 1), (b) aportar argumentos empíricos para escoger un concepto para cada emoción (Etapa 2), y (c) comprobar que el concepto escogido representa a la emoción correspondiente mejor que otros conceptos próximos (Etapa 3).

Método

Participantes

La muestra de participantes fue diferente para cada una de las tres etapas. Todas las muestras fueron obtenidas a través de un muestreo de conveniencia y no se tuvieron en cuenta criterios de inclusión o exclusión más allá de formar parte de la población estudiada. Todos los participantes fueron informados de los procedimientos específicos correspondientes a su parte del estudio, y todos ellos firmaron el consentimiento informado. Se les informó también de que podían abandonar el estudio cuando quisieran, si así lo deseaban. En referencia a los consentimientos

informados, los participantes de la Etapa 1 los enviaron a través del correo electrónico junto con las respuestas de su cuaderno.

En la Etapa 1 se seleccionó una muestra de especialistas en emociones desde un punto de vista científico y/o académico. En esta fase participaron 25 profesores y 14 profesoras de universidades españolas ($M_{\text{edad}} = 41.69$; $DE = 10.56$). En referencia a la categoría profesional, participaron 2 catedráticos de universidad, 20 profesores titulares de universidad, 11 profesores asociados y 6 investigadores con carga docente. En cuanto a sus respectivas áreas de conocimientos, 20 eran especialistas en psicología, 16 eran especialistas en ciencias de la educación, y 3 correspondían a otras áreas de conocimiento afines.

En la Etapa 2 se seleccionó una muestra de población general vinculada al deporte, ya fuera como participante activo o como aficionado. En esta fase participaron 24 mujeres y 41 hombres de edades entre 19 y 65 años ($M_{\text{edad}} = 30.88$; $DE = 11.22$). El 61.5% de ellos trabajaba y el 58.5% estudiaba en el momento de la recogida de datos. Además, el 98.5% había acabado la educación secundaria, el 21,5% un ciclo formativo y el 38.50% una carrera universitaria.

En la Etapa 3, participaron 63 alumnos y 28 alumnas de una Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte española con edades entre los 18 y los 37 años ($M_{\text{edad}} = 21.17$; $DE = 3.98$). Antes de iniciar sus estudios actuales, el 97.8% había acabado sus estudios de secundaria, el 24.2% había acabado algún ciclo de formación y el 2.2% había acabado otra carrera universitaria. Además, el 41.8% de los participantes combinaban los estudios con el trabajo. En referencia a su vinculación con el deporte, el 86.8% había jugado a tenis en algún momento de su vida y el 93.4% practicaba algún deporte en el momento de la recogida de datos.

Contamos también con la ayuda de un grupo de expertos formado por dos psicólogos, un licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y una licenciada en Filología Hispánica que ayudaron a crear las diferentes situaciones en las Etapas 1 y 3. Finalmente, un grupo focal compuesto por 4 chicos y 3 chicas con características similares a la muestra de la Etapa 3 revisó las situaciones correspondientes a dicha etapa y ayudó a mejorar el redactado.

Procedimiento

En la Etapa 1, se elaboró, con la ayuda del grupo de expertos, un cuaderno con ocho situaciones deportivas (véase Tabla 1). Dichas situaciones eran representativas de cada uno de los ocho estados afectivos descritos en el trabajo de Latinjak (2012). Posteriormente se contactó con los posibles participantes a través del correo electrónico. A aquellos que aceptaron formar parte del estudio se les envió el documento con las ocho situaciones y se les pidió que contestaran las preguntas referentes a cada situación, en un ambiente tranquilo y con el tiempo suficiente para poder finalizarlo en una única tentativa. Una vez contestadas las preguntas, los participantes enviaron sus respuestas a los investigadores también mediante el correo electrónico.

En la Etapa 2 se contactó con los posibles participantes mediante una petición personal. Una vez accedieron a participar en el estudio, se acordaron reuniones personalizadas entre cada participante y un miembro del equipo investigador en un lugar de su conveniencia. A cada uno de ellos se le proporcionó un cuaderno con preguntas relativas a los conceptos emocionales derivadas de los resultados obtenidos en la Etapa 1.

En la Etapa 3 se reelaboraron las ocho situaciones de la Etapa 1 (véase Tabla 1). En base a los resultados obtenidos en dicha Etapa 1, el grupo de expertos decidió añadir fotografías de tenistas anónimos (deporte que practicaban todos los alumnos en el grado universitario) y citas directas para enfatizar el valor y la perspectiva

de la experiencia emocional representada. Una vez confeccionadas las ocho situaciones se citó a los estudiantes participantes en el estudio fuera del horario lectivo y se les distribuyó en diferentes aulas de su facultad para ofrecerles el suficiente espacio para contestar las preguntas en un ambiente favorable.

	Descripción Etapa 1	Imagen Etapa 3	Descripción Etapa 3
Desactivación negativa y retrospectiva	María, está sentada sin fuerzas (A) en un rincón del vestuario con lágrimas en los ojos (V) después de (P) haber fallado su ejercicio de gimnasia rítmica.	Se ve a una jugadora cabizbaja (A) con la mirada perdida (V) caminando por la pista.	“Se acabó.” (V) La jugadora acaba de (P) perder su partido y ha quedado eliminado del torneo.
Desactivación negativa y anticipatoria	Álex está a punto de comenzar (P) su entrenamiento pero sigue sentado en el banquillo con la cabeza y los hombros caídos (A). No cree que sirva para nada seguir entrenando (V).	Se ve a un jugador con la cabeza baja (V) y los brazos colgando (A) caminando por la pista.	“No sé para qué sigo jugando.” (V) El jugador antes de (P) jugar un punto.
Activación negativa y retrospectiva	Óscar, camina arriba y abajo (A) en el vestuario gritando y mirando a sus compañeros con cara de pocos amigos (V) después de (P) haber encajado el gol decisivo en los últimos minutos del partido.	Se ve a una jugadora gritando (V) en la pista con toda su cara en tensión (A).	“¡Nooooooooo, qué error!” (A) La jugadora, después de (P) perder un punto (V).
Activación negativa y anticipatoria	Paula, con cara seria (V), nota como le tiemblan las piernas (A) mientras que espera (P) a que el árbitro le pase el balón para el tiro libre decisivo del partido.	Se ve a un jugador con la expresión facial seria (V) y los ojos muy abiertos (A).	“¿Y si pierdo este punto? Lo puedo perder todo.” (V) El jugador, antes de (P) jugar un punto.
Desactivación positiva y retrospectiva	Anna se deja caer sobre la pista (A) con una sonrisa (V) justo después (P) de haber ganado su partido de tenis. Su rival estaba cerca pero Anna ha conseguido evitar la sorpresa.	Se ve a un jugador estirado sobre la pista (A).	“Por fin.” El jugador acaba de (P) ganar su partido (V).
Desactivación positiva y anticipatoria	Marc, está estirado en el sofá (A) de su club de tenis bromeando y riendo (V) con otros amigos poco antes de jugar su partido (P). Cree que es mejor que su próximo rival. la	Se ve a un jugador sentado de forma relajada con los brazos detrás de cabeza (A) y sonriendo (V).	“Esto va a ser fácil” El jugador, antes de (P) su partido.
Activación positiva y retrospectiva	Sergio no para de saltar (A) por el campo gritando y gesticulando después de (P) marcar su primer gol (V) con el primer equipo.	Se ve un jugador con los puños apretados (A) celebrando un punto (V).	“¡Síííííí, qué bien!”(A) El jugador, después de (P) ganar (V) un punto.
Activación, positiva y anticipatoria quieto	Pablo sonríe (V). No puede mantenerse (A) en el banquillo porque sabe que está a punto (P) de saltar al campo para jugar con sus amigos.	Se ve a una jugadora sonriendo y saltando en la pista.	“¡Vamos!; Que ganas que tengo de jugar.” (V) La jugadora antes de (P) jugar con su amiga.

Nota. Las iniciales V (Valor), A (Activación) y P (Perspectiva temporal) siguen a algunos de los indicadores de las emociones que experimenta el personaje de la situación.

Tabla 1. Etapas 1 y 3: descripción de las imágenes y de los enunciados que representan a un deportista que experimenta una de las ocho emociones.

Medidas

Valor, Activación y Perspectiva Temporal. En las Etapas 1 y 3 se pidió a los participantes que valoraran, en una escala Likert de 7 puntos, el valor (rango: 1 = *muy desagradable*, 7 = *muy agradable*), la activación (rango: 1 = *muy desactivado*, 7 = *muy activado*), y la perspectiva temporal (rango: 1 = *retrospectivo*, 7 = *anticipatorio*) subyacentes al estado afectivo de los personajes representados en las ocho situaciones del cuaderno. En la Etapa 2 se pidió a los participantes que hicieran la misma valoración pero de las experiencias emocionales que ellos asociaban a los conceptos resultantes de la Etapa 1. En referencia a las Etapas 1 y 3, las preguntas sirvieron como control de la manipulación, puesto que indicaban en qué grado las situaciones elaboradas por el grupo de expertos representaban los ocho estados afectivos estudiados. Al igual que otras investigaciones sobre el estado afectivo (e.g., Van Landuyt, Ekkekakis, Hall, y Petruzzello, 2000), en el presente trabajo se optó por usar escalas de ítem único.

Los conceptos emocionales. En la Etapa 1, y con el propósito de obtener el *pool* de conceptos relacionados con los estados afectivos, en cada una de las situaciones se añadió una pregunta abierta: “¿Cuál es la emoción que siente el protagonista en este preciso instante?” Se solicitó a los participantes que indicaran con una única palabra la emoción que sentía el protagonista. En la Etapa 3, se pidió a los participantes que identificaran en qué grado los ocho conceptos emocionales representaban la experiencia emocional en cada situación ficticia, en una escala de tipo Likert de 7 puntos (rango: 1 = *esta emoción no la siento en absoluto*, 7 = *esta es exactamente la emoción que siento*).

Análisis de Datos

En la Etapa 1 se comenzó con un análisis de la varianza con medidas repetidas de las respuestas de los participantes a las preguntas de control de la manipulación, para averiguar si hubo éxito en el diseño de las situaciones a la hora de representar los ocho estados afectivos principales. Posteriormente, se creó el *pool* de conceptos con aquellas respuestas que se han obtenido como

mínimo por uno de cada diez participantes en la misma situación.

En la Etapa 2 se compararon, usando pruebas *t* para datos dependientes, las respuestas a las variables Valor, Activación y Perspectiva Temporal entre los conceptos emocionales resultantes de la Etapa 1, con el fin de encontrar el concepto emocional que mejor representa el estado afectivo principal.

En la Etapa 3 se volvió a analizar, en primer lugar, las respuestas de los participantes a las variables de control de la manipulación. Posteriormente, se emplearon pruebas *t* para datos dependientes para identificar las diferencias entre el grado de identificación de los diferentes conceptos en cada situación.

Resultados

Etapa 1

En primer lugar, se estudiaron las respuestas de los participantes a las preguntas de control de la manipulación (Tabla 2). Los análisis revelan un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Valor ($F_{7, 266} = 156.09, p < .001, \eta^2 = .804$). Esto indica que nuestros participantes otorgan el valor más positivo a las situaciones positivas y el valor más negativo a las situaciones negativas (todas las $p < .001$), con una excepción: la diferencia entre la situación que representaba activación-negativa-anticipatoria y la que representaba desactivación-positiva-anticipatoria va en la dirección esperada pero no llega a ser significativa ($p = .072$). Asimismo, un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Activación ($F_{7, 266} = 108.80, p < .001, \eta^2 = .741$) indica que nuestros participantes valoran la activación más alta en las situaciones de activación alta, y la activación más baja en las situaciones de activación baja (todas las $p < .001$). Por último, un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Perspectiva Temporal ($F_{7, 266} = 87.17, p < .001, \eta^2 = .694$) indica que nuestros participantes valoran la perspectiva temporal más anticipatoria en las situaciones de anticipación, y la más retrospectiva en las situaciones de retrospección (todas las $p < .001$). Estos resultados indican que, en términos generales, hubo éxito en el diseño de las situaciones a la hora de representar los ocho estados afectivos principales.

Variables de control	Estado negativo								Estado positivo							
	Desactivado				Activado				Desactivado				Activado			
	Retrospectivo		Anticipatorio		Retrospectivo		Anticipatorio		Retrospectivo		Anticipatorio		Retrospectivo		Anticipatorio	
	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
Etapa 1																
Valor	2.23	1.22	1.59	0.68	1.69	0.77	3.28	1.56	6.23	1.78	4.56	1.48	6.65	0.64	6.15	0.88
Activación	2.62	1.44	1.67	0.87	6.26	1.12	6.13	1.01	3.59	1.62	2.95	1.23	6.44	1.35	6.23	0.90
Perspectiva	1.51	0.97	4.10	2.17	1.87	1.44	5.28	1.15	1.90	1.41	5.31	1.66	1.56	1.14	6.10	1.31
Etapa 3																
Valor	1.08	0.27	1.90	0.96	1.96	0.98	2.03	0.82	6.45	0.95	5.44	1.08	6.42	0.88	6.47	0.94
Activación	1.77	1.19	2.57	1.62	6.10	1.38	4.99	1.52	2.67	1.80	2.92	1.59	6.81	0.49	6.49	0.89
Perspectiva	2.12	1.77	4.37	2.21	1.42	0.95	6.66	0.67	1.69	1.35	6.71	0.85	2.73	2.02	6.62	0.77

Nota. Valor variaba de 1 (muy desagradable) a 7 (muy agradable); Activación de 1 (muy desactivado) a 7 (muy activado); Perspectiva temporal de 1 (retrospectivo) a 7 (anticipatorio).

Tabla 2. Etapas 1 y 3: descriptivos de las variables de control de la manipulación del valor, de la activación y de la perspectiva temporal a través de las ocho situaciones que representan las emociones principales del modelo tridimensional de Latinjak (2012).

En referencia a los conceptos emocionales, los participantes dieron un total de 368 respuestas que se dividieron en 104 conceptos diferentes. Para el *pool* de conceptos emocionales se

consideraron todos aquellos conceptos que fueron nombrados como mínimo por uno de cada diez participantes en la misma situación. El *pool* final de conceptos puede verse en la Tabla 3.

Emoción	Concepto	Valor			Activación		Perspectiva	
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Desactivación negativa y retrospectiva	Triste **	15	1.80	0.62	2.11	1.34	2.34	1.15
	Frustrado ^a	14	1.71	0.80	3.52	1.90	2.68	1.49
	Decepcionado	4	2.08	0.80	2.57	1.38	1.97	1.16
Desactivación negativa y anticipatoria	Desmotivado *	8	2.49	0.75	1.83	0.99	4.03	1.97
	Triste ^a	5						
	Frustrado ^a	5						
	Desesperado	4	1.45	0.64	4.34	2.08	3.69	1.86
Activación negativa y retrospectiva	Enfadado	13	2.03	0.62	5.56	1.02	2.16	1.24
	Rabia *	10	1.88	0.85	6.25	0.91	2.31	1.41
	Ira	5	1.78	0.98	6.36	0.97	2.28	1.33
	Irritado	4	2.11	0.72	5.47	1.36	2.33	1.30
Activación negativa y anticipatoria	Miedo *	7	1.85	0.78	5.86	1.36	4.91	1.62
	Ansioso ^a	7	1.88	0.82	5.80	1.23	4.29	1.88
	Nervioso	6	2.72	0.76	5.85	1.11	5.49	1.24
	Tenso	6	3.31	0.97	5.92	1.19	4.85	1.35
Desactivación positiva y retrospectiva	Alivio *	12	6.14	0.68	2.60	1.47	2.32	1.63
	Satisfacción ^a	11	6.60	0.52	4.26	1.83	3.09	2.23
	Alegría ^a	6	6.42	0.61	6.02	1.10	3.92	1.51
Desactivación positiva y anticipatoria	Relajado	8	5.94	0.97	1.91	1.16	3.34	1.54
	Confiado	8	6.22	0.76	4.40	1.65	5.28	1.45
	Tranquilo	6	5.83	1.05	2.45	1.33	3.97	1.44
	Despreocupado *	4	4.43	1.19	2.66	1.41	4.75	1.80
Activación positiva y retrospectiva	Alegría ^a	14						
	Euforia *	12	6.46	0.81	6.49	0.97	4.02	2.23
	Satisfacción ^a	5						
Activación positiva y anticipatoria	Excitación *	8	5.40	1.18	6.51	0.69	5.28	1.52
	Ansioso ^a	7						
	Alegría ^a	6						
	Expectación	4	4.69	1.10	5.46	1.15	6.29	1.14

^a Conceptos que han aparecido para más de una emoción. Los datos descriptivos se presentan junto a la primera referencia en la Tabla.

* Concepto que finalmente representa a la emoción.

Tabla 3. Etapa 2: *pool* de conceptos y datos descriptivos de las variables Valor, Activación y Perspectiva Temporal para todos los conceptos.

Etapa 2

Con el fin de encontrar el concepto emocional que mejor representa el estado afectivo principal, se compararon las respuestas a las variables Valor, Activación y Perspectiva Temporal entre los conceptos emocionales resultantes de la Etapa 1 (los datos descriptivos pueden verse en la Tabla 3). Para simplificar la sección de resultados, se exponen los estadísticos más relevantes. Los demás resultados están disponibles a petición al primer autor.

Los estados negativos. En referencia al estado de desactivación negativa y retrospectiva, el concepto *triste* parece el más adecuado porque (a) es más negativo que el concepto

decepcionado ($p = .004$), y (b) representa mayor desactivación que *frustrado* ($p < .001$) y *decepcionado* ($p = .026$). En referencia al estado de desactivación negativa y anticipatoria, el concepto *desmotivado* parece el más adecuado porque (a) representa menos activación que los conceptos *frustrado* y *desesperado* (ambas $p < .001$), y (b) es más anticipatorio que *triste* y *frustrado* (ambas $p < .001$). En referencia al estado de activación negativa y retrospectiva, los conceptos *rabia* e *ira* parecen los más adecuados porque (a) son más negativos (todas las $p < .05$), y (b) se relacionan más con el pasado que los conceptos *enfadado* e *irritado* (todas las $p < .001$). Entre *rabia* e *ira* optamos por el primero porque fue nombrado más veces por los participantes de

la Etapa 1. En referencia al estado de activación negativa y anticipatoria, el concepto *miedo* parece el más adecuado porque (a) es más negativo que *nervioso* y *tenso* (ambas $p < .001$), y (b) es más anticipatorio que *ansioso* ($p = .033$).

Los estados positivos. En referencia al estado de desactivación positiva y retrospectiva, el concepto *aliviado* parece el más adecuado porque (a) representa mayor desactivación (ambas $p < .001$), y (b) es más retrospectivo que *satisfecho* y *alegre* (ambas $p < .01$). En referencia al estado de desactivación positiva y anticipatoria, el concepto *despreocupado* parece el más adecuado a pesar de ser el menos positivo (todas las $p < .001$), porque (a) representa una desactivación mayor que el concepto *confianza* ($p < .001$), y (b) es más anticipatorio que *relajado* y *tranquilo* (ambos $p < .001$). En referencia al estado de activación positiva y retrospectiva, el concepto *eufórico* parece el más adecuado porque representa mayor activación que *alegre* ($p = .006$) y *satisfecho* ($p < .001$). En referencia al estado de activación positiva y anticipatoria, el concepto *excitado* parece el más adecuado porque (a) es más positivo que *ansioso* y *expectante* (ambas $p < .001$), (b) representa una activación mayor que *ansioso* ($p < .001$), *alegre* ($p = .002$) y *expectante* ($p < .001$), y (c) se relaciona más con el futuro que *ansioso* ($p = .002$) y *alegre* ($p < .001$).

Etapa 3

En primer lugar, se estudiaron las respuestas de los participantes a las preguntas de control de la manipulación (Tabla 2). Los análisis revelan un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Valor ($F_{7, 1001} = 933.70, p < .001, \eta^2 = .867$) que indica que nuestros participantes otorgaban el valor más positivo a las situaciones positivas, y el valor más negativo a las situaciones negativas (todas las $p < .001$). Además, un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Activación ($F_{7, 994} = 346.90, p < .001, \eta^2 = .710$) indica que nuestros participantes valoraron la activación más alta en las situaciones de activación alta, y la activación más baja en las situaciones de activación baja (todas las $p < .001$). Por último, un efecto significativo de las situaciones sobre la variable Perspectiva Temporal ($F_{7, 994} = 468.89, p < .001, \eta^2 = .768$) indica que nuestros participantes valoraron la perspectiva temporal más anticipatoria en las situaciones de anticipación, y más retrospectiva en las situaciones de retrospectión (todas las $p < .001$). Estos resultados indican que hubo éxito en el diseño de las situaciones a la hora de representar los ocho estados afectivos principales.

Respecto a las diferencias entre el grado de identificación de los diferentes conceptos en cada situación, los datos descriptivos pueden verse en la Tabla 4. Para simplificar la sección de resultados, nos fijamos en la comparación del concepto que teóricamente representa una situación con los demás conceptos. Los demás resultados están disponibles a petición, al primer autor. En todas las situaciones el concepto emocional esperable es el que se identificaba en mayor grado: *triste* para desactivación negativa y retrospectiva (todas las $p < .01$), *desmotivado* para desactivación negativa y anticipatoria (todas las $p < .001$), *rabia* para activación negativa y retrospectiva (todas las $p < .001$), *miedo* para activación negativa y anticipatoria (todas las $p < .001$), *alivio* para desactivación positiva y retrospectiva (todas las $p < .001$), *despreocupado* para desactivación positiva y anticipatoria (todas las $p < .001$), *eufórico* para activación positiva y retrospectiva (todas las $p < .01$) y *excitado* para activación positiva y anticipatoria (todas las $p < .001$).

Discusión

El objetivo de este trabajo ha sido aportar evidencias empíricas acerca de qué conceptos podían representar mejor las principales emociones señaladas en el modelo dimensional de Latinjak (2012) que combina los componentes clásicos (valor y activación) con la perspectiva temporal. Por ello, a lo largo de tres etapas (a) se han buscado diversos conceptos para cada emoción, (b) se ha escogido entre los conceptos aquél que mejor identifica la emoción, y (c) se ha comprobado que este concepto representa más a la emoción teóricamente correspondiente que no otro concepto. Más allá de lo señalado, este estudio ha tomado en consideración que el significado de los conceptos puede variar en función del contexto en los que se emplean. Consecuentemente, una característica fundamental de este trabajo es que está contextualizado en el ámbito del deporte. Así, desde el punto de vista de la aplicación práctica, los resultados pueden ayudar al proceso de etiquetado de las emociones por parte de deportistas y entrenadores. El etiquetado, al igual que otros recursos semióticos, permite dotar de significado la información y por consiguiente da acceso a la comprensión de las experiencias vividas (Mercer, 2001). No en vano algunos autores (e.g., Barrett et al., 2001) han destacado que el reconocimiento y la comprensión de las emociones constituyen un primer paso para adquirir control emocional.

Este estudio ha aportado respuestas a necesidades y dudas derivadas de trabajos previos sobre los conceptos que se emplean como marcadores en los modelos dimensionales. Hace más de una década, Remington, Fabrigar y Visser (2000) reanalizaron diversos grupos de datos sobre la localización de conceptos en los modelos bidimensionales, y llegaron a dos conclusiones: por un lado, en algunos casos los conceptos no representaban las emociones pertinentes, y por el otro, algunas de las emociones eran más difíciles de representar con conceptos que otras.

En relación a lo primero, Remington et al. argumentaron que en muchos de los casos no se aportaron evidencias empíricas para justificar qué concepto emplear, dónde ubicarlo y qué emociones representaba. Igualmente, el modelo ya señalado de Latinjak (2012) ha ubicado una serie de conceptos para representar las emociones principales en base al significado aparente de los mismos. El presente trabajo responde así a la necesidad, subrayada por diversos autores, de aportar evidencias empíricas acerca de qué conceptos representan mejor las diferentes emociones en los modelos dimensionales (Ekkekakis, 2008). Paralelamente, ha servido para sustituir algunos de los conceptos originales que trabajos previos (Latinjak et al., en prensa) han identificado como potencialmente mal ubicados.

En relación a la segunda cuestión, Remington et al. identificaron el área de activación baja como problemática, en la medida que muy pocos conceptos describían emociones de poca activación que no fueran ni positivas ni negativas. En el presente trabajo se ha podido encontrar un concepto para cada emoción principal, aunque los resultados indican que esta tarea fue más sencilla en unos casos que en otros. Por ejemplo, en el caso de la activación negativa, tanto anticipatoria como retrospectiva, se dispuso de diversos conceptos específicos entre los cuales elegir. En este caso, *específico* se refiere al grado en que un concepto representa a una emoción exclusivamente, y varía entre muy específico (e.g., el concepto *enfadado* representa únicamente emociones caracterizadas por activación negativa y retrospectiva) y poco específico (e.g., el concepto *alegre* representa tres de las cuatro emociones positivas). En cambio, la dificultad para

identificar un concepto para representar emociones de activación/desactivación positiva y retrospectiva fue mayor. En este sentido, se dispuso de menos conceptos y éstos eran menos específicos.

Una tercera cuestión, relacionada con los modelos que usan más de dos dimensiones, hace referencia a su complejidad. Al respecto, Ekkekakis y Petruzzello (2002) han cuestionado el equilibrio que hay entre la capacidad explicativa de las terceras dimensiones, comparada con las dos clásicas, y la complejidad añadida por el hecho de pasar de un modelo bidimensional a uno de tres o más dimensiones. Por ello, Latinjak y colaboradores han destacado en otras ocasiones que entre las ventajas de la perspectiva temporal está su alta capacidad discriminadora entre emociones que coinciden en cualquier cuadrante de los modelos tradicionales. De acuerdo con ello, en el presente estudio, se han aportado evidencias empíricas acerca del poder discriminatorio que posee la perspectiva temporal. Por ejemplo, la perspectiva temporal permite diferenciar entre las siguientes parejas de

emociones: *rabia y miedo, euforia y excitación, alivio y despreocupación, y tristeza y desmotivación.*

A pesar de aportar evidencias sobre qué conceptos representan las emociones en el modelo dimensional y acerca del poder discriminatorio de la perspectiva temporal, hay limitaciones que deben considerarse a la hora de interpretar los resultados. Principalmente, el tamaño de las diferentes muestras es limitado. Dentro de los recursos disponibles, se ha hecho un esfuerzo para encontrar: en la Etapa 1, una muestra con dominio y experiencia en el ámbito de las emociones, ya sea por los contenidos de las clases que imparten o por el tipo de variables que usan en sus estudios; en la Etapa 2, una muestra heterogénea en cuanto a género, edad y nivel educativo; y en la Etapa 3, una muestra heterogénea en cuanto al tipo de deportes que practican. No obstante, un número de participantes reducido se relaciona con diversos sesgos en el análisis e interpretación de resultados. Por ello se recomienda cautela hasta que futuros estudios arrojen más luz al respecto.

LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE: CONCEPTOS EMPLEADOS EN UN MODELO TRIDIMENSIONAL

PALABRAS CLAVE: Valor afectivo, Perspectiva temporal, Activación fisiológica, Psicología del deporte.

RESUMEN: La psicología del deporte utiliza modelos dimensionales para organizar el complejo mundo de las emociones. Este trabajo estudia los conceptos empleados en el modelo de Latinjak (2012), que incorpora la perspectiva temporal a las dimensiones tradicionales de valor y activación en el ámbito deportivo. El objetivo principal del presente estudio fue determinar los conceptos más pertinentes para las ocho emociones principales del modelo. Para ello se realizó una investigación en tres etapas consistentes en (a) encontrar conceptos diferentes para las ocho emociones, (b) escoger el más adecuado en cada caso, y (c) comprobar su especificidad. Para cada etapa se empleó una muestra diferente y medidas ajustadas a los objetivos. Los resultados permiten indicar los conceptos que mejor definen las ocho emociones principales señaladas en Latinjak (2012), y aportar evidencias en favor de la perspectiva temporal. Finalmente, se discuten algunas aportaciones teóricas y prácticas y las limitaciones del estudio.

AS EMOÇÕES NO DESPORTO: CONCEITOS UTILIZADOS NUM MODELO TRIDIMENSIONAL

PALAVRAS-CHAVE: Valor afectivo, Perspectiva temporal, Ativação fisiológica, Psicologia do desporto.

RESUMO: A psicologia do desporto utiliza modelos dimensionais para organizar o complexo mundo das emoções. Este trabalho estuda os conceitos utilizados no modelo de Latinjak (2012), que incorpora a perspectiva temporal e as dimensões tradicionais de valor e ativação no âmbito desportivo. O objetivo principal do presente estudo foi determinar os conceitos mais pertinentes para as oito principais dimensões do modelo. Para tal, realizou-se uma investigação em três etapas que consistiram em (a) encontrar conceitos diferentes para as oito emoções, (b) escolher o mais adequado em cada caso, e (c) comprovar a sua especificidade. Os resultados permitem identificar os conceitos que melhor definem as oito emoções principais constantes em Latinjak (2012), e fornecer evidências a favor da perspectiva temporal. Finalmente, são discutidas algumas contribuições teóricas e práticas, bem como as limitações do estudo.

Referencias

- Allen Catellier, J. R. y Yang, Z. J. (2013). The role of affect in the decision to exercise: does being happy lead to a more active lifestyle? *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 275-282.
- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christenson, T. C. y Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*, 713-724.
- Broo, N., Ballart, P., Juan, B., Valls, A. y Latinjak, A. T. (2012). Motivación situacional y estado afectivo en clases dirigidas de actividad física. *Motricidad. European Journal of Human Movement, 29*, 147-158.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 21*, 171-176.
- Ekkekakis, P. (2008). Affect circumplex redux: the discussion on its utility as a measurement framework in exercise psychology continues. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*, 139-159.
- Ekkekakis, P. (2012). The measurement of affect, mood, and emotion in exercise psychology. En G. Tenenbaum, R. C. Eklund, y A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (pp. 321-332). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ekkekakis, P. (2013). *The Measurement of Affect, Mood, and Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekkekakis, P. y Petruzzello, S. J. (2002). Analysis of the affect measurement conundrum in exercise psychology: IV. A conceptual case for the affect circumplex. *Psychology of Sport & Exercise, 3*, 35-63.

- Ekkekakis, P., Hargreaves, E. A. y Parfitt, G. (2013). Invited Guest Editorial: Envisioning the next fifty years of research on the exercise-affect relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 751-758.
- Fontaine, J. R. J., Scherer, K. R., Roesch, E. B. y Ellsworth, P. C. (2007). The world of emotion is not two-dimensional. *Psychological Science, 18*, 1050-1057.
- Hardy, J., Hall, C. R. y Alexander, M. R. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences, 19*, 469-475.
- Johnson, J.G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 631-652.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M. y Catlin, J. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431.
- Kuppens, P., Tuerlinckx, F., Russell, J. A. y Barrett, L. F. (2013). The relation between valence and arousal in subjective experience. *Psychological Bulletin, 139*, 917-940.
- Latinjak, A. T. (2012). The underlying structure of emotions: A tri-dimensional model of core affect and emotion concepts for sports. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7*, 71-87.
- Latinjak, A. T. y López-Ros, V. (2012). Un modelo tridimensional de los estados afectivos y de los conceptos emocionales. Comunicación presentada en el 13 Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte y el I Foro Mediterráneo, Murcia, España.
- Latinjak, A. T., López-Ros, V., y Font-Lladó, R. (en prensa). Un estudio descriptivo de los conceptos emocionales desde los modelos dimensionales de los estados afectivos. *Estudios de Psicología*.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Markowitz, S. M. y Arent, S. M. (2010). The exercise and affect relationship: Evidence for the dual-mode model and a modified opponent process theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 711-730.
- Martinet, G., y Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 318-336.
- Mercer, N. (2001). *Palabras y mentes*. Barcelona: Paidós
- Osgood, C. E., May, W. H. y Miron, M. S. (1975). *Cross-cultural universals in affective meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Remington, N. A., Fabrigar, L. R. y Visser, P. S. (2000). Reexamining the circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 286-300.
- Russell, J. A. (2012). From a psychological constructionist perspective. En P. Zachar y R. Ellis (Eds.), *Categorical versus dimensional models of affect: A seminar on the theories of Panksepp and Russell* (pp. 79-118). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information, 44*, 693-727.
- Van Landuyt, L. M., Ekkekakis, P., Hall, E. E. y Petruzzello, S. J. (2000). Throwing the mountains into the lakes: On the perils of nomothetic conceptions of the exercise-affect relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 208-234.
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wundt, W. (1896). *Grundrisse der Psychologie* [Outlines of psychology]. Leipzig: Engelmann.