

DISSENY D'UNA INTERVENCIÓ SOBRE LES ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL EN UN EQUIP DE REM

Treball final de grau realitzat per:
Roger Esteras Carbonell

Tutor: Xavier Oriol Granado

Grau en Psicologia
Facultat d'Educació i Psicologia
Departament de Psicologia
Universitat de Girona

31/05/2022

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	4
1.1 JUSTIFICACIÓ.....	4
1.2 CONTEXTUALITZACIÓ	4
1.3 APROXIMACIÓ CONCEPTUAL	4
1.3.1 EMOCIÓ I AFECTE	5
1.3.2 LA IMPORTÀNCIA DE MODULAR EL NA I EL PA	7
1.3.3 PA I NA GRUPALS	9
1.3.4 EL PAPER DEL PA I EL NA A L'ESPORT	13
1.3.5 L'EFECTE DE LES ERS SOBRE EL NA I EL PA.....	14
1.3.6 LES ERS GRUPALS.....	18
1.3.7 L'EVIDÈNCIA DE LES ERS A L'ESPORT	20
1.3.8 <i>FACTORS A TENIR EN COMPTE</i>	23
2. OBJECTIU DEL TREBALL.....	25
3. METODOLOGIA	25
3.1 FASE DE FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	25
3.2 FASE DE DIAGNÒSTIC DE NECESSITATS.....	25
3.3 FASE DE DISSENY D'INTERVENCIÓ I PROPOSTA D'AVUACIÓ	27
4. DISSENY D'INTERVENCIÓ.....	27
4.1 Sessió 1 - PRE COMPETICIÓ.....	27
4.1.1 <i>PSICOEDUCACIÓ</i>	28
4.1.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS	31
4.1.3 ACTIVITAT D'INTEGRACIÓ	33
4.2 Sessió 2 – COMPETICIÓ	34
4.2.1 <i>PSICOEDUCACIÓ</i>	34
4.2.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS	35
4.2.3 ACTIVITAT D'INTEGRACIÓ	36
4.3 Sessió 3 - POST COMPETICIÓ	37
4.3.1 <i>PSICOEDUCACIÓ</i>	37
4.3.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS	38
4.3.3 ACTIVITAT D'INTEGRACIÓ	40
<i>FACTORS A TENIR EN COMPTE</i>	41
5. PROPOSTA D'AVUACIÓ	42
5.1 DISSENY.....	42
5.2 INSTRUMENTS.....	42

5.3 HIPÒTESIS	43
5.3 GRUP DE DISCUSIÓ	43
6. CONCLUSIONS.....	44
7. IMPLICACIONS PRÀCTIQUES	44
8. ORIENTACIONS FUTURES	45
9. BIBLIOGRAFIA	46
10. ANNEXES.....	53
10.1 TRANSCRIPCIÓ DE L'ENTREVISTA.....	53
10.2 PÒSTER AMB EXEMPLES DE ERS.....	59
10.3 PLANTILLA IF-THEN.....	60
10.4 CONSENTIMENT INFORMAT	61
INFORMANT 1.....	61
INFORMANT 2.....	61
INFORMANT 3.....	61

1. INTRODUCCIÓ

1.1 JUSTIFICACIÓ

A l'hora d'escollir el tema d'un treball de final de grau és natural que apareguin sensacions angoixants sobre si s'escollirà bé, sobre si serà prou motivador o prou rellevant, sobre si ens serà assolible fer-lo dins els terminis establerts... Però es tracta d'anar escampant la boira del voltant de la idea i d'anar-li definint el contorn. No m'interessava fer recerca bibliogràfica ni escriure cap article; volia fer quelcom més aplicat. En el meu cas, vaig optar per dissenyar algun material o intervenció, només tenint clar que volia que tingués una part important de psicoeducació perquè crec que és el que més falta a la població general i també el pas més fonamental per abordar qualsevol intervenció. A més, si trobava la manera, seria en relació a les estratègies de regulació emocional i les emocions positives, dos camps que m'havien fascinat durant la carrera. I així vaig anar "difuminant la boira". Més endavant, factors externs em van ajudar a marcar els contorns d'aquest treball. Tenir un tutor especialitzat en regulació emocional, amb experiència en el camp de l'esport i fer les pràctiques en una empresa, Valor Positiu, on es treballa amb entitats esportives (entre les quals el Club Natació Banyoles, on es fa rem), va ajudar-me a decidir específicament la orientació d'aquest treball; a definir-li el contorn més marcadament.

1.2 CONTEXTUALITZACIÓ

La proposta d'intervenció s'emmarca en un club esportiu en el qual un esport rellevant és el rem, el Club de Natació Banyoles. És un club amb més de 600 esportistes federats, on s'han format esportistes olímpics i avui en dia compta amb 9 seccions, inclòs el rem. Des de fa 4 anys, s'han vinculat professionals de la psicologia i el coaching al club, des d'una empresa externa, i gràcies a això es treballa la psicologia esportiva amb alguns dels esportistes.

A banda d'això, aquesta empresa (Valor Positiu), té un conveni com a centre de pràctiques pel grau de psicologia de la Universitat de Girona, cosa que possibilita treballar amb el club arran de les pràctiques del grau.

Degut a límits de recursos, en aquests moments no s'està treballant amb l'equip juvenil masculí de rem, a qui es dirigiria aquest disseny d'intervenció basat en psicoeducació sobre la regulació emocional i en estratègies de regulació emocional aplicades a situacions de difícil gestió del rem.

1.3 APROXIMACIÓ CONCEPTUAL

A l'hora de desentrellar les complexes dinàmiques que es donen entre les emocions, la seva regulació, els esports d'equip i el seu rendiment ens sorgeixen múltiples preguntes.

En primer lloc, seria necessari entendre què són pròpiament conceptes com emoció o afecció. Llavors, caldria identificar els efectes de diferents estats afectius segons dimensions com la seva valència i el grau d'arousal que impliquen. De la mateixa manera, seria important entendre com es relacionen entre ells, estudiant, per exemple, si experimentar estats afectius de valències oposades és compatible o no. Aquesta informació ens ajudaria a entendre quan

i per què és important regular emocions i estats afectius si el que volem és evitar els seus efectes indesitjats o, per contra, rebre els beneficis d'experimentar-los.

En segona instància caldria entendre si els efectes de les emocions i els estats afectius són diferents en un individu respecte a un grup. En altres paraules, si l'afecte negatiu i l'afecte positiu (als quals ens referirem com a NA i PA a partir d'ara) tenen característiques diferents quan es donen en un grup comparat amb quan s'estudien a nivell individual i també quines conseqüències tenen sobre alguns factors que es relacionen amb un bon rendiment, com la cohesió grupal o l'autoeficàcia.

I per últim, donat que estem tractant les emocions contextualitzades específicament a l'esport, caldria preguntar-se quin paper tenen els estats afectius positius i negatius a les activitats esportives. Si en aquest context hi ha algunes emocions especialment rellevants, com afecten al rendiment físic i psicològic o com afecten a les interaccions entre els esportistes serien qüestions trascendentals a abordar si es vol dissenyar una intervenció ad hoc.

Una vegada s'hagi guanyat consciència dels efectes dels estats afectius, concretament als esports d'equip, s'hauria de fer el mateix procediment amb la regulació d'aquests estats afectius per aconseguir els estats més desitjats per a un bon rendiment.

Amb aquesta finalitat, caldria entendre com i per què ajuden les estratègies de regulació emocional (a les quals ens referirem amb ERS a partir d'ara) a regular el NA i el PA tant a curt com a llarg termini.

Altra vegada, donat que la nostra diana d'intervenció és un equip esportiu, caldria esbrinar si les ERS s'expressen diferent en grup. Entre altres qüestions, si es pot regular l'estat d'ànim dels companys/es a partir d'aplicar nosaltres alguna ERS sobre ells o elles, i si és més beneficiós fer-ho així, o si és més adequat fer-ho intraindividualment.

En la mateixa línia, faria falta dilucidar quines estratègies diu l'evidència científica que són més recomanables a l'esport.

Una vegada recollida tota aquesta informació, ja es podria fer servir per dissenyar una intervenció específicament plantejada per a l'equip, que tingui en compte els seus coneixements previs, que parteixi de les experiències emocionals amb què s'han trobat, que serveixi de guia per a recuperar de la memòria, escollir i aplicar ERS adaptatives autònomament i que sigui el màxim de transferible a les situacions reals a què s'haurà de fer front.

1.3.1 EMOCIÓ I AFECTE

D'ençà que es va proposar que les emocions eren causants de molts dels comportaments d'un individu (Skinner, 1953), s'han formulat una gran varietat de definicions de les emocions que, tot i haver-se limitat, a dia d'avui encara no convergeixen totalment.

Això no obstant, s'han fet intents d'unificar les definicions actuals per a esclarir el concepte (Izard, 2010). Aquests contempnen l'emoció com a una activació de circuits neurals i sistemes de resposta que es viuen com una experiència afectiva. Aquesta experiència motiva i guia el comportament i la cognició en direccions tant adaptatives com desadaptatives. Tot i que les connexions entre emoció i cognició són molt automàtiques, en moltes ocasions també es produeixen conscientment.

Aquestes activacions poden sorgir d'estímulos incondicionats i condicionats, de la cognició (processos d'appraisal, records, imatges...), d'interaccions socials, d'activitats orientades a un objectiu i/o de canvis neurobiològics espontanis.

Segons el model circumplex de Russell (1980) l'activació que provoca una emoció té graus d'intensitat (alt arousal o baix arousal) i grau d'agradabilitat o valència (positiva o negativa). D'aquesta classificació en surten categories com el NA, que el representen principalment la tristesa, la ira, i la por, i per contra el PA, representat més per l'alegria, la confiança, l'orgull, la satisfacció o la calma. Classificar-ho pot ajudar a determinar quins efectes més concrets té cada categoria en el nostre funcionament. Tot i que l'emoció moltes vegades es veu com un procés individual, els investigadors reconeixen cada cop més que és inherentment social i interpersonal (Niven, Totterdell, i Holman, 2009) perquè gran part de les causes, conseqüències i funcions que tenen són socials. Ens fan expressar als altres com ens sentim, però també com valorem la situació, és a dir, en cada emoció hi va un appraisal lligat. També s'ha postulat que serveixen per coordinar les interaccions socials (p.e. conèixer les intencions dels altres) i per delimitar la pertinença o no d'un grup (Keltner i Haidt, 1999). Models com l'EASI (Emotions As Social Information), proposen que les emocions són un canal pel qual es pot influenciar una altra persona, ja sigui a través de les emocions que se li causen a l'observador, com degut a les inferències que faci la persona sobre les causes i conseqüències de les emocions del primer.

Fonamentalment, doncs, ens preparem fisiològicament i cognitivament pels problemes que puguin sorgir en les interaccions socials.

Pel que fa als appraisals, que són la valoració sobre si un estímul suposa una amenaça pels nostres objectius i compromisos, Brosch (2013) ha postulat que des d'un principi tenen efectes directes a nivell fisiològic, a les tendències d'acció i a la sensació i expressió de les emocions. És en un pas posterior quan aquests elements s'interrelacionen per a crear un appraisal més complex.

Altres models, com el Transaccional de l'estrès (Lazarus, 1999; Lazarus i Folkman, 1984; Folkman, 2008, 2010), expliquen també que les emocions són producte d'un primer appraisal ràpid de l'esdeveniment com a rellevant o no pels interessos personals, i un segon appraisal més conscient sobre els recursos i opcions d'afrontament que percebem tenir per fer front a l'esdeveniment. Segons el model, un cop duts a terme els esforços d'afrontament, es dona un reappraisal que té en compte la nova informació. Aquest afecta tant a les emocions del moment com a futurs appraisals depenent de l'èxit de l'afrontament. Més models, com l'atribucional de Weiner, s'hi complementen contant que la naturalesa i intensitat de l'experiència emocional dependrà de si atribuïm els esdeveniments a causes internes o externes, controlables o incontrolables i estables o inestables.

Paral·lelament, el concepte estat afectiu o afecció té un caràcter fluctuant, menys intens, més global i durador i no està relacionat amb un esdeveniment particular; no té subjecte clar. Això no vol dir que l'afecte i l'emoció no estiguin relacionades, ans al contrari, hi ha estats afectius estretament vinculats amb emocions concretes, com ara la curiositat i l'interès (Fredrickson, 2000) Les emocions provoquen alteracions de més intensitat que l'afecte però, aquest, predisposa la persona a experimentar respostes congruents amb l'humor o to afectiu. L'afecte s'acobla a la interpretació que fem de l'ambient i altera el significat que donem al que ens passa (Winders et al., 2013).

1.3.2 LA IMPORTÀNCIA DE MODULAR EL NA I EL PA

Les emocions i els estats afectius tenen efectes en molts factors tant físics com cognitius.

EFECTES FÍSICS

Pel que fa als efectes físics, hi ha ferma evidència que els estats afectius (el PA positivament i l'estrès negativament) tant en tret com induït experimentalment tenen influència directa en la immunologia, des de la velocitat de curació d'una ferida fins a la reacció immunològica a una vacuna (Lovallo, 2015). L'estrès i la depressió empitjoren el funcionament pulmonar i augmenten les possibilitats de desenvolupar asma amb el temps, ja sigui per motius genètics i epigenètics, inflamatoris o per comportaments relacionats amb la salut (fumar o beure més, una mala dieta o el sedentarisme). La freqüència d'emocions positives, per contra, s'ha relacionat amb més resistència a contraure refredats.

Les emocions positives afecten la recuperació cardiovascular després d'afrontar un estressor, estan relacionades amb menys severitat de malalties cardiovasculars i menys probabilitats d'esdeveniments cardíacs (Pressman et al., 2019; Palmero, Díez i Brea, 2001; Siegman i Smith, 1994). Altres estudis també han demostrat una relació clara entre l'estrès i la tensió muscular degut a l'activació del SNS (Oriol et al., 2014).

Així mateix, estats afectius com el PA d'alt arousal també poden reduir el grau en què ens pertorba el dolor afectant àrees encarregades de percebre la qualitat emocional del dolor com l'escorça cingulada anterior o la ínsula. Nivells lleugers d'ansietat provocarien el contrari; hiperalgèsia (Bushnell, Čeko i Low, 2013). Malgrat això, el PA no és beneficiós inespecíficament, ja que en malalties cardíques, l'asma o la síndrome del còlon irritable els beneficis PA d'alt arousal poden semblar que prenen forma d'U invertida, on només existeixen en arousal moderats. Els efectes dels estats emocionals en la salut s'estenen fins i tot en altres malalties tan variades com el càncer, el VIH, la recurrència de virus latents (com l'herpes), l'obesitat o la síndrome del còlon irritable (Pressman et al., 2019).

A banda de tot això, si l'estrès es cronifica hi ha una sobreestimulació dels receptors de cortisol de tipus II (GR) a l'amígdala (els quals poden modificar l'expressió de certs gens) i això fa que s'incrementi la reactivitat psicològica a l'estrès. És a dir, l'estrès crònic ens predisposa a patir més estrès i amb més facilitat en situacions aparentment no amenadores (Lovallo, 2015). A més, els efectes de la contínua acumulació de canvis neuroendocrins (catecolamines, glucocorticoides...) que té estar exposat a un desafiament no són lineals, sinó que prenen forma de U invertida. Degut a això, l'experimentació excessiva de frustració o eufòria (alòstasis estat) pot crear càrrega alostàtica al llarg del temps (McEwen i Wingfield, 2003).

Coneguts els efectes que els estats emocionals tenen en el funcionament cardiovascular, muscular, pulmonar i en la percepció del dolor, queda clar també que les emocions i els estats emocionals juguen un paper molt rellevant a l'hora de tenir un bon rendiment esportiu, on aquests 4 components físics determinen un bon rendiment. A més a més, tenint en compte que l'estrès perllongat té efectes acumulatius i difícils de revertir, sempre serà adequada la psicoeducació i la promoció d'ERS adaptatives en els esportistes.

EFFECTES COGNITIUS

Pel que respecta als efectes cognitius, l'evidència també és prou extensa i consistent com per a tenir per descomptat que els estats afectius impacten en els processos psicològics.

Les situacions estressants en competició provoquen pèrdua del focus d'atenció i de la concentració (Oriol et al., 2014). A més, tenint en compte que aquesta concentració pot facilitar o perjudicar el procés de presa de decisions, això pot tenir efectes en el rendiment.

Tenir una bona autoconfiança i autoeficàcia et fa rebre els reptes amb convenciment de poder superar-los i esdevé, alhora, un mecanisme de defensa contra els símptomes d'ansietat (pg 51). Per contra, tenir poca autoconfiança promou l'aparició d'ansietat cognitiva i, alhora, l'ansietat somàtica i cognitiva redueixen l'autoconfiança (pg. 52) (Molina, 2019). És evident, per tant, que tots dos tipus d'ansietat són factors crítics en l'esport.

A banda, altres autors han considerat les conseqüències que pot tenir experimentar PA. Fredrickson (2000), amb el seu Broaden and Build Model, va proposar que els efectes de les emocions positives van més enllà de prevenir o alleugerir el patiment, i que poden optimitzar la salut, el benestar subjectiu i la resiliència.

Si bé les emocions negatives tenen uns objectius de conducta concrets; unes tendències d'acció, no passa el mateix amb les emocions positives. No funcionen igual. Els canvis que provoquen les emocions positives són a escala cognitiva i no tan conductual. Explica que una emoció com l'alegria apareix en moments en què ens sentim segurs i en un entorn familiar, on no es demana molt de nosaltres o quan interpretem que ens acostem cap a les nostres metes. Sentir-ne crea activació general i predisposició a noves interaccions. Quan estem contents, estem preparats per jugar socialment, físicament, intel·lectualment i també artísticament. És per això que es diu que amplia el repertori d'acció i pensament. Aquest joc crea i enforteix els vincles socials, permet també adquirir habilitats físiques, cognitives i socials. Aquesta apertura mental i predisposició conductual no només incrementa el repertori momentani, sinó que incideix en el desenvolupament general de l'individu. Roman al llarg del temps (creant canvis al lòbul frontal, per exemple).

El mateix passaria amb la serenitat, que ens fa assaborir el moment present i integrar les experiències passades i actuals a l'autoconcepte i a la nostra visió del món, a més d'eixamplar-nos el pensament momentani, o l'interès, que és la principal font de creixement personal, esforç creatiu i desenvolupament de la intel·ligència. En aquesta línia, estats que milloren la qualitat de vida i el desenvolupament psicològic com el flow i la motivació intrínseca, podrien ser només extensions de l'emoció d'interès.

En altres paraules, el que ens proposa el model és que experimentar PA ens crea recursos més duradors que les emocions en sí; ens surt a compte. Amplia la nostra atenció, cognició, acció, habilitats físiques, intel·lectuals i socials. I, molt important, crea patrons de pensament creatius, flexibles i receptius. En els moments de calma i sacietat és quan una persona augmenta els seus recursos, els valora i integra en el seu jo.

Si tot el que s'ha dit fins ara és cert, si les emocions positives augmenten el repertori de pensament-acció momentani, podria ser que siguin un antídote contra les emocions negatives, les quals justament constreixen el repertori de pensament-acció?

Hi ha troballes que apunten que sí (Baron, 1976), com ara que Induir empatia, humor o interès sexual (ampliació del pensament-acció) redueix la possibilitat d'enfadar-se (impuls concret), que construir empatia entre les persones fa que es redueixin els prejudicis, l'agressivitat i la

violència (Bridgeman, 1981) o altres com que el riure i la diversió poden fer desescalar l'enuig d'un conflicte interpersonal i fins i tot arribar a combatre l'estrès i la malaltia.

En resum, quan un experimenta una emoció negativa insisteix en actuar de la forma que s'hi associa (escapar, agredir o rumiar). La hipòtesi "undoing" prediu que les emocions positives haurien de restablir el pensament flexible en aquestes circumstàncies. És el que defineix com a undoing effect.

Sosté, a més, que com que amb voler sentir aquestes emocions no en tenim prou per efectivament sentir-les, cal fixar-se en els components clau de cada emoció. Si el que es busca és serenitat, ens poden ser útils les tècniques de relaxació progressiva o la imaginació d'un lloc segur. Altres com el mindfulness, que implica ser, i no fer, indueix a passivitat i receptivitat (sobretot cognitiva), sense judicis. Fins i tot activar voluntàriament els músculs que s'hi associen ens pot servir per experimentar una emoció. A més de reduir la por i l'ansietat, això ens podria millorar la immunologia, l'espiritualitat i l'empatia, les quals ens podrien ser útils més endavant.

Altres camins que ens poden portar a trobar un significat positiu als esdeveniments (i, per tant experimentar aquestes emocions) són les creences religioses o espirituals, tenir un sentit de vida filosòfic, perseguir metes assequibles, atorgar valor positiu a coses ordinàries o trobar un sentit positiu al que ens passa.

1.3.3 PA I NA GRUPALS

Quan els individus s'agrupen, els fenòmens individuals a vegades deixen d'explicar-ho tot. Estudis clàssics han demostrat que en els grups s'hi dona contagi emocional, el que implica que l'afecte es transfereix entre els individus que estan en contacte (Barsade, 2002; Collins et al., 2013; Hatfield, Cacioppo, i Rapson, 1994) o, altres, que assenyalen que una activitat positiva genera més PA si es fa en grup comparat amb que es faci individualment (Boothby, Clark, i Bargh, 2014; Addyman, Fogelquist, Levakova i Rees, 2018).

Però, a més, quan la gent respon a una mateixa situació, es crea una dinàmica emocional més complexa que un simple contagi o empatia. Les emocions, percebudes a través d'una mínima connexió sensorial, com gestos, postures, canvis psicològics... Emergeixen del jo i passen a ser "nostres". Guanyen una dimensió més, perquè tot i que les emocions particulars simultànies puguin ser diferents, en la interacció grupal es crea aquesta atmosfera d'afecte positiu o negatiu. A tot això, val a dir que, sense estímuls externs, el propi grup pot crear una experiència de CoePA (afecte positiu co-experimentat) o CoeNA (afecte negatiu co-experimentat) degut a les seves interaccions.

Un altre tret distintiu del CoePA respecte del PA individual és que aquest reverbera entre els individus, de manera que perdura més en el temps. L'expressió social de PA se sustenta amb reciprocitat a través de connexió sensorial, de percebre i respondre a les emocions dels altres (Bai, Repetti i Sperling, 2016).

Treballs com el de Páez et al. (2015) sobre els efectes de participar en actes col·lectius han determinat que, entre altres efectes com enfortir la nostra identitat col·lectiva i personal, augmentar integració social, millorar l'autoestima personal i l'eficàcia del grup o millorar les creences i els valors socials positius, també milloren el clima emocional i augmenten el PA, mantenint aquests efectes almenys una setmana. Aquest poder d'influir en el PA no sembla

que es doni igual amb el NA en aquest tipus d'actes. Altra vegada, això són indicis que les dues vessants emocionals poden tenir diferents funcions i efectes evolutius.

Tals efectes positius els media la sincronia emocional que els actes col·lectius evoquen. I en aquest procés de sentir que es forma part d'un grup, s'hi arriba per un heurístic de representativitat: sentim el mateix, llavors som el mateix.

Durkheim (1912), en el seu model, ja explicava que els actes socials, degut a l'efervescència emocional que provoquen (una sensació amplificada al experimentar una cosa en grup) i l'estimulació emocional recíproca que s'hi dona, enforteixen els grups i reviu les seves creences. Els integrants senten unió i empoderament, acompanyats de PA, i en surten amb una sensació de confiança en la vida renovada. En posteriors estudis experimentals (Vacharkulksemsuk, i Fredrickson, 2012; Kirschner, i Tomasello, 2009) s'ha trobat que els efectes que els actes socials poden causar en els individus es poden aconseguir amb sincronia de moviments. Quan sincronitzem moviments amb els altres ens sentim més oberts al món, més oberts als altres, amb més PA i amb més empoderament i confiança. És llavors quan l'efervescència emocional col·lectiva augmenta tals efectes. Ras i curt, "quan s'expressen col·lectivament, els sentiments humans s'intensifiquen" (Páez et al., 2015, pg. 3). Tots aquests efectes positius s'aconsegueixen quan els individus s'uneixen (a un entrenament o competició), comparteixen intencions, metes i preocupacions (de socialització o de competició) i es reforcen mútuament (per èxits tant de resultat com de procés), comparteixen el que pensen i senten cap als símbols grupals (entrenador, estratègies, equipació, club...), centren l'atenció en el mateix (exercici, discurs de l'entrenador, rival...), mimitzen els seus comportaments (remant alhora o escalfant amb els mateixos moviments) i s'expressen coordinadament. Tots aquests factors sincronitzen l'estat emocional dels individus i, a més sincronia emocional, més efectes positius.

A l'hora de comparar-los entre sí, s'ha vist que el CoePA aporta més unió que el CoeNA, degut al seu poder de recompensa (Wagner, Galli, Schott i Wold, 2015), sobretot quan l'expressió es percep com a genuïna (Mauss et al., 2011). Una altra diferència a tenir en compte entre el CoePA i el CoeNA és que el primer facilita molt més la sincronicitat. Dit d'altra manera, el PA compartit ens uneix més que el NA compartit (Feldman et al., 2011; Chen et al., 2020). Aquesta unió que provoca la sincronicitat de PA creix amb el temps, mentre que això no passa amb el NA; els seus beneficis són més limitats. Altres estudis han trobat correlats biològics en aquestes relacions, com el de Brown et al. (2017), que va trobar que el PA en un grup provoca l'alliberació sincronitzada d'hormones com ara oxitocina, dopamina i opioïdes que fan que es comenci a sentir una sensació subtilment plaent. Una sincronia que reforça els llaços socials, redueix l'estrès i les tendències d'agressió i augmenta la sensació de suport, vincle i seguretat.

Un altre dels efectes assidus del CoePA és que ens fa sentir més similars, ja que s'ha vist que com més emocions positives experimentem, més capaços som de trobar coses en comú amb la resta d'integrants del grup (Knight i Eisenkraft, 2015). Tal fet de percebre's més positivament crea, a nivell grupal, més percepció de cohesió, coordinació, suport i treball en equip i aquestes percepcions en prediuen un bon rendiment (Peñalver et al., 2019). Altres estudis consistents amb aquest fenomen, apunten que la integració social que provoca el CoePA, fa que els membres estiguin ben coordinats i compromesos amb les tasques grupals, i a nivell de grup, fa créixer l'eficàcia, l'esforç i la cognició grupal (Knight i Eisenkraft, 2015). Elements, tots aquests, influents en el rendiment. És a dir, la integració social és el mecanisme

d'actuació del PA en els grups. A més de fer-nos sentir més similars als companys i de percebre el grup més positivament, el PA compartit també promou comportaments prosocials i cooperatius (Telle i Pfister, 2016), el que molt possiblement afecti bidireccionalment tant a la integració social com al rendiment.

Tot i que experimentar CoeNA també pot unir (sentir estrès o opressió), que ho faci és més circumstancial. Tal com prediu la teoria d'esdeveniments afectius de Kelly i Barsade (2001), sentir NA sol unir els grups només quan l'origen de l'amenaça és extern al grup o en grups de vida curta i només si no s'allarga en el temps, ja que llavors es desenvolupa una història d'esdeveniments emocionals que tenyeix els appraisals presents i futurs dels membres. Tot i que l'AN pot servir per unir un grup al principi, al cap del temps perd l'efecte d'unió i preval el component negatiu dels sentiments. En definitiva, tot l'espectre de PA en un grup té efectes positius en la integració social, mentre que el NA, en molts casos, pot ser destructiu per a aquesta integració.

Altres estudis, com el de Gottman (1998), es complementa amb tot l'anterior per trobar que les relacions de parella satisfactòries creen una mena de reserves d'emocions positives que fa que quan entrin en conflicte, no s'augmentin l'un a l'altre les emocions negatives. Molt possiblement això també es pugui generalitzar a grups esportius.

Si bé les dinàmiques anteriors expliquen com un individu es pot veure afectat afectivament pel grup, quan una persona es troba en un grup, no només es contagia de les emocions dels altres o entra en processos de sincronia i eferlescència emocional, sinó que també té la capacitat de percebre l'estat emocional propi de l'altre i reaccionar-hi. Quan algú mostra consciència i aprecia pels altres, quan mostra sentit d'intersubjectivitat i hi reacciona, això fa que se senti més connectat positivament a l'existència. Aquesta intersubjectivitat es pot mostrar davant el NA aliè, mostrant compassió, o davant el PA aliè, actuant amb copassió, un concepte introduït recentment per Pessi et al., (2021) que pot canviar la forma que tenim de veure la regulació del PA dels altres. Un surgeix de la preocupació i l'altre de l'apreci. Els dos comportaments impliquen adonar-se del que l'altre està sentint (moment en què estar estressats o distrets pot fer que ens perdem moltes senyals per adonar-nos-en). Si això ens afecta o ens interessa, si la persona ens preocupa, llavors s'intenta entendre per què se sent així i, si té sentit que se senti així, llavors això ens motiva i fa que vulguem mostrar que ens alegra que estigui alegre, o que ens amoïna que estigui trist; que compartim l'emoció. Llavors, depenent de l'emoció, s'intenta reduir, mantenir o augmentar. La copassió, aquesta capacitat de reconèixer i reaccionar al PA dels altres, tot i que no en totes les situacions es presenti, es té des de ben petits (Pessi et al., 2021). Malgrat pugui semblar banal la creació de conceptes, acaba essent crucial per a definir cada sensació i cada procés adequadament. Un vocabulari emocional ric en conceptes, no només serveix per a verbalitzar-los, sinó que també per experimentar-los, prendre'n consciència i facilitar-los. Afecta a la consciència i la regulació emocional perquè "és més probable que ens apercebem de les coses quan les podem descriure en paraules" (Elder-Vass, 2012, citat a Pessi et al. 2021).

Per a prosperar, els humans necessitem compartir PA i reconeixement positiu per part dels propers a nosaltres (Ricoeur, 2004). Per aquestes raons podria ésser important treballar la regulació emocional en grup, i així augmentar la consciència social i les emocions positives a nivell col·lectiu, el que després ajudarà a reconèixer positivament als membres del grup i aportaria tots els beneficis parafrasejats fins ara.

Malgrat l'anterior, això no vol dir que col·lectivament el NA tingui un paper tant limitat com podria semblar. L'expressió col·lectiva de NA es troba també en processos que prediuen símptomes depressius al llarg del temps, com la co-rumiació, on dues o més persones posen la relació al servei únic de tractar problemes de forma reiterada i especulant sobre les conseqüències que pot tenir (Rose, 2003), o el co-brooding, on es fa servir la relació per a comparar-se passivament amb tots els estàndards no aconseguits (Treyner et al., 2003).

Diferents troballes han indicat que el NA també té certes peculiaritats quan s'expressa dins d'un grup. Un cas es dona en els grups que fan tasques conjuntives, és a dir, en les quals l'actuació de tots els membres, sense excepció, és un factor indispensable per a resoldre la tasca. En aquests grups s'ha vist que l'individu amb el nivell de NA màxim dins el grup prediu més els resultats de l'equip que el promig de NA del grup. És a dir, que en aquests grups un individu pot exercir una influència desproporcionada. Tal efecte és major si es dona en individus amb rols més centrals, com els líders. Aquest efecte és més negatiu en el màxim NA que positiu en el màxim PA, mostrant així un biaix en direcció a l'afecte negatiu; sembla que té més pes (Hill, Offermann i Thomas, 2019). Si, a més, el NA es generalitza, es crea una desidentificació amb el grup, que detrimenta el compromís. Això no obstant, sembla que aquests efectes els modera la comunicació cara a cara. En altres paraules, el NA tant d'un individu com del grup en general, pot posar en detriment la cohesió, entesa com a la "percepció de que un grup està unit, és coherent i aglutinat" (Johnson i Johnson, 2005, p. 215) i el compromís, entès com a l'adherència a la tasca i l'esforç per aconseguir-la.

A tot això, sembla que comunicar-se cara a cara pot mitigar aquests efectes gràcies a que el procés feedback que s'hi dona és més efectiu.

Un dels mecanismes que media la relació entre l'afecte grupal i el rendiment, podrien ser les actituds i els comportaments que predisposa. Mentre que el NA crea actituds més individualistes i reaccions defensives per part dels altres membres, la cohesió que causa el PA crea més motivació per aconseguir metes conjuntes, afecta als comportaments de rendiment grupal (com ara entrenar, dissenyar estratègies, resoldre desacords...) i és per aquestes vies on s'arriba a afectar al rendiment de l'equip.

Per a tenir cohesió, els membres de l'equip haurien de treballar per a conèixer-se l'un a l'altre, tenir una actitud d'acceptació i suport, predisposició a resoldre els conflictes constructivament i estar compromesos a donar feedback a l'equip per a millorar les seves interaccions (Hill, Offermann i Thomas, 2019).

Els humans no només necessitem sentir-nos estimats, sinó que tenim la tendència inherent a cuidar dels altres. En els humans, la tendència de cuidar la descendència pròpia s'ha extès fins a cuidar també la dels altres i els membres del propi grup. Aquestes tendències ens fan més productius i resilients (Marsh, 2016). Altres recerques han constatat que el vincle social i emocional per se son motivadors de la conducta prosocial (Korchmaros i Kenny, 2001; Levine et al., 2005 citat a Pessi et al., 2021), el que fonamenta la motivació per a regular adaptativament les emocions dels altres.

En paraules de Pessi et al., (2021, p.9): "We are physically, cognitively, and affectively deeply tuned to each other and to our interaction, both in positive and negative moments in life."

1.3.4 EL PAPER DEL PA I EL NA A L'ESPORT

Fins ara s'han descrit molts dels efectes de l'afecció a nivell individual (sobre la salut, la flexibilitat de pensament, la concentració, l'autoeficàcia...) i a nivell grupal (el contagi emocional, la integració social, l'efervescència emocional, la sincronia, les actituds individualistes o prosocials...) i com aquests poden afectar a ambdós funcionaments, individual i també grupal. Molts d'aquests efectes s'han estudiat al camp esportiu i a continuació se'n resumeixen alguns.

Un component molt important en l'espectre de NA, és l'ansietat. L'ansietat a l'esport hi és present per motius varis. Per entendre per què esdeveniments com la competició provoquen tal activació, s'ha d'entendre que aquesta és un esdeveniment efímer (als esports és comú haver entrenat molt però jugar-se la recompensa només a la competició), irreplicable (poden donar-s'hi situacions que l'esportista no s'ha trobat mai abans) i irreparable (no es pot ni rectificar ni postposar l'actuació si alguna cosa va malament) (Márquez, 2004). A l'esport, s'ha dividit en dos subtipus: L'ansietat cognitiva, entesa com a les expectatives negatives de resultats o la percepció negativa sobre les pròpies capacitats per una banda i les alteracions cognitives (pensaments catastròfics o alteracions de la concentració) per l'altra, i l'ansietat somàtica, entesa com a l'activació del sistema nerviós autònom, l'augment de la freqüència cardíaca, respiració entretallada, sudoració de les mans, boca seca, acceleració del trànsit intestinal i tensió muscular (Martens et al., 1990; Navarro et al., 1995).

L'ansietat a l'esport es manifesta tant dies abans d'una competició, amb símptomes com alteracions del pensament (p.e. posar en dubte l'efectivitat de l'entrenament), fatiga, insomni, dificultat per a relaxar-se, irritabilitat o distracció, com moments abans de la competició, amb desconfiança, preocupació, inflexibilitat o dificultats de processament (Navarro et al., 1995), com també durant la competició, amb sentiments d'aprensíó i tensió muscular (Marquez, 2006). Tot i que l'ansietat post-competitiva ha rebut menys atenció, també hi ha recerques que senyalen que nivells elevats d'ansietat cognitiva post-competitiva perjudiquen la recuperació muscular (Molina, 2019).

Aquests tipus d'ansietats es mostren diferentment segons l'esport i altres variables. Per exemple, els esports individuals, de contacte o avaluats subjectivament, provoquen més ansietat cognitiva que els esports de grup, sense contacte o avaluats objectivament (Ponseti et al., 2016). Altres estudis també apunten que té més pes el nivell d'ansietat estat que el d'ansietat tret a l'hora de predir influències en el rendiment, el que suggereix que aprendre a modular la resposta d'estrès és important a l'esport, independentment de la predisposició a experimentar-ne (Abenza et al., 2009). A més, aquests resultats recolzen el model d'expectatives de Carver i Scheier (1988), on els esportistes que es veuen capaços de superar una tasca (els que tenen una bona autoeficàcia), respondran a l'ansietat involucrant-s'hi amb més esforç, més persistència i una millor execució (Abenza et al., 2009), és a dir, que l'autoeficàcia modera els efectes negatius de l'ansietat cognitiva.

Així mateix, el fet que l'esport sigui d'equip fa entrar altres variables en joc. Per exemple, en un equip els companys poden influir en la motivació independentment dels pares o l'entrenador (Ntoumanis et al., 2007 citat a Molina, 2019) però també poden ésser una font de pressió o NA, depenent de si la pròpia persona o els seus companys cometen errors que afecten l'equip. Aquest fet a vegades provoca judicis constants sobre l'equip (Fradejas et al., 2016) que poden posar en detriment el seu rendiment.

Si tenim en compte l'afectivitat des d'un punt de vista més global i integrat, per comptes de tractar el NA i el PA per separat, són destacables els treballs per a teoritzar un perfil emocional ideal per encarar competicions esportives. Després d'analitzar resultats que apuntaven que diferents nivells d'ira, ansietat i vigor tenien efectes poc consistents al rendiment, Lane, Stanley y Davis (2012) van proposar un perfil emocional ideal a través d'enquestes a més de 500 esportistes. Aquest perfil es caracteritzava per sentir molt vigor, moderada calma i felicitat i una mica d'ansietat i d'ira. Altres estudis han trobat que la fatiga i la depressió es relacionen negativament amb el rendiment (Beedie et al. 2000) i que tensió o ansietat només ajudava a rendir millor quan no s'acompanyava de depressió, el que indica que aquests components emocionals no són totalment independents entre sí. No és sorprenent, però, que algunes emocions negatives d'alt arousal com la ira o l'ansietat, experimentades controladament, formin part del perfil preferit pels esportistes per encarar la competició, ja que aquest context és molt específic i requereix un mínim d'activació. Sigui com sigui, sembla clar que una bona regulació emocional facilita l'assoliment de metes instrumentals, pot afavorir les experiències de flow (Oriol et al, 2014), afavorir la concentració, experimentar menys ansietat cap a l'esport portar-nos al nostre millor rendiment .

Altres factors, com el recolzament social, la promoció d'autonomia per part de l'entrenador són constructes rellevants a l'hora d'experimentar PA i, degut al recolzament emocional que provoquen, també poden estar darrere no només d'un mal rendiment, sinó també d'abandonament i lesions (Molina, 2019).

1.3.5 L'EFECTE DE LES ERS SOBRE EL NA I EL PA

Una vegada esbossats els efectes que tenen el PA i el NA a l'àmbit individual i col·lectiu i, el que és més important, a nivell esportiu, sembla indubtable que són elements importants a l'hora de buscar un rendiment òptim. Si bé és cert que hi ha predisposicions genètiques, estressors i factors protectors contextuais que faciliten experimentar nivells de PA i NA, una bona part d'aquests es pot modular a través del que es coneix àmpliament com a regulació emocional i, per tant, hi tenim part de control.

Seguint múltiples autors, es pot entendre la regulació emocional com a la modulació (augmentar, mantenir o disminuir) de qualsevol aspecte d'una resposta emocional, incloent l'experiència i el comportament expressiu (Gross, 1998; Gross y John, 2003; Eisenberg y Spinrad, 2004). Modular els estats afectius implica conseqüentment modular el seu efecte residual en el comportament i l'experiència posteriors, i és aquí on resideix el seu benefici. Aquesta modulació pot proposar-se rebaixar o augmentar la intensitat de l'experiència, però també directament intentar canviar la valència de l'afectivitat (Baumeister i Vohs, 2004) i no sempre consciència d'estratègies explícites (Gross i Muñoz, 1995). Tots aquests esforços es fan per mantenir un nivell adequat de benestar subjectiu i/o en favor d'una meta supraordenada com podria ser, en el cas que ens ocupa, exhibir un rendiment òptim.

Molta recerca s'ha esforçat en explicar la regulació del NA i dels seus efectes a símptomes internalitzants i externalitzants (Bushman, 2002 citat a Baumeister i Vohs, 2004), però també en la regulació del PA (Fredrickson, 2000), deixant clar que la seva regulació és clau en el funcionament diari de les persones. Tenint en compte el poder de reforçament i aversió que tenen el PA i el NA respectivament, seria natural pensar que les estratègies han de servir per

augmentar el primer i reduir el segon, però també es poden donar circumstàncies concretes en què pels nostres objectius (com ara reduir l'eufòria per centrar-se en una tasca que requereixi concentració o reunir energia en forma d'ira per protestar en contra d'alguna injustícia) ens calgui augmentar el NA o disminuir el PA (Baumeister i Vohs, 2004). Per tant, la seva regulació no té un únic propòsit, sinó que està subordinada a les limitacions i necessitats momentànies. En curt, regular les emocions serveix per experimentar la que ens beneficiï més. Així mateix, malgrat que els dos siguin regulables, hi ha investigacions que indiquen que centrar els esforços en regular el NA pot ser més eficaç perquè tenen un impacte major i més durador en el benestar subjectiu, degut a que el nostre sistema cognitiu està construït per a prioritzar el processament del NA (Larsen, 2002). A més, hi ha indicis que les accions que empitjoren l'estat afectiu (ERS desadaptatives) requereixen menys esforç i tenen més impacte en l'estat afectiu i motivacional (també en l'esport) que no pas les accions per millorar-lo (ERS adaptatives) (Webb et al., 2012). Entès això, es pot fer servir per explotar eficientment el temps i esforços d'intervencions primer sobre les ERS que regulin el NA i després sobre les ERS que regulin el PA.

Segons el model modal de Gross i Thompson (2007), un cop una persona ha construït un appraisal d'una situació per avaluar la seva rellevància (quines implicacions tindrà per al seu benestar o l'assoliment de les seves fites) i un segon appraisal per avaluar si hi pot fer front (valorant els recursos i opcions d'afrontament de què disposa), aquesta intenta regular la quantitat (intensitat) o la qualitat (valència) de les seves emocions influint en un o més punts del procés generatiu de l'emoció: ja sigui seleccionant o modificant la situació, dirigint o desviant l'atenció de l'estímul, reconstruint o reinterpretant el significat de la situació, o modulant la resposta emocional un cop aquesta ja s'ha produït. Com és de suposar, no serveix cada estratègia per a totes les situacions (Rivers, Brackett, Katulak y Salovey, 2007), caldrà valorar els beneficis a curt i llarg termini desitjats (p.e. modular la resposta o redirigir l'atenció quan hi ha un conflicte un equip requereix poc esforç cognitiu i conductual però no resol el problema a llarg termini), si la situació és modificable o ja és un esdeveniment passat (p.e. estant a mitja competició o havent acabat), si té o no té sentit reinterpretar el significat d'un cop anímic just quan acaba de passar (p.e. voler trobar el costat positiu d'haver perdut una competició just després de que s'anuncii el guanyador).

(En situacions d'ira i enuig, hi ha evidència que la distracció no és una estratègia de regulació satisfactòria (potser perquè ens permet només reduir l'afectació un temps però no és tan funcional a llarg termini)

Per a desenvolupar aquesta competència, sembla ser que el context sociocultural durant la infància i l'adolescència (sobretot la família) afecta de manera clau (Thompson, 2014; Molina, 2019). Això no obstant, es pot adquirir i millorar també a partir de l'adolescència fins al punt tal que, si les ERS adaptatives es practiquen repetida i consistentment es poden arribar a automatitzar i no requerir aplicar-les a consciència (Bargh and Chartrand, 1999), cosa que, si no estan automatitzades, requereix recursos cognitius aplicar-les. D'aquesta manera, qualsevol objectiu que s'automatitzi (p.e. activar-se abans d'entrenar, abaixar l'activació abans de dormir, reavaluar una situació negativa per a no perdre motivació...) s'activarà ràpidament pels factors que l'assenyalen (p.e. començar l'entrenament, estirar-se al llit, veure que es va perdent...). D'altra banda, sembla ser també que hi ha una certa tendència en les persones a fer servir preferentment les mateixes estratègies, o grup d'estratègies, de

regulació emocional davant emocions diferents (com ara ira i tristesa) i davant situacions diferents (intrapersonals i interpersonal) (Oberst et al., 2013).

Tots aquests factors indiquen que és possible aprendre a regular voluntàriament les emocions, que com més es practiqui més eficient serà el procés i que aprendre a fer servir una ERS adaptativa per a un context, per exemple reavaluar la situació quan jo com a individu sento frustració per haver perdut, ens ajuda a tenir-la en compte en altres contextos, per exemple quan un company sent fatiga per haver fet un esforç considerable prèviament.

Degut a que la investigació en ERS ha crescut molt les últimes dècades, s'han hagut de buscar formes d'organitzar i integrar els descobriments (Webb et al., 2012). Diverses formes d'organitzar-les distingeixen entre estratègies més comportamentals o més cognitives, estratègies que posen el focus en l'atenció, en el cognició sobre l'emoció o en l'experiència corporal... però ens centrarem en la distinció entre estratègies que tenen en compte l'antecedent (que són la selecció de la situació, la modificació de la situació, la direcció de l'atenció i el canvi cognitiu) o bé la resposta emocional (Gross i Thompson, 2007).

En primer lloc, per experimentar un tipus d'emoció amb un grau d'arousal concret podem escollir estar o no estar en una situació que esperem que ens produeixi aquella emoció, seleccionar-la. Un cas podria ser assistir als entrenaments sense falta per a sentir-nos orgullosos de l'esforç i la dedicació que hi posem. Per a poder escollir aquesta estratègia, la persona ha de tenir les expectatives que la situació, haver entrenat, li produirà l'emoció, l'orgull, i ha d'estar a les seves mans l'elecció, en aquest cas anar a l'entrenament o fer qualsevol altra activitat, requisits que no sempre es compleixen. A nivell interpersonal, podríem proposar a un company fer algun exercici físic sincronitzat si volem que senti menys letàrgia, més arousal i més confiança. En els dos casos, decidim crear o experimentar la situació que produirà l'emoció que volem ja sigui en nosaltres o en els altres.

En segon lloc podem modificar la situació; alterar-ne les característiques. Si sento molta pressió estant en un lloc concret del bot perquè no crec que estigui prou preparat, puc intentar practicar suficientment les habilitats que necessita aquell lloc concret per a que estar-hi no em provoqui tanta ansietat o demanar a l'entrenador/a que em resolgui els principals dubtes que tinc. En aquest cas no estem seleccionant o no estar en aquella situació, sinó que augmentant les nostres habilitats i, amb això, la nostra autoeficàcia, farem que estar-hi no ens pertorbi tant (influint en la intensitat) o que fins i tot ens hi sentim competents i arribem a aconseguir un estat de flow (influint en la valència). Fer servir l'humor per ajudar a l'equip a poder tractar un tema tabú o simplement per augmentar el PA i provocar més receptivitat en els entrenaments també seria un intent de modificar la situació.

Seguidament, es pot fer servir el desplaçament atencional un cop ja s'està experimentant l'emoció. Aquest desplaçament pot implicar distreure's posant el focus conscientment en diferents aspectes de la mateixa situació, per exemple posar el focus en que encara queda una carrera, cosa que provoca concentració i vigor, pot fer desviar l'atenció de la frustració que ha provocat haver donat un mal rendiment a l'anterior carrera (canvi de valència). També seria un exemple de distracció que el timoner/a indiqués activament que se centrin en anar coordinats o que els adverteixi que estan a l'últim tram per a que no centrin tant l'atenció en la fatiga i no es descoordinin. Un altre tipus de distracció, tot i que menys efectiva perquè no dirigeix tant l'emoció que es vol experimentar (Webb et al., 2012) seria la distracció passiva que, seguint l'exemple anterior, podria ser començar l'escalfament per a la següent carrera.

Es diu passiva perquè és l'activitat que dirigeix la nostra atenció i no nosaltres conscientment qui ho fem.

En la mateixa línia, desplaçar l'atenció també es pot fer concentrant-la en fer judicis sobre una experiència emocional o revivint-la. Per exemple, per a buscar solucions a un mal rendiment podem intentar reviure amb un company una carrera en què ens vam descoordinar molt. Reviure el que vam sentir en aquest moment pot predisposar a buscar què va fallar de forma crítica més que no pas centrar l'atenció en altres coses. Malgrat això, re-experimentar situacions de NA i veure's cognitivament implicat en les seves causes i conseqüències s'ha de fer amb mesura, ja que fer-ho repetidament, de forma passiva, general i atribuint-se internament les culpes (rumiació i brooding), per comptes d'orientar el procés a buscar solucions, pot ser molt desadaptatiu (Nolen-Hoeksema, 2000). D'igual manera, visualitzar que la carrera està a punt de començar i que estem en el perfil emocional ideal ens pot aproximar a sentir-nos d'aquesta forma o també assaborir plenament el moment de la victòria i recordar-la en certs moments pot allargar els efectes d'aquest PA (Tugade i Fredrickson, 2007).

En tercer lloc trobem el canvi cognitiu, que implica un esforç per a revisar el significat de la situació. Hi ha tres formes de revisar el significat d'una situació. La primera seria amb l'emoció com a objecte, intentant per exemple no jutjar l'experiència de por davant una competició important, simplement acceptar la seva aparició, sense veure-ho com un problema. Es pot aconseguir amb recordant-nos, o recordant a algú de l'equip, que les emocions són naturals, saludables i temporals. Aquest tipus de reavaluació assumeix que es tenen judicis previs que s'han de superar sobre aquella emoció, com ara la creença que experimentar por és dolent (Webb et al., 2012). Un altre tipus de reavaluació seria canviar la forma en què percebem l'estímul font de l'emoció, per exemple pensant que una competició important pot ser, més que una gran amenaça, una gran oportunitat per mesurar els resultats de l'entrenament (Jones et al., 2009, citat a Lane et al., 2012). Buscar un significat a moments ordinaris dels entrenaments com a hàbit, ja siguin positius neutres o negatius, també seria un tipus de reappraisal. Uns exemples serien agrair que hi hagi algú bromista algú molt responsable que anima o controla a l'equip, respectivament, buscar les avantatges de tenir un entrenador/a o tenir-ne dos (en un cas podria ser que el vincle és més proper i en l'altre que sempre es tingui més d'un punt de vista referent) o fins i tot pensar que el fet que l'equip tingui poc pressupost pel material fa que tothom valori més el seu bot o les noves inversions.

I d'altra banda, es podria reavaluar la situació intentant analitzar-la més objectivament i amb menys interpretacions, basant-nos en dades que ens ajudin a sentir-nos com volem. Per exemple, pensant que és una competició que he realitzat altres vegades, que en l'últim entrenament vaig fer el temps que tocava i que no hi ha res diferent respecte aquell entrenament o que res assenyala que hagi d'anar malament.

Finalment, la modulació de la resposta emocional intenta influir en la resposta cognitiva, conductual i/o fisiològica de l'emoció que ja s'experimenta. Es podria fer mitjançant la regulació fisiològica activa, activant-se a l'escalfament per evitar letàrgia o amb tècniques de relaxació si es nota massa activació o estrès abans d'anar a dormir, o també amb una ventilació profunda i de freqüència baixa. Comunicant les bones notícies, com ara que s'ha millorat en algun exercici concret o celebrar una victòria, és el que s'anomena capitalització de l'emoció. Expressar reguladament l'emoció/ons d'alta intensitat com la ira a algú de l'equip o utilitzar l'arousal dels processos neurobiològics de l'emoció per entrenar amb més intensitat, entre altres, també serien estratègies que busquen la modulació de la resposta emocional. Cercar appraisals compartits amb el grup, escoltar música, el contagi social queixar-se o

disculpar-se davant l'equip també poden augmentar el PA o el NA. Una altra estratègia coneguda és la de supressió. Aquesta pot implicar suprimir-ne l'expressió, com ara intentar no somriure excessivament quan es saluda al rival si hem guanyat o controlar el plor davant la frustració d'un exercici molt exigent, o suprimir-ne l'experiència, que seria directament no permetre's estar content al guanyar o frustrat davant l'activitat exigent o intentar suprimir els pensaments que impliquen aquestes emocions.

D'entre totes aquestes estratègies, no n'hi ha una d'adequada independentment de la situació; van en conjunt, i moltes vegades es fan servir combinacions d'elles (Webb et al., 2012), per exemple si un bot ens ha embestit a la sortida caldrà centrar l'atenció en remar coordinadament i podem fer servir l'energia dels processos neurobiològics de la ira per a continuar, però si la carrera continua i perdem, potser ens ajudarà més la reavaluació.

Tot i que no n'hi hagi una d'adequada, hi ha moltes recerques que indiquen que la reavaluació disminueix els símptomes de depressió, augmenta l'autoestima i la satisfacció amb la vida i millora els vincles socials i, per tant, es tendeix a considerar adaptativa. Per contra, la supressió et porta a més NA i més estrès (Oriol et al., 2014), per tant tendeix a ser desadaptativa. Hi ha recerques que indiquen que davant d'emocions molt intenses, intentar suprimir els pensaments que provoquen pot ser contraproduent, ja que molta intensitat afecta als processos de regulació i dedicar-hi atenció pot empitjorar la situació (Wegner, 1994, citat a Lane et al., 2012). Trobar un significat positiu als esdeveniments dona un millor pronòstic a les depressions i prediu un millor benestar a llarg termini i fins i tot de salut en aquests casos o en casos d'esdeveniments vitals (Fredrickson, 2000). Les estratègies que impliquin reviure, assaborir o induir una experiència de PA, com la relaxació, la visualització o el mindfulness també han demostrat beneficis físics i psicològics, com ara alleugerir els efectes de l'estrès, fins i tot quan és molt elevat, disminuir la indefensió, augmentar l'autoestima i el benestar subjectiu i construir resiliència als estressors a llarg termini (Chesney et al., 2005; Tugade i Fredrickson, 2007). Les estratègies atencionals són més context dependents (se solen escollir quan la situació no és modificable o és molt difícil canviar a curt termini) i tant poden ser adaptatives com desadaptatives, depenent de si es decideix correctament a quin estímul atendre (Lane et al., 2012)

1.3.6 LES ERS GRUPALS

Igual que passa amb les emocions i l'afecte individual, passa el mateix amb la regulació emocional; guanya una dimensió més al tractar-se en grup perquè es possibilita el que es coneix com a heteroregulació, la regulació dels estats afectius dels altres (Netzer et al., 2015), que té alguna característica essencialment diferent a l'autoregulació que fa que sigui necessària estudiar-la específicament.

Primerament, un d'aquests trets és que, en un grup, les emocions i els appraisals tendeixen a convergir. A part de compartir l'afecte, la interacció entre els membres també fa que s'arribi a un appraisal comú dels esdeveniments, fet important a l'hora d'aplicar reavaluacions cognitives a nivell grupal (Páez et al., 2015). S'hi creen processos de normalització que guien la conducta dels seus integrants i això pot fer que en un grup, els/les membres afectin quines ERS s'accepten i quines no són ben vistes.

Autors com Oriol (2013) o Taminem (2016) remarquen la importància del contagi emocional positiu i la inducció de PA als/les altres membres de l'equip de cares a afavorir el seu rendiment, crear un clima de confiança, establir millors vincles socials i, amb això, promoure el comportament prosocial. (Grimaldo, 2003 citat a Molina, 2019). Un exemple clar seria compartir afectivitat positiva davant una situació que a priori podria ser considerada com a negativa. Compartir les emocions dins d'un grup, a més, fa que es doni un procés de capitalització, en què l'experiència no es veu com un problema sinó com a una oportunitat (Langston, 1994), la fa més manipulable. A més, hi ha estudis que apunten que els intents de millorar l'estat emocional dels integrants de l'equip retribueixen millores en el PA propi, aporten més entusiasme i redueixen l'ansietat, possiblement a través de contagi emocional, afecte vicari o processament inferencial (Niven et al., 2012; Hatfield et al., 1994; Zaki i Williams, 2013; van Kleef i Fisher, 2016, citats a Taminem et al., 2016). En esports col·lectius, l'ús d'ERS interpersonal té efectes en l'ús d'ERS individual, per exemple afavorir els processos de reavaluació cognitiva (Campo, Sanchez, Ferrand, Rosnet, Friesen y Lane, 2016; Oriol et al., 2013). Possiblement aquests beneficis s'accentuin en emocions d'alta intensitat com ara un estat d'ira desmesurada, en els quals s'ha trobat que es distorsionen els processos de regulació emocional (Wegner, 1994, citat a Lane et al., 2012) i el suport extern pot ser fins i tot necessari. A més, el recolzament dels companys proporciona un sentit d'estabilitat, predictibilitat i control que ajuda a sentir-se millor i a percebre més positivament la situació (Bilbao et al., 2015).

D'altra banda, davant situacions adverses d'un grup, la individualitat (és a dir, la no regulació o el contagi emocional negatiu) pot aportar sensacions que no s'està fent res davant el resultat i tenir conseqüències adverses pel grup (Oriol et al., 2014). Fins i tot per part de figures amb pes en el clima emocional dels jugadors com l'entrenador, no només dels membres, també s'espera contagi emocional positiu i modificació de la situació. Per tant, el simple fet d'estar en grup fa també que es crein unes expectatives de coping grupal, es diposita en cada membre una part de la responsabilitat de regular el clima grupal. A més, aquesta responsabilitat no és equitativa. En un estudi de Campo et al., (2017), es va veure que decidir regular les emocions dels altres es pot veure afectat pels rols que es tinguin dins l'equip (si ets o no ets el capità, si no ho has fet mai...), a més d'altres factors com per les expectatives d'eficàcia que es creu que tindrà utilitzar aquella ERS (si creus que no t'escoltarà o que no servirà de res) i per si estem prou atents a fer-ho (pot ser que estiguem molt centrats en l'autoregulació de la nostra atenció o d'un estat intens com la ira). A més a més, s'ha trobat també que en els esports, una part important per a motivar la regulació dels estats afectius dels companys/es implica compartir els objectius i valors de l'equip (Campo et al., 2017). Difícilment s'intentarà regular les emocions alienes si no es té un objectiu instrumental comú o si l'estructura de valors de l'equip és molt heterogènia (per exemple que una part estigui molt orientats a l'autopromoció i una altra part sigui més autotrascendent pot fer que no es percebin de la mateixa manera els errors individuals i uns siguin més crítics que els altres).

Totes aquestes influències en el clima emocional afectaran a les relacions interpersonals que s'hi estableixin i a l'optimisme de les opinions dels membres que el composin, el que més endavant tindrà efecte en l'assoliment dels objectius grupals (Jiménez i Domínguez, 2009, citat a Oriol et al., 2014).

A tot això, també pot ser d'ajuda tenir en compte el sexe diana, ja que alguns estudis apunten que les dones es beneficien més de les estratègies de regulació interpersonal que els homes (Flores y Berenbaum, 2012).

1.3.7 L'EVIDÈNCIA DE LES ERS A L'ESPORT

A l'esport, les ERS amb propòsits instrumentals s'han tornat components fonamentals a l'hora d'aplicar intervencions (Botterill i Brown, 2002; Jones, 2003). L'esport es nodreix en gran part de la investigació d'altres camps de la psicologia, però igual que s'estudia per separat la intervenció en contextos organitzacionals, és d'ajuda fer el mateix amb els contextos esportius, és a dir, necessiten estudis especialment focalitzats a entendre la seva idiosincràsia tant en regulació intrapersonal com interpersonal. Això no obstant això, aquest camp segueix relativament inexplorat (McCarthy i Jones, 2009) s'ha fet molt més èmfasi a la regulació intrapersonal que a la heterorregulació (Campo et al., 2017).

S'assumeix la seva idiosincràcia perquè en el context esportiu apareixen molt més freqüentment emocions com la frustració (davant la derrota quan és incontrolable), l'orgull (davant la victòria atribuïda internament), la por (davant competicions decisives i poca autoeficàcia), la confiança (en l'equip i el cos tècnic quan es tenen expectatives positives), l'acceptació (de les decisions arbitrals o les condicions climatològiques quan no es controlen), el nerviosisme (en moments previs a un test), el vigor (abans d'un entrenament o test si s'està motivat i en bones condicions físiques), la ira (davant el contrari o davant percepcions d'injustícia), esperança (quan la victòria ja no està al locus de control intern) o la decepció (davant resultats negativament inesperats), i també altres constructes com ara la motivació, el compromís, l'assoliment, l'autonomia, la perseverança, el treball en equip...

A més, a l'esport s'ha de tenir en compte que les emocions i les ERS es donen en moments molt diferents, com la precompetició, la competició i la postcompetició, en constant relació amb sensacions internes intenses (com el dolor o la fatiga), amb distractors externs (el rival o l'àrbitre), en relació a l'equip (el que fan i no fan companys i cos tècnic) i fins i tot amb variables temporals pel mig (depenent de si queda molt o poc temps per revertir un resultat). Tots aquests motius han fet que s'hagin d'estudiar les ERS en relació a l'esport específicament.

Hi ha estudis que indiquen que la regulació emocional dels esportistes és molt personalitzada. Un estudi de Lane et al. (2011), va trobar que un 15% dels seus atletes intentava augmentar l'ansietat i la ira abans de la competició degut a la creença que són beneficioses, mentre que el 85% les intentava reduir. Això, sumat a que estudis com el de Hanin (2003) van trobar que els atletes són més propensos a regular les seves emocions si creuen que fer-ho facilitarà el rendiment, fa que assumim que un prerrequisit per a que les ERS siguin efectives, no només és la seva eficàcia per se, sinó que també és important que els atletes tinguin expectatives positives de posar-les en pràctica. A més, depenent de l'emoció que interressi més experimentar en una situació, com en un resultat advers, es faran servir diferents ERS. Pel que això respecta, per augmentar els efectes de les ERS caldria psicoeducació sobre lògica i l'evidència de la seva eficàcia o ensenyar models que ho posin en pràctica i els sigui de profit) (van den Bossche, 2017).

En els esports de competició, l'ús d'estratègies actives d'afrontament s'ha associat a tenir més percepció de control i més satisfacció amb els resultats (Gould, 1993; Pensgaard i Roberts, 2003, citat a McEwen i Wingfield, 2003). Això fa entrar en un clima de desenvolupament i millora que també és motivador per si sol, augmenta l'autonomia de l'esportista, el que ajudarà a tenir expectatives de resultats positius (Pensgaard i Roberts, 2003 citat a McEwen i Wingfield, 2003). A l'esport, una regulació adaptativa aporta satisfacció amb la pràctica esportiva, més concentració, amortiguació de l'impacte de situacions negatives i menys percepció de fatiga (Gross, 1998; Lazarus y Alfert, 1964) (pg. 65).

En contextos esportius s'ha vist que la modificació de la situació té efectes positius en el propi benestar; és adaptativa, però no en l'eficàcia col·lectiva (possiblement perquè es juga amb normes i límits de temps que la fan menys polivalent). Per tant, el fet que la situació sigui controlable o no és molt important per determinar si serà adaptativa. De manera que, per exemple davant un resultat advers, els estats d'ira o ansietat puguin ser beneficiosos només quan motiven a buscar una possible solució, a modificar la situació. En la mateixa línia, la reorientació de l'atenció davant resultats negatius també sembla ser adaptativa (Bilbao et al., 2015).

Estratègies més aviat cognitives, com les autoinstruccions, també s'han estudiat al camp de l'esport. Tot i que les mostres de molts dels estudis no són representatives (falta representació femenina i d'èlit) s'ha arribat a conclusions com que sobretot les de caràcter positiu ("segueix endavant") més que les de caràcter negatiu ("no et preocupis"), arriben a afectar al rendiment a través de la seva influència en l'atenció (reduint pensaments que interfereixin en l'acció), el comportament motor, o l'autoconfiança i l'autoeficàcia si es practiquen regularment (Kahrovic et al., 2014). Entrenar-les, a més, pot tenir efectes positius en la motivació i en les activitats volitives (Walter et al., 2019). Estudis com els de Latinjak et al., (2017) semblen apuntar a que les autoinstruccions funcionen millor per a regular estats d'ansietat cognitiva, més que altres estats com la ira, en múltiples esports. L'extensió dels seus efectes depèn de les preferències cognitives de l'esportista (és a dir, si se sent còmode treballant les autoinstruccions) o de si la tasca és molt difícil (llavors possiblement les autoinstruccions no siguin suficient), entre altres. D'autoinstruccions n'hi ha de molts tipus. Tenint en compte les diferents formes que pot prendre una autoinstrucció, se'n distingeixen de més espontànies, que responen a processos inconscients (Evans, 2006), i altres que es pensen amb un objectiu, més dirigides, lentes i que requereixen esforç. Aquestes es proposen canviar els propis appraisals, els estats afectius i augmentar el PA amb un propòsit. Poden dirigir-se a qualsevol moment, poden elicitar més activació o menys i solen prendre més sovint la segona persona (p.e. "no t'has de preocupar, tothom comet errors", "calma't" o "dóna el teu 100%"). És de suposar, per tant, que les autoinstruccions de valència negativa o irracionals poden provocar disfunció emocional, augmentar l'ansietat cognitiva i afectar negativament al rendiment.

Seguidament, la reavaluació cognitiva promou millors resultats ja que s'associa a emocions més agradables, millora el domini de les nostres emocions i el funcionament interpersonal sense grans costos cognitius ni socials (Gross i John, 2003). S'ha associat a menys reactivitat fisiològica, més intercanvi emocional i més suport social (Richards y Gross, 2000). Aquests afrontaments constructius augmenten el benestar i fan que percebem més felicitat (Larsen y Prizmic, 2008). Els estudis de Webb et al. (2012) i Bilbao et al., (2015) també donen suport a l'efectivitat de reavaluar una experiència emocional i centrar-se en l'aspecte positiu dels

esdeveniments (tant intrapersonalment com interpersonalment). Anteriorment, altres investigadors ja havien apuntat als efectes de canviar les creences sobre una emoció, de manera que per comptes d'intentar reduir la intensitat d'una experiència d'ansietat, també es podia treure benefici d'arribar a percebre-la com a un senyal que s'està preparat per a competir (Hanton i Jones, 1999). Si es decideix no rebaixar l'ansietat, sinó percebre-la com a un senyal d'estar preparat, això pot millorar el rendiment, però s'han de controlar els efectes indesitjats que podria tenir, com els pensaments que l'ansietat tendeix a provocar i que hi anirien en contra. És a dir, s'ha d'estar segur de que no s'està reforçant un patró de conducta desadaptatiu.

Més treballs, com el de Molina (2019) ha trobat que la recuperació física es relaciona positivament amb la reevaluació cognitiva i amb l'autoeficàcia, alhora que negativament amb l'ansietat cognitiva i la supressió (ja que inhibir la resposta emocional genera contracció muscular). Practicar les reavaluacions cognitives durant els entrenaments de forma regular, pot ser clau també per a una bona recuperació muscular. La reevaluació s'ha demostrat que afecta directament a l'afecte positiu, ja que permet donar més significat a les nostres experiències, el que directa i indirectament afectarà la nostra experiència de PA. Seguint el model de broadening-build effect, aquestes cadenes de pensaments i estratègies adaptatives promouen experimentar PA i, alhora, experimentar-ne sustenta aquests patrons de pensament adaptatius. Mantenir-se en aquest estat, que Fredrickson (2003) anomena espiral ascendent, facilita la construcció de recursos físics i socials, promou comportaments saludables (menys consum de tòxics, incrementa la predisposició a una dieta saludable... entre altres beneficis estretament relacionats amb l'esport també.

Justament el contrari passa amb les estratègies de supressió i repressió emocional (Bilbao et al., 2015). Suprimir una emoció és no acceptar els diferents estats emocionals com a bons en sí mateixos quan estan ajustats a la situació que estem vivint, mentre que acceptar-los, donaria lloc a una major capacitat de sentir felicitat que amagar-les i fugir-ne si les veiem com a negatives. L'afectivitat negativa que promou la supressió, influeix a la capacitat de l'esportista d'afrontar els estressors, recuperar-se i mantenir-se en un estat òptim. Així mateix, també hi ha evidència que els equips professionals tendeixen a fer servir més la reevaluació o el contagi emocional positiu abans que la supressió i que la no regulació i que els sembla que aquestes estratègies, juntament amb buscar solucions a nivell de grup i disminuir la reactivitat, són les més eficaces (Oriol, Andreu i Guiu, 2014).

Davant d'un resultat advers, per exemple, es pot experimentar esperança si ens focalitzem en el que queda de competició o si fem l'esforç de veure la situació com a un repte. També davant la fatiga acumulada durant activitat física intensa, podem intentar modificar la situació amb moviments més eficients, però també es poden reinterpretar les sensacions de fatiga com a quelcom necessari per aconseguir la nostra meta (Lane, 2016). Aquest últim exemple és especialment important en l'esport perquè sistema mesolímbic dopaminèrgic recompensa més aviat l'activitat física moderada. Quan es tracta d'activitats d'alta o molt alta intensitat, al superar la transició aeròbica-anaeròbica, la seva resposta varia i cada cop les sensacions són més desagradables. És en aquests moments quan més pes guanyen els factors fisiològics i cognitius, com la reevaluació. (Ekkekakis, 2003).

Pel que fa a la modulació de la resposta afectiva, s'ha vist que manifestar la ira de forma controlada i no agressiva també pot ser beneficiós, així com l'expressió de les emocions a

l'equip. Al compartir emocions amb els altres, es reparteix la càrrega emocional i fa que siguin més assumibles. En aquesta fase, també es pot fer servir el contagi emocional positiu, el qual s'ha associat a més suport social (Richards y Gross, 2000) o la música. Una revisió recent ha esbrinat que els atletes són capaços d'escollir la música adequada per a adquirir l'estat d'ànim que desitgen. Escoltar-ne pot ser funcional si el ritme s'aproxima als patrons motors de l'activitat, si la lletra té afirmacions motivadores i si té significat personal i cultural apropiat a l'objectiu de regulació (per exemple, escoltar l'himne del club). Hi ha estudis que indiquen que fins i tot pot arribar a reduir les percepcions d'esforç i fatiga en esports d'intensitat moderada (<70 VO₂ màx.) o també ajudar a l'escalfament i la recuperació, això sí, en ritmes més lents (Karageorghis et al., 2011).

1.3.8 FACTORS A TENIR EN COMPTE

Degut a que s'ha vist que la regulació emocional és una competència molt personalitzada al món de l'esport (Lane et al., 2011) i que l'autoeficàcia i les expectatives de resultat de les ERS també són centrals, caldria explorar les creences metaemocionals que tenen els remers sobre quines emocions ajuden al rendiment (Lane et al. 2012), així com també pot anar bé aprofitar les estratègies que els esportistes tendeixen a fer servir o bé per treure'n profit més fàcilment (p.e. fer servir la reavaluació en més d'un camp) o bé perquè alguna pot estar fent-se servir inadecuadament (p.e. distreure's quan un company li ha indicat una millora, per no assumir que ha fallat, no promou un bon rendiment, però sí que el promou distreure's quan el públic anima a l'altre equip). Explorar també les causes de les emocions facilita la implementació de les ERS, ja que augmenta la consciència emocional, el primer requisit per a una bona regulació.

Un cop explorades les causes, és a dir, les situacions en què poden aparèixer certes emocions i assenyalades les ERS que més ens poden beneficiar segons les preferències dels esportistes i segons l'evidència científica (ambdues necessàries), pot anar bé estructurar la intervenció prèviament en format "if-then" (Lane et al., 2012). Aquest format, especialment útil segons els autors, implica fer una llista de situacions o problemes en què "si" ens hi trobem, "llavors" és el moment/oportunitat de fer d'aplicar l'ERS acordada. Idealment, per exemple, cadascú tindria frases del tipus "If I feel anxious, then I will remind myself of how well I performed in training". Per a simplificar-ho, però, també es pot fer a nivell de grup.

En tot aquest procés seria important la psicoeducació sobre emocions, els seus efectes i tot el mencionat al marc teòric (partint dels seus coneixements previs extrets de l'entrevista). Com que els continguts són molt interdependents, seria millor treballant en espiral, és a dir, explorar els conceptes de més superficialment a més profundament a mesura que es van compartint. En aquest tram, segons la teoria de l'aprenentatge social, preguntes amb la tècnica del guided discovery, on la pregunta guia la resposta, poden ajudar. Un exemple seria "hem quedat que expressar reguladament emocions intenses pot ajudar a gestionar-les, què podria fer en x quan cregui que en y està frustrat?" o "Si ens adonem que pensar en la decisió arbitral ens fa perdre la concentració i ens augmenta la ira, què seria millor fer?", " Com podríem ajudar als companys a fer-ho també?". Aquestes preguntes guien l'aprenentatge i milloren la consolidació (van den Bossche et al., 2012). Aquesta tècnica és fàcil de fusionar amb el symbolic rehearsal, on practiquem mentalment, imaginant una situació i discutint com actuaríem.

Més tècniques com els role-plays, que serveixen de mirall del grup, amb papers dins la història i observadors que no participin directament però donin el seu punt de vista al final, també són molt útils pel debat. És important que es debati sobre els exemples simbòlicament abans de fer el role-play, perquè implica un grau més de complexitat. En qualsevol d'aquests casos, va bé sintetitzar al final què s'ha après en aquella sessió, demanar com s'han sentit i si queda algun dubte.

Per a facilitar la transferència dels aprenentatges a situacions reals es recomanen, dins la mesura del possible, múltiples sessions curtes (a menys que la tasca sigui molt complicada). En el cas que ens ocupa, una sessió per setmana (precompetició-competició-postcompetició) pot donar prou temps enmig per a assimilar els coneixements. També cal controlar que la sessió no tingui massa càrrega cognitiva, que les situacions siguin tan similars a la realitat i variades com sigui possible, que es treballi una tècnica més cops de l'estrictament necessari per a que s'automatitzi (és el que es coneix com a overlearning i és molt útil per a reaccionar sota pressió) i que els qui aprenen tinguin una bona autoeficàcia en el que estan treballant. Aquest últim element, l'autoeficàcia per escollir ERS adaptatives, es pot millorar recordant-los situacions en què hagin mostrat una bona competència emocional, donant feedback positiu independentment de la seva competència actual i fins i tot es poden assenyalar models amb qui s'identifiquin els quals hagin aconseguit millorar la seva competència entrenant-la. Si en algun moment veuen que no ho han fet bé, indicar que és part del procés i que culpar-se seria autodestructiu. L'entrenador, com a figura de suport, hauria de motivar a fer servir els aprenentatges a les situacions reals (recompensant les transferències, per exemple, amb elogis).

En situacions molt concretes, comprometre's davant l'equip a fer servir una ERS i establir-se objectius per als següents dies incrementa també la probabilitat de transferir el que s'ha après als entrenaments i la competició. Altres tècniques com escriure els motius per mantenir la conducta, fer algun registre dels cops que s'ha transferit l'aprenentatge després de la intervenció o establir a qui es podria demanar ajuda si la situació ens sobrepassa també poden ser molt profitoses (van den Bossche et al., 2012). És important la implicació de tots perquè tots són potencials guies dels altres a partir d'ara.

Al començar la intervenció, els remers han de tenir clar l'objectiu de la intervenció, és a dir, què s'espera d'ells; promoure l'elecció d'ERS adaptatives al seu esport. Cal avisar, no obstant, que possiblement aplicar les estratègies a la vida real serà més difícil perquè no hi ha tanta atenció dels companys ni tant feedback positiu i instantani, així com emfatitzar que s'han d'ajudar els uns als altres per a escollir les estratègies adequades. Investigacions recents, a més, han determinat que per a transferir aprenentatges també ajuda mantenir el compromís de qui entrena les habilitats més enllà de la intervenció per si sorgeix algun problema a l'aplicar el que s'ha après. Es podria fer una quedada temps enllà, per exemple observant un entrenament, per avaluar com han anat les coses i donar feedback.

Pel que fa a l'espai, ha d'estar lliure de distractors. Factors com el soroll, que algú pugui o no interrompre la sessió, la temperatura, el confort de les cadires... poden ser necessaris a tenir en compte. Fins i tot donar menjar o beure al principi o a mig fer pot ser reforçant per estar atent i pot evitar que es distreguin. Per a remarcar els punts clau, pot ser útil des d'entregar un esquema imprès amb exemples d'ERS al rem fins a fer servir formes originals de captivar l'atenció quan surti un punt important a la sessió, com fer botar una pilota al terra.

Finalment, ensenyar tècniques de relaxació, visualització (imagery), sincronització afectiva (p.e. a través de sincronitzar moviments) com a material extraordinari per a que el facin servir al seu criteri també s'espera que sigui positiu per a que esdevinguin autònoms en la competència.

2. OBJECTIU DEL TREBALL

El principal objectiu del present treball és dissenyar una proposta d'intervenció per promoure estratègies adaptatives de regulació emocional, tant individuals com col·lectives, per a un equip de rem que facilitin la satisfacció amb l'esport i un millor rendiment. Paral·lelament, fer una guia d'avaluació de la intervenció perquè, en cas que en un futur es dugui a terme, se'n pugui mesurar els efectes de la intervenció.

3. METODOLOGIA

Per a l'elaboració del treball s'han seguit, fonamentalment, 3 fases: Fonamentació teòrica, diagnòstic de necessitats i disseny de la intervenció i la proposta d'avaluació.

3.1 FASE DE FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Per a l'elaboració del treball es va fer primer una cerca bibliogràfica estructurada per a recollir informació dels següents temes, de forma seqüencial. Una primera fase va ser dedicada als efectes dels afectes a la fisiologia i la salut física, una segona fase dirigida a la regulació emocional, els models avalats que la tracten i les estratègies avui en dia s'utilitzen i una tercera fase enfocada en l'ansietat i la regulació emocional a l'esport, prioritzant articles sobre adolescents.

Els criteris d'inclusió contemplaven per una banda les paraules clau i per altra l'any de publicació. De paraules clau es va introduir: *sport, emotion regulation, emotion regulation strategies adolescents, anxiety, somatic anxiety, cognitive anxiety, positive affect, negative affect, process model i performance*. L'any de tall de publicació es va establir a partir del 2000 amb algunes excepcions sobre la regulació emocional publicades anteriorment a aquest any. No es va filtrar la selecció ni per dissenys de l'estudi, ni per context geogràfic ni per edat dels participants (excepte a la fase 3 on es prioritzaven estudis en adolescents).

3.2 FASE DE DIAGNÒSTIC DE NECESSITATS

En segon lloc es va fer un grup focal amb els 3 informants clau de l'equip segons l'entrenador, amb 3 objectius:

- Identificar el nivell de coneixement sobre les emocions i la regulació emocional dels esportistes

- Identificar les estratègies que solen fer servir en precompetició, competició i postcompetició
- Identificar situacions problemàtiques de regulació emocional

La transcripció del grup focal (*Annex 9.1*) va sotmetre's a un procés de categorització inductiva a partir del programa Atlas-Ti (*Figura 1*). Se'n mostren alguns exemples a la *Figura 2*.

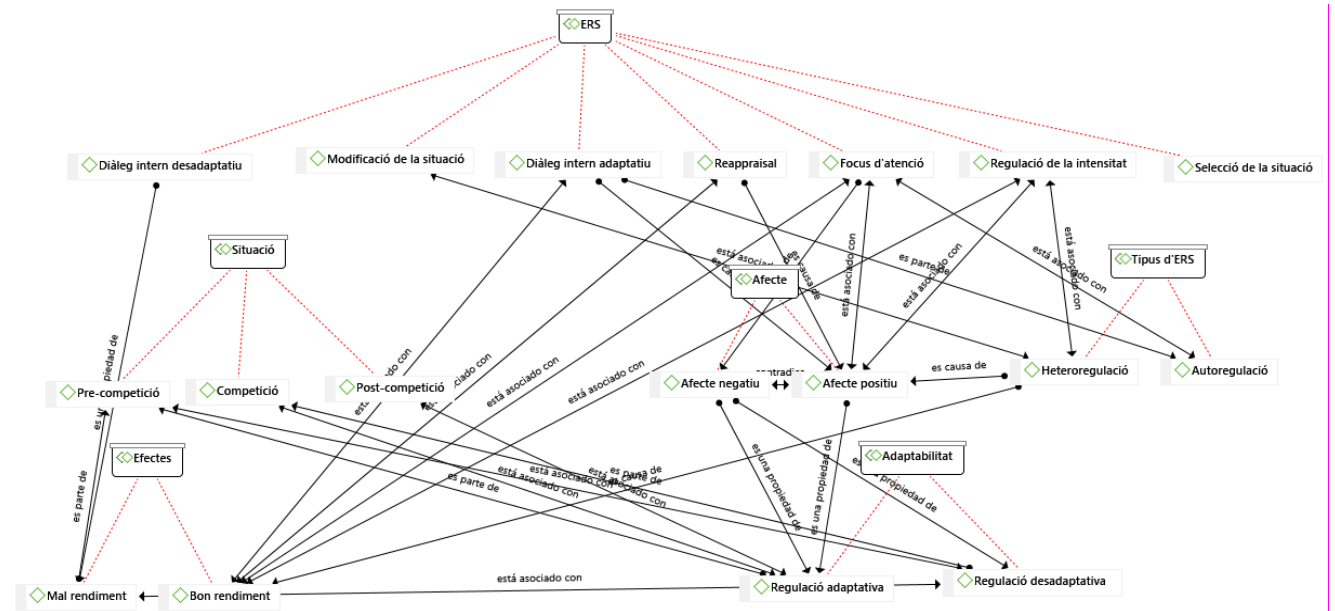


Figura 1

FRAGMENT	SITUACIÓ	ERS	TIPUS D'ERS (HR/AR)	AFEC TE (+/-)	ADAPTA - BILITAT (A/D)	EFFECTES RENDI- MENT(+/-)
<i>Una hora abans anem a córrer tots. Fem mobilitat tots junts. Parlem de l'estratègia i es fa la xerrada motivacional.</i>	Pre-competició	Regulació de la intensitat	HR	X	A	+
<i>Els nervis em superen i, encara que vulgui, ho ni puc fer res</i>	Pre-competició	Regulació de la intensitat	AR	-	D	-
<i>En una regata de 8 anavem super bé i ens van embestir i no es va repetir la sortida. Però llavors vam fer servir la ira per</i>	Competició	Regulació de la intensitat	AR	-	A	+

<i>remuntar i quedar segons.</i>						
<i>Crea enveja que algú d'un altre club tregui millor temps que tu</i>	Post-competició	Focus de l'atenció	AR	-	D	X
<i>El fet d'estar nerviosos és el que fa que estiguem alerta per no "liar-la".</i>	Pre-competició	Reavaluació	AR	-	A	+
<i>Anar-hi amb unes expectatives realistes.</i>	Pre-competició	Selecció de la situació	HR	X	A	+

Figura 2. Exemples de categories sobre fragments del focus grup (AR=Autoregulació, HR=Heteroregulació, A=Adaptativa, D=Desadaptativa)

3.3 FASE DE DISSENY D'INTERVENCIÓ I PROPOSTA D'AVALUACIÓ

A partir de les categories identificades es va procedir a dissenyar la intervenció per 3 fases i la respectiva proposta d'avaluació.

4. DISSENY D'INTERVENCIÓ

A continuació hi ha el disseny de la intervenció dividit en 3 parts, segons tracti situacions pre-competitives, competitives o post-competitives. Cada part conté psicoeducació (especialment la primera sessió), treball sobre les situacions problemàtiques identificades en el procés de categorització inductiva i, almenys, una activitat d'integració del coneixement. També s'inclouen exemples de preguntes per a promoure la reflexió.

4.1 Sessió 1 - PRE COMPETICIÓ

Durada: 2 hores

Objectius:

1. Presentar l'estructura de la intervenció
2. Compartir el significat dels conceptes emoció i estratègia de regulació emocional
3. Promoure debat sobre com aplicar les ERS a les situacions pre competitives en què s'ha detectat conflicte
4. Practicar una tècnica de sincronia emocional i una de relaxació

Material: Pòster d'exemples d'ERS al rem i plantilla IF-THEN

Altres consideracions: És important presentar-se al principi com a psicòlegs/es o professionals en formació, explicar, si és que no hi han tingut contacte ja, quines labors pot fer un psicòleg/ga de l'esport i insistir en que serà un ambient on es promourà exposar qualsevol dubte, participar i on tothom pot aprendre de tothom. També, que per a facilitar

centrar i mantenir la concentració tota la sessió, es pot fer una activitat d'introducció com ara demanar els motius pels quals practiquen aquest esport o que expliquin un moment satisfactori relacionat a aquest i també es podria fer una petita pausa a la meitat de la sessió.

4.1.1 PSICOEDUCACIÓ

En aquesta primera sessió és clau que tinguin clars els objectius de la intervenció per a reduir la incertesa sobre el que s'espera d'ells:

El que ens proposem és aprendre a escollir les ERS més adaptatives en cada context. Explicarem què és una emoció i una ERS i debatrem en algunes situacions què seria més adequat fer. Cal deixar clar que no hi ha una sola resposta vàlida, sinó que s'ha de trobar el punt comú entre quina ERS us fa sentir còmodes i quina ERS diu la investigació que proveeix més beneficis. Això és perquè cadascú es pot sentir més còmode amb unes o altres per factors de personalitat o capacitat d'introspecció, per exemple.

Tal com es va dir a l'entrevista, la regulació emocional és qüestió de pràctica. A vegades, tot i que s'hagi après a reaccionar a una situació, pot ser que a la realitat tornem a fallar. Pot passar. Llavors caldria identificar quan ens ha superat la situació i planejar solucions futures assequibles.

Informarem sobre quantes sessions es preveuen fer i quin contingut tindran:

Intentarem que les sessions siguin el més interactives possibles i, sobretot, basades en el que ja sabeu i el que ja us ha passat, per a poder-ho aplicar àgilment. Farem tres sessions en les que parlarem sobre com ens afecten les emocions i com podem treure'n benefici tant abans de la competició, com durant, com després d'aquesta.

Seguidament es parlaria de què és una emoció i les seves conseqüències:

(Què en sabríem dir de les emocions? Com les sentim? Quines hi ha?) Una emoció, com ara la ira, és una activació del sistema nerviós, de certs circuits neurals, que ens provoquen que tendim a actuar d'una forma (més aviat cridant, agredint o defensant-nos, aïllant-nos, no volent col·laborar...), que pensem d'una forma *(Com pensem o què pensem quan estem enfadats?)*, com ara que no ens traiem del cap qui ens ha fet enfadar, que no ens concentrem en el que estem fent, que ens augmentem l'emoció pensant una i una altra vegada què ens han fet o com d'injust és això que ens han fet... *(I què notem amb la ira? I amb la por o l'angoixa, què notem?)* Fa que notem al cos certes sensacions (més calor, tensió a la cara, sobretot a la mandíbula, als punys...) i a grans trets podríem distingir-les entre agradables i no agradables (la ira normalment és desagradable) i d'alta o baixa activació (la ira és dels més alts). I així, totes les emocions tenen relació amb el pensament i el comportament. Tot i que totes les emocions tenen el seu propòsit, la seva funció; no sempre ens beneficien.

Tal com molt bé va dir els efectes que té l'estrès en el nostre organisme són molt variats, per exemple en la salut, fent-nos més vulnerables a un refredat, alentint la curació d'una ferida o una lesió, afectant la dilatació de les vies respiratòries, dificultant la recuperació cardiovascular després d'una situació de tensió i augmentant la tensió muscular *(Si l'estrès augmenta la tensió muscular, creieu que pot tenir a veure amb la incidència de lesions o amb la recuperació després de l'entrenament?)*. Per tant, fent més lenta la recuperació després d'un exercici o augmentant la probabilitat de lesions... És a dir, que l'estrès ens manté alerta i actius, però en un moment inadequat o massa intensament pot ser perjudicial (igual com un

company va dir, abans de dormir estar preocupat no t'ajuda a descansar o també que pot ser que massa estrès ens impedeixi pensar en res més).

Quan parlem d'emocions a l'esport, tal com molt bé vau dir, solem pensar que és important sentir-se actiu, motivat, fins i tot optimista o segur, i que és perjudicial sentir un excés de por, un excés de nervis, inseguretat o fatiga. És a dir, que en cada esport hi ha un nivell més o menys adequat per a competir. Tan és així que fins i tot també es va comentar que "*si no estiguéssim nerviosos, cometríem errors i ens seria igual*", assumint que una mica de nervis poden ser beneficiosos, perquè fa que ens centrem més en l'actuació i no ens mostrem despreocupats, o també que un excés de motivació podria portar un mal rendiment perquè podria fer que ens canséssim als primers minuts de la regata o que prenguéssim males decisions. Seguint aquesta idea, ens podríem imaginar la motivació com un globus d'heli lligat al bot, el qual si està massa inflat ens pot fer marxar de la competició però en la mesura adequada ens fa anar molt més àgils.

Debatem en què ens pot ajudar que predominin les emocions positives dins del grup:

A més d'incrementar el benestar, esforçar-se en tenir afecte positiu millora la cohesió del grup i ens fa ser més prosocials, és a dir, ens fa voler ajudar als altres, col·laborar a l'hora de solucionar un problema, ens fa ser més comprensius amb les dificultats dels altres i ens empeny a encarar els reptes com a equip. Un de vosaltres va dir que "per a parlar d'un conflicte o un error, és important que hi hagi bon ambient, bon rotllo, perquè en comptes d'enfadar-se amb qui ha fallat, l'entendrem. Al final tots tenim el mateix objectiu."

A més de tractar les emocions individualment, si un membre sent molta pressió o molta inseguretat, la resta de l'equip hi té un paper. Es pot contagiar-li confiança, animant-lo, fent-lo sentir segur, se'l pot ajudar a veure la situació des d'una òptica més optimista, se li pot recordar que s'ha entrenat molt dur o es pot indicar-li a que se centri en el que està a les seves mans, com ara escoltar la timonera, controlar que estigui coordinat amb la resta del bot, mantenir l'esforç fins al final o fins i tot se li pot ajudar a visualitzar què s'ha de fer en els moments en què se senti menys confiat... És a dir, gestionar les emocions com a grup, fa que es reparteixi el pes de les emocions entre l'equip fent que sigui més fàcil de gestionar-les. Sobretot quan la intensitat de les emocions és molt alta (p.e. frustració perquè no aconseguim millorar el temps, molta fatiga perquè estem fent càrregues anaeròbiques, molta ira perquè creiem que una decisió arbitral ha estat injusta...) és molt important que ens ajudem a regular els uns als altres les emocions perquè en un mateix és quan és més difícil.

Esbossem les ERS més freqüents amb exemples, ja siguin adaptatives o no:

D'estratègies per a aconseguir tenir l'emoció o barreja d'emocions que ens interessa, n'hi ha d'individuals en les que nosaltres mateixos podem intentar sentir una emoció més suau o més fortament i també de col·lectives, és a dir, quan nosaltres intentem canviar les emocions dels altres o augmentar-les o disminuir-les. Una estratègia de regulació emocional és tot el que fem per sentir-nos nosaltres o els altres de la forma que més ens interessi. Per tant, és lògic que depenent del moment ens pot servir una emoció o una altra.

Podem diferenciar-les segons quan les fem servir. Per exemple, podríem provocar sentir-nos orgullosos del nostre esforç si decidim entrenar cada dia intensament o el que seria l'altra cara de la mateixa moneda, evitar sentir-nos culpables de no haver entrenat. D'aquesta estratègia se'n diu selecció de la situació.

Una altra forma de sentir emocions útils seria modificar la situació per a que sigui menys amenaçador o per a tenir-la més sota control. Una estratègia que vau dir que us és familiar

seria visualitzar què s'ha de fer en cada apartat de la regata, és a dir, practicar-ho mentalment imaginant-nos el que podria passar. Per exemple, preveure que la timonera ens pot exigir augmentar el ritme pot ajudar a disminuir la frustració quan ho faci o també imaginar què fer si ens envesteixen per darrere pot ajudar a no perdre temps queixant-nos a l'àrbitre (*Hi ha algú que no se senti còmode amb la visualització, que no la solgui fer servir?*). També ens faria guanyar control sobre la competició simplement entrenar més, demanar ajuda als entrenadors o treballar la comunicació de l'equip, perquè ens faria sentir més competents.

Saber dirigir l'atenció és un punt clau de qualsevol esport (*Com creieu que ens podria ajudar dirigir l'atenció cap a una cosa en concret?*). Tant implica distreure's del públic o el rival quan ens pot perjudicar, com posar la màxima atenció a l'àrbitre quan indica la sortida o a la timonera, al marca i a coordinar els moviments amb els companys la resta de la regata. De la mateixa manera, estar molt centrat en la fatiga muscular pot augmentar-nos el malestar i empitjorar el rendiment, tal com va dir, "si et centres en que estàs cansat, faràs moviments estranys i encara et cansaràs més, i és el contrari del que volem" (*Creieu que podem estar atents a moltes coses sense que ens en passi cap per alt?*). Dir-li focus d'atenció no és casualitat, perquè funciona com un focus de llum; la il·luminació és limitada i tot i que podem mirar una cosa i escoltar-ne una altra, enfocar a un lloc centra molt més els recursos de processament a allò i minimitza els recursos que dediquem a atendre altres estímuls. Per tant, atendre una cosa pot ser útil per desatendre'n una altra.

Seguidament, també podem causar-nos emocions simplement mirant la situació des d'un altre punt de vista, donant-li un sentit positiu a les coses que en un principi no ens agraden, intentant veure la situació de forma el més objectiva possible (com si fóssim una càmera) o simplement acceptant els moments dolents com a part del procés de creixement. D'aquesta estratègia se'n diu reavaluació. Un de vosaltres la va fer servir explicant que "Tothom està nerviós, però si no estiguéssim nerviosos cometríem errors i ens seria igual" "El fet d'estar nerviosos és el que fa que estiguem alerta per no liar-la". Pensant així, ens traiem la pressió de no voler sentir-nos nerviosos perquè entenem que estar-ho pot ser un bon senyal. També es podria fer veient el cansament i la fatiga com a senyals, com a indicis, que estem més a prop de l'objectiu, avaluant un segon o tercer lloc com a molt positiu perquè hem donat el 100%, com un de vosaltres va dir. En contra d'aquestes estratègies hi hauria intentar no sentir fatiga, intentar no sentir ira quan ja la sentim, intentar suprimir pensaments d'inseguretat i tot el que sigui forçar-se a no sentir ni expressar les emocions (*Què creieu que passa si s'intenta a la força no sentir una emoció com la decepció o la ira? I doncs, si dedicar molta atenció a la ira és contraproduent, què podríem fer per què la situació ens beneficiés? Com es faria un canvi de focus d'atenció, utilitzar la energia de la ira o reavaluar la situació...?*). Tal com un company va dir, lluny d'aconseguir-ho, les emocions i els pensaments creixen quan ho intentem, "ens van triturant més".

Finalment hi hauria modificar la resposta emocional, el que implicaria per exemple escoltar música per a relaxar-se o activar-se abans de la regata, fer unes quantes respiracions profundes abans de començar o tècniques de relaxació i control de la respiració abans d'anar a dormir, contagiar o deixar-nos contagiar per l'estat d'ànim dels altres, explicar que estem enfadats i per què de forma controlada per rebaixar-ne la intensitat, escalfar progressivament per entrar a la cursa amb la màxima activació física o fins i tot celebrar la victòria és una manera d'augmentar l'eufòria del grup i és adaptativa.

A tot això, cal dir que normalment fem servir més d'una ERS, les combinem per tenir beneficis de més d'una. Per exemple, davant un mal començament de regata, primer intentem modificar la situació tornant-nos a coordinar, llavors centrem l'atenció en la timonera i el marca per a mantenir el ritme i constantment ens deixem contagiar per la motivació dels altres, sobretot la timonera, per a no abaixar el ritme.

4.1.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS

Passem a pactar aplicar estratègies que ja coneixen o que hem après en situacions que ja s'han trobat:

Ara imaginem que estem al dia abans d'una competició. Imaginem que ja hem sopat, ens rentem les dents, que anem a l'habitació, contestem algun missatge d'ànims per demà o fem el que solem fer abans d'anar a dormir i tanquem el llum i ens disposem a dormir. I, al cap d'una estona, ens adonem que sense voler no parem de pensar en la prova de demà. Ens venen imatges, sense imaginar-nos-les conscientment, del riu, dels competidors que hi van, recordem que l'entrenador tot i mostrar molta confiança, ens va dir que era una competició important i això ens fa estar nerviosos... i intentem no pensar-hi però ens tornen a venir imatges del últim cop que vam competir i ens sentim insegurs. Tots aquests pensaments duren minuts i minuts i no ens deixen dormir (*El primer pas és reconèixer l'emoció. Quina estaríem sentint? És de molta intensitat? Quines conseqüències té sentir-la? Arribats a aquest punt, veient que intentar no pensar-hi és molt difícil, què podríem fer? Què us ha funcionat anteriorment a vosaltres? Com explicaríeu que ho fes algú a qui li costa dormir?*)

La possibilitat més intuïtiva, fàcil de practicar i que requereix poca pràctica és centrar-nos en la respiració. Intentar mantenir un ritme lent, constant i profund, relaxa a l'organisme, estimula el sistema parasimpàtic (de descans) que és incompatible amb el sistema d'alerta i l'estrès, rebaixa les pulsacions sobretot a l'expirar, disminueix la tensió muscular... (*Heu fet mai alguna tècnica de respiració? Sabeu quins tipus de respiració existeixen? I tècniques més complexes com la relaxació progressiva?*) Centrar l'atenció en la respiració implica, lògicament, centrar-nos en el present i evitar tenir la ment en el futur, cosa que és la principal font d'estrès.

Una altra de les possibilitats quan se'ns emplena el pensament d'imatges intrusives i pensaments és emplenar-la nosaltres de pensaments i imatges que no ens facin estar alerta, sinó que ens indueixin relaxació. La clau està en imaginar a consciència un lloc que ens produeixi molta pau de la forma més vívida possible, tenint en compte colors que veiem, temperatura, els sorolls suaus que sentim, quines textures notem... i això ens allunyarà altre cop de l'estat d'alerta. Si a tot això ens venen pensaments igualment, també podem substituïr-los per oracions sense sentit, mantres, que se'n diuen. Un de fàcil de repetir seria pensar "so" a l'inspirar i deixar l'aire pensant "ham". Aquesta tècnica es pot combinar amb la de respiració i s'ha de tenir en compte que poden venir-nos pensaments intrusius altra vegada, però és natural. El que hem de fer és adonar-nos-en, no donar-los importància i tornar l'atenció a l'escena, la respiració o el mantra (*Coneixeu el mindfulness? Sabeu quins beneficis té i per què funciona?*).

Una altra situació en què ens podríem trobar just abans de començar la competició és amb uns minuts d'impàs abans en què ens creixi certa inseguretat i ens vinguin dubtes sobre la

regata o sobre el nostre rendiment. Sabent que no tenim temps de practicar més la sortida, què podriem fer per augmentar la seguretat amb la que entrem en competició?

Fer exercicis sincronitzats amb un company ens podria fer sentir menys letàrgia, més activació física i més confiança. Això passa perquè al sincronitzar moviments amb els companys ens sentim més oberts al món, ens aporta afecte positiu, més confiança i ens fa sincronitzar les nostres emocions, que sentim el mateix. A més de sincronitzar moviments, també aporta beneficis sincronitzar l'atenció, les metes, els pensaments i els comportaments, és a dir, que aporta beneficis al grup en general que tots estiguem centrats en el mateix (ja sigui la timonera, l'entrenador, l'escalfament..), tinguem la mateixa meta en ment, que tots pensem el mateix en relació a l'estratègia o a com s'ha de fer la regata i que tots tinguem comportaments similars, és a dir, escalfant junts, movent-nos junts... Per tant, tot el que sigui actuar com a grup és fàcil que aportï confiança (*Heu vist mai a la selecció de rugby de Nova Zelanda? És un clar exemple d'un ritual de grup de sincronització per entrar amb confiança al partit i crea molta cohesió social. Creieu que us aniria bé fer algun gest o moviments coordinats abans d'entrar al bot?*).

Una altra estratègia a la que s'ha fet al·lusió a l'entrevista és a la visualització (*Si la visualització és una mena de pràctica mental d'alguna situació, què pot ser beneficiós visualitzar abans de començar la prova? Us heu visualitzat mai cometent un error o situació difícil? Creieu que pot servir per a planificar una resposta adequada?*). Visualitzar tant serveix per repassar una seqüència d'accions sense necessitat de realitzar-la (per tant fa més difícil equivocar-se i no cal desgast físic per a fer-ho) com per planificar una resposta en cas d'un imprevist. Bàsicament implica fer-se la pregunta "Com hauria de reaccionar jo si em passa això?".

Les autoinstruccions o, com vau comentar, autoconvèncer-se també millora la confiança i disminueix l'ansietat cognitiva, és a dir, les pors que tenen forma de pensaments (p.e. "no me'n sortiré", "perdrem segur", "no baixarem de temps"...). Totes aquestes frases no són inòcues, és a dir, tenen efectes en el nostre rendiment (*Què dirieu que pot causar que pensem una i una altra vegada que perdrem segur? Quins pensaments els podrien reemplaçar? Imagineu-vos que esteu competint i feu una llista de frases que creieu que us millorarien la confiança.*). Hi ha investigacions que apunten a que sobretot les de caràcter positiu (p.e. "segueix endavant") més que les de caràcter negatiu ("no et preocupis"), arriben a afectar al rendiment a través de la seva influència en l'atenció (reduint pensaments que interfereixin en l'acció), els moviments, o l'autoconfiança i l'autoeficàcia (que vol dir que ens creiem capaços de superar un repte) si es practiquen regularment. A més de fer-se interiorment, aquestes frases les pot dir l'entrenador, la timonera o qualsevol membre per augmentar la confiança dels altres (*Quines conseqüències pot tenir en mi i en l'equip que apliqui aquestes estratègies?*). Precisament en els bots de 8 al rem, que és una activitat conjuntiva, és a dir, que és imprescindible la bona actuació de tothom per aconseguir bons resultats, és important que dediquem temps i atenció a practicar la regulació les emocions els uns dels altres i també les pròpies per automatitzar al màxim aquests processos.

Al entrenaments també es poden practicar les reavaluacions cognitives, és a dir, veure un esdeveniment negatiu d'alguna forma que ens ajudi. Per exemple, veure un mal rendiment o un error com a necessari per adonar-nos de què funciona i què no. És bo entrenar-se abans de les competicions en veure els errors com a motivadors perquè quan aconseguim una cosa deixa de ser un repte, deixa de tenir sentit esforçar-se. Moltes vegades no veiem l'error com a un senyal, sinó com a un resultat, i ens és molt més útil veure'l com a un senyal que s'ha de veure de que es pot millorar. Els errors i els mals rendiments funcionen com l'exercici físic, ens fan més forts en algun aspecte. Pensar que un error és una oportunitat de ser resilient, és una reavaluació dels errors que ens portarà a emocions menys negatives i més motivació.

Entrenar-se en trobar un significat positiu als esdeveniments, en general, ens fa pensar més flexiblement i creativament i ser més resilients si es practica amb freqüència.

4.1.3 ACTIVITAT D'INTEGRACIÓ

Activitat d'integració:

Abans de començar una competició és important no entrar-hi amb letàrgia i repòs sinó que, tal com vosaltres vau dir, s'ha d'entrar calmat mentalment però actiu físicament. Una forma d'entrar actiu físicament i amb confiança és realitzar moviments conjuntament els 8.

Col·loqueu-vos en rotllana i imaginem que estem abans d'una competició. Es tracta de fer moviments sincronitzats que mantinguin actius el cos sense necessitat de ser intensos. Els moviments els guiarà el marca. La clau d'això és que hi hagi contacte visual entre tots i que els moviments siguin el més sincronitzats possible. Un exemple seria mantenir en moviment els peus i que el marca giri l'esquena a banda i banda, que faci rotar un braç i l'altre...

Aquest exercici tant es pot fer just abans d'entrar al bot com també abans de la xerrada motivacional i, un cop s'hagi dominat, es pot completar recordant missatges que regulin la conducta del grup en el que és necessari tenir en compte en qualsevol competició o també en els punts clau que s'hagin tractat concretament a la xerrada. Idealment, missatges que facin referència al conjunt i en positiu. Per exemple, que el marca o algu altre repeteixi frases com: "mantenim l'atenció a la timonera i el marca", "recordem, els primers 1000 metres al 80%", "farà vent, però nosaltres centrem-nos en el que està a les nostres mans", "recordem que és una prova llarga, controlem el ritme al principi"... i altres indicacions que s'hagin de fer específicament per aquell dia.

Si hi hagués temps, practiquem l'activitat del lloc segur:

Aquesta altra activitat ens pot servir per disminuir la intensitat d'emocions negatives alhora que promou altres sensacions més plaents i altres emocions des de les que és més fàcil tractar el problema. Per exemple, ens pot ajudar a buidar la ment de certs pensaments que no ens deixen dormir o també reduir el malestar que ens provoca una situació per a fer-hi front amb més calma. No té la intenció de fer-nos estar bé cada cop que tenim emocions negatives, perquè només apareixen per a dir-nos que alguna cosa no va bé, sinó que només ens ajuda a afrontar-ho més eficientment o a que no ens alteri més del necessari. Es tracta de fer servir la nostra imaginació per a creure que estem en un lloc segur.

Comencem. Intenteu posar-vos còmodes, en alguna posició que no requereixi força mantenir-se. Tanqueu els ulls. Assegureu-vos de seguir alerta. No desvieu l'atenció de la respiració. Feu-vos conscients de la vostra respiració, de cada un dels seus moviments, de cada inhalació i de cada exhalació. Es tracta d'observar la forma de respirar.

Ara imagina que pots construir un lloc imaginari. Un lloc on et puguis refugiar cada cop que ho vulguis. Pot ser un univers, un país, una ciutat o un lloc molt més específic. També pot ser un lloc que ja coneguis, que ja existeix. Intenta que el lloc et transmeti molta pau i alegria. Ja que és imaginari, no ha de seguir els lleis de la física. Pots fer el que vulguis només de pensar-ho (volar, respirar sota l'aigua... tot).

Explora amb tots els sentits aquest lloc. És molt gran? Quins colors predominen? Que se sent al caminar-hi? Quina temperatura hi fa? És clar o fosc? Quins aromes són els més intensos, aquí? A què et recorden? Quins sorolls se senten?

Aquí no hi ha res que et pertorbi. No tens fred, ni calor, ni gana... Ni tampoc sents por, ni ira, ni estas irritable, ni hi ha estrès ni preocupacions. Aquí no hi ha pressions ni exigències pel dia de demà, ni tens pensaments negatius sobre tu, ni inseguretats o desconfiança. És un lloc segur físicament i emocionalment.

A més, és un espai impenetrable. Només tu saps com entrar-hi i ningú més pot fer-ho.

Vols afegir-hi algun animal? Algun objecte? Alguna textura? Tot el que et pugui tranquilitzar, hi cap. Només ha de ser un lloc viu i especialment tranquilitzador.

Quan hagis creat i recorregut el lloc, pensa-li un nom. Aquest és el teu lloc segur.

Cada vegada que ens superin els pensaments, quan estem massa preocupats i tinguem el cap inundat, podem viatjar-hi mentalment una estona fins a sentir-nos millor. La nostra ment reaccionarà com si realment hi fóssim, fent-nos abaixar l'alerta fisiològica i l'activitat mental, relaxant-nos i aportant sensacions més manegables. Recorda que sempre que hi viatgis, el pots fer més complert i afegir-hi més elements que et tranquilitzin. Tot depèn de la imaginació. Al principi pot ser més difícil mantenir tots els elements a la memòria i arribar a sentir els gustos, sorolls i textures, però cada vegada es va fent més fàcil imaginar-ho i complementar-ho (*En quins moments penseu que ens seria útil desconnectar de les preocupacions que ens superen?*).

4.2 Sessió 2 – COMPETICIÓ

Durada: 1,5- 2 hores

Objectius:

1. Repassar els punts claus sobre els conceptes emoció i ERS
2. Promoure debat sobre com aplicar les ERS a les situacions competitives en què s'ha detectat conflicte
3. Conscienciar sobre els efectes que pot tenir acumular pensaments positius o negatius tant en la satisfacció amb l'esport com en el rendiment
4. Identificar quins pensaments els poden limitar i pensar-ne d'alternatius

Material: Pòster d'exemples d'ERS al rem, plantilla IF-THEN i llista de pensaments positius i negatius que serveixin com a orientació.

Altres consideracions: En cas que es dugui a terme la sessió un dia d'entrenament, es podria plantejar fer primer l'activitat d'integració, amb algunes indicacions ràpides, aprofitant que estarien ja a l'aigua i, després, fer el procés de reflexió.

4.2.1 PSICOEDUCACIÓ

Repassem el que es va fer a la primera sessió per activar els esquemes del que ja saben:

En la sessió anterior ens vam fixar en què és una emoció, quines formes hi ha per a regular les nostres i les dels altres i en quines situacions precompetitives ens podrien ajudar les ERS. Avui ens centrarem en la part competitiva pròpiament. En l'entrevista va sortir que entre les emocions que sorgeixen en la competició hi ha la por a la fatiga, el pànic i la motivació (*Si bé la funció de la motivació a l'esport sembla clara, creieu que té alguna funció que sentim per al començar una competició?*). És totalment natural sentir aquesta activació perquè una regata és un esdeveniment efímer (als esports és comú haver entrenat molt però jugar-se la

recompensa només a la competició), irreplicable (poden donar-s'hi situacions que l'esportista no s'ha trobat mai abans) i irreparable (no es pot ni rectificar ni posposar l'actuació si alguna cosa va malament). És per això que el primer pas per a transformar els estats emocionals és acceptar-los i entendre que tenen una funció. Acceptar-los, però, no implica resignar-s'hi. Sabem que les situacions estressants ens pot ocasionar pèrdua de concentració, del focus d'atenció, més ansietat, pensaments d'inseguretat, augmenten la FC o la tensió muscular i, és clar, tot això no ens optimitza el rendiment.

Hi ha estudis que han investigat quin nivell s'hauria de tenir en diverses emocions per entrar en una competició en un estat òptim. Aquest perfil es caracteritzava per sentir molt vigor, moderada calma i felicitat i una mica d'ansietat i d'ira. D'això ja en vam fer un incís a l'entrevista, comentant que al rem s'ha d'entrar actiu físicament (alt vigor) i calmat mentalment (moderada calma i baixa ansietat i ira). És cert, no obstant, que depenent de l'esport aquest perfil s'hi adequa més o menys. Com és de suposar, es necessita molt menys vigor i molta més calma en el tir amb arc que no pas al rem o altres esports com el salt de longitud o els 100 metres lliures.

Una altra cosa en la que vam estar d'acord i vam comentar el darrer dia és que la regulació emocional és qüestió de pràctica a consciència. Com més emocions sapiguem gestionar als entrenaments i més domini tinguem en fer-ho, més fàcil se'ns farà regular-les a la competició i ho farem de forma més autònoma. D'alguna manera és com entrenar que en una competició s'ha de començar al 100%, llavors reduir el ritme al 80 i tornar-lo a augmentar fins al final. Si entrenem moltes vegades que a cada missatge de la timonera necessitem fer alguna d'aquestes transicions com a equip, que necessitem donar una resposta adequada, també podem fer que a cada senyal d'una emoció també necessitem fer alguna cosa que propiciï el nostre benestar o el nostre rendiment. La pràctica duu a la regulació quasi autònoma de les situacions que més dominem.

4.2.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS

Una situació en què ens podríem trobar en una regata és amb alguna percepció d'injustícia, com ara que ens envesteixin sense que es pugui repetir la sortida. Aquest seria un fet inesperat, que s'interposa en els nostres objectius i que no està a les nostres mans canviar per dos motius, un és que ja ha succeït, ja ens han envestit, i l'altre que no tenim nosaltres la decisió de que es repeteixi la sortida o no (*Vistes les característiques de la situació, quines emocions creieu que provoca aquesta situació? Són emocions de molta o poca activació? Quin perill pot tenir no regular aquesta ira o indefensió?*). Possiblement en aquests casos el millor per evitar deixar-nos endur per la ira seria refocalitzar l'atenció en la timonera, en les seves instruccions i en el propi bot més que en el del rival, en l'àrbitre o en pensar una i altra vegada com d'injusta ha estat la situació, quan ja no està en el nostre locus de control, quan no depèn de nosaltres. Sí que podria dependre de l'equip, però, fer servir l'energia d'una emoció que provoca tanta activació per a poder remuntar la regata i acceptar la situació com a part dels imprevistos que poden donar-se en competició per a no quedar-se encallat en els pensaments i en recrear mentalment què ha passat i les emocions que això comporta.

Un altre cas que ens podríem trobar són pensaments repetits sobre la injustícia (*"no entenc perquè no s'ha repetit la sortida", "han sigut ells els que ens han envestit" o "hem perdut segons molt valuosos"*), d'inseguretats (*"no crec que puguem remuntar", "avui serà una mala regata"*) o també de fatiga (*"Ja no puc més", "Estic rebentat", "No arribaré", "No aguanto el ritme"*). També en aquests casos, com es va tractar a l'última sessió, les autoinstruccions,

sobretot les de caràcter positiu (p.e. *“tornem a centrar-nos”*) més que les de caràcter negatiu (*“no ens preocupem”*), arribarien a afectar al rendiment a través de la seva influència en l’atenció (reduint pensaments causats per la inseguretat o la emoció que sigui), els moviments (fent-los més segurs i precisos), o l’autoconfiança. En el cas de la fatiga i el dolor muscular, a més de les autoinstruccions, es podria intentar centrar l’atenció en fora dels músculs per evitar moviments imprecisos que ens fessin cansar més i rendir menys (*Què soleu fer a les competicions quan us comença a molestar la fatiga perquè s’ha superat la transició aeròbica-anaeròbica? Intenteu descentrar l’atenció del cos, centrar-la en un altre punt, reinterpreteu que sigui dolent sentir fatiga... o potser és una combinació de més d’un?*). A banda, es podria fer una reavaluació i entrenar-nos per a veure el dolor com a un senyal que ens estem acostant a la meta, que s’està anant per bon camí; acceptant-lo com a part del procés. Fins i tot visualitzar un final de regata exitós pot ajudar-nos a no afluixar el ritme.

4.2.3 ACTIVITAT D’INTEGRACIÓ

Fem una activitat que representa els efectes positius i negatius de les autoinstruccions en competició:

Segurament quan hem parlat d’autoinstruccions negatives i positives, que són aquestes frases que sonen dins la nostra ment i que reflecteixen el nivell de confiança que tenim abans o durant una competició, tots vosaltres heu entès ràpidament de què parlàvem. Ara farem una activitat que escenifica i representa els efectes que tenen aquests missatges que, si no controlem, ens poden controlar a nosaltres afectant no només al benestar sinó que al rendiment també.

Es tractarà d’una carrera entre parelles. En unes hi haurà un encarregat de fer autoinstruccions positives i, en l’altre, autoinstruccions negatives (si falten bots, es pot fer amb dos bots de més persones o fins i tot un bot que repeteixi l’activitat primer en forma negativa i després en forma positiva). Aquests grups faran una carrera de la mateixa distància amb la diferència que en els bots positius una persona donarà constantment missatges positius cap a qui rema i en el bot negatiu serà el contrari, aquest tindrà la consigna de desmoralitzar al remer que estira de l’embarcació. És a dir, aquestes persones representaran el nostre pensament. El primer hauria de buscar tants missatges i tant positius com se li acudeixin en direcció cap a la capacitat del remer (p.e. *“ets molt bo!”*, *“segueix així!”*, *“mantingues la concentració”*, *“rema amb contundència!”*, *“mantingues el ritme!”*, *“va, que estic segur de que pots!”*) o en direcció cap a la carrera (p.e. *“és una carrera assequible!”*, *“estem a punt d’arribar!”*, *“cada cop estem més a prop!”*, *“vinga que ja es veu el final!”*). Aquests missatges s’han de dir amb convicció, com si realment penséssim això, sense por d’exagerar-ne l’expressió. Per altra banda, el que farà de pensament negatiu, haurà de buscar missatges tan negatius com sigui possible (sense arribar a faltar-se al respecte) tant direcció al remer (p.e. *“Vas molt lent!”*, *“Així no guanyaràs mai!”*, *“No t’has entrenat prou!”*, *“No ho faràs bé!”*, *“No cal que t’hi esforcis”*, *“Ets molt dèbil!”*, *“Ningú pot estar orgullós de tu si remes així”*, *“Ja estàs molt cansat”*, *“seria millor que ho deixessis”*...), com direcció cap a la prova (p.e. *“És una regata llarguíssima”*, *“L’altre és molt més ràpid”*, *“La meta està molt lluny”*, *“Quasi ni es veu el final”*, *“Se t’està fent etern remar”*, *“No pensaves que costaria tant”*...). Altra vegada, aquests missatges s’han de dir amb convicció i amb un to negatiu, gairebé agressiu (reiterem, però, sense faltar molt el respecte). *Per a tenir una guia de referència sobre la qual després s’inventin més missatges, els pot ser d’ajuda portar-los una llista dels exemples mencionats.* Aquestes persones que fan de pensament haurien de pujar al bot amb remos també i, apartats

de la resta de membres, se'ls pot donar la consigna que a mitja cursa el positiu remi a favor i el negatiu remi en contra, en representació a l'efecte que tenen aquests estils de pensament en el rendiment pròpiament. Una vegada feta la cursa seria adequat que els negatius es disculpin i seria important fer un treball de consciència emocional i reflexió (*Què heu sentit el/s remer/s que teníeu un estil de pensament positiu recolzant-vos? I els de l'estil negatiu? Us identifiqueu amb alguna d'aquestes emocions: Impotència, ràbia, motivació, confiança, desesperació? Què creieu que hauríem de fer quan ens venen pensaments d'aquests abans o durant una competició? Ens ajuden sempre els positius i ens perjudiquen sempre els negatius? Quines conseqüències té escoltar i alimentar aquests pensaments? Algú se sent identificat, en part, amb el bot negatiu? Si hem dit que la nostra ment només pot tenir un límit de pensament als quals posem atenció, què podríem fer com equip per a ajudar algú que es diu algun missatge negatiu?).*

És cert que no som robots i és natural que certs dies veiem les coses amb menys confiança i ens veiem menys capaços d'assolir un mateix repte que un altre dia en què ens sentim més optimistes. També és cert que aquesta activitat està generada per posar en extrems molt diferents un fenomen que gairebé mai és tan extrem i que no hauria de servir per idealitzar pensaments positius, perquè un excés pot evitar que siguem autocrítics en algun moment puntual, ni tampoc ha d'assenyalar molt algun pensament negatiu i fer que no ens en permetem cap a partir d'ara, que tampoc seria l'indicat. L'objectiu és prendre consciència de l'efecte que tenen i també que els podem controlar per a tenir-los majoritàriament a favor per dominar el que per a vosaltres era el més difícil del rem; mantenir la motivació fins al final de la regata.

4.3 Sessió 3 - POST COMPETICIÓ

Durada: 1,5- 2 hores

Objectius:

1. Conscienciar que també es poden regular les emocions positives
2. Conscienciar que la heteroregulació pren molta importància a l'hora de gestionar un mal resultat
3. Debatre les funcions de les emocions negatives després de competir
4. Debatre els efectes que tenen les emocions positives en les nostres tendències d'acció
5. Practicar la visualització d'un moment satisfactori

Material: Pòster d'exemples d'ERS al rem i plantilla IF-THEN

Altres consideracions: També en aquesta sessió es podria fer una petita pausa a la meitat. En acabar, seria important un espai per a dubtes concrets, que ells mateixos podrien intentar respondre's entre sí, un moment destinat a que tothom faci la reflexió d'escollir, almenys, un aprenentatge que s'enduen de la intervenció, per a que sigui més significatiu i, evidentment, agrair la seva atenció i participació.

4.3.1 PSICOEDUCACIÓ

Una part essencial de l'esport és la consecució de bons resultats de competició. Tot i que és cert que normalment es posa èmfasi en la regulació prèvia i simultània a la competició, també hi ha molt per treballar amb les emocions que ens deixa haver competit (*Quines emocions ens apareixen després de competir? Tenen a veure amb el resultat que esperàvem? Què passaria si tinguéssim les expectatives de quedar últims?*). Així com saber controlar les altes

expectatives de resultat és important a l'hora de prevenir decepcions amb els resultats, frustracions, excés de pressió, ansietat i desmotivació, també és important posar-se objectius assequibles i que suposin un repte per a mobilitzar recursos i motivació suficients per a millorar. Totes aquestes expectatives i objectius explícits o implícits, modificaran les emocions que sentirem quan avaluem si el resultat era esperable, positiu o negatiu.

Davant d'un resultat advers, per exemple, pot aparèixer ira si es creu que es mereixia guanyar, aversió si ens sembla que s'hauria de canviar alguna cosa, si no es va per bon camí, esperança si encara hi ha possibilitats d'assolir els objectius... (*És dolent sentir ira o frustració just quan s'ha perdut una competició? I seguir-ne sentint intensament una setmana després? Quines conseqüències té per l'equip recordar i reexperimentar mals resultats sense fer cap canvi ni prendre acció?*)

Prendre consciència del que s'està experimentant, posar-hi paraules, conèixer quines conseqüències té experimentar una emoció o una altra i tenir eines per a modular-les pot ajudar-nos en múltiples aspectes; millorar el clima emocional de l'equip, fer servir les emocions aversives per a buscar solucions constructivament, crear resiliència per a futurs mals resultats, millorar la cohesió del grup i la percepció de suport, augmentar l'esforç o la perseverança als entrenaments, facilitar la recuperació muscular (perquè redueix la tensió muscular) i cardiovascular... S'ha vist en alguns estudis que els equips professionals tendeixen a fer servir més la reavaluació (acceptant l'emoció com a neutra i no com a negativa en si mateixa, intentant veure la situació el màxim objectiva possible o fixant-se en les parts positives de l'actuació) el contagi emocional positiu (animar-se els uns als altres) abans que la supressió (forçar-se a no sentir o expressar les emocions que sentin) o que la no regulació. No regular-les o contagiar emocions negatives pot tenir efectes adversos al grup perquè aporta sensacions que no s'està fent res constructiu per millorar la situació. A més, degut a que formem part d'un grup, s'espera que tots assumeixin una part de la regulació grupal.

D'altra banda, davant un resultat positiu també hi ha formes de regular les emocions per a que ens beneficiï (*Us heu parat a pensar alguna vegada què passaria si no celebréssim les victòries? Potser és que les emocions positives milloren la relació amb els companys?*). A nivell individual, assaborir plenament una victòria o recordar victòries passades és recompensant per sí sol, millora la satisfacció de la pràctica de l'esport, ens fa ser més optimistes, ens crea resiliència per a futurs moments més durs, millora l'autoestima i l'autoeficàcia (la percepció de que s'és capaç d'assolir els reptes). A més, les emocions positives fan que tinguem un pensament i una actitud més flexible, que ens sentim oberts a noves experiències, que ens motivem a assolir nous reptes, a aprendre més i fins i tot promou que decidim tenir estils de vida més saludables (en dieta o ús de drogues). Aquestes actituds fan que millorem les relacions amb els del voltant, que forgem resiliència, que adquirim habilitats físiques i intel·lectuals i altres recursos que ens serveixen més enllà del moment en què experimentem l'emoció positiva. És a dir, les emocions negatives poden ser beneficioses en certs contextos i les positives ho són quasi sempre.

4.3.2 APLICACIÓ A SITUACIONS REALS O POTENCIALS

Posem el cas que ens hem entrenat per una regata de principi de temporada. No serveix per a classificar-se per a campionats majors, sinó que és una competició aïllada. Resulta que quedem bastant per sota del que es podria esperar i havent acabat hi ha un mal clima dins l'equip perquè tot i haver donat el 100%, no s'han tingut bons resultats. No hi ha més regates fins un mes més tard (*Ara que hem anat parlant més dels efectes de les emocions, per què*

ens podria ajudar sentir frustració en aquest cas? Quina forma hi hauria de veure la situació diferentment i, així, sentir esperança per comptes d'estar sotmesos a la frustració? És a dir, quina lectura podríem fer d'un mal resultat? En què podríem centrar els esforços i l'atenció? Quins missatges ens podríem dir cadascú i quins podríem dir a la resta de l'equip?).

Quan un resultat ens provoca emocions negatives tan intenses que ens costen de gestionar, a vegades pot anar bé convèncer-se que el resultat ni és permanent, ni afecta a gran part de les nostres vides, ni és únicament responsabilitat nostra com a individus. És el que es coneix com a fer atribucions inestables, puntuals i externes. Respecte a una competició vol dir veure que el mal resultat ha estat únicament en aquella regata i que no té perquè tornar-se a repetir, veure que el mal resultat no afecta a tots els àmbits de la nostra vida (i ni tan sols a tots els àmbits del rem, ja que és una sola competició), o entendre que en una competició hi ha elements que tampoc controlem totalment, com ara les decisions arbitrals, que els altres equips s'hagin pogut preparar molt més o que tinguem un mal dia. Malgrat això, fer aquestes atribucions és només per evitar que la culpa i la frustració ens bloquegi a seguir endavant i no s'hauria de fer servir per a evitar responsabilitats.

A l'esport també s'hi donen moltes situacions que provoquen altres emocions positives; el goig de realitzar un esport que ens agrada i que té molt a veure amb la nostra identitat, la serenitat i la calma en acabar l'activitat física, la gratitud sobre algunes actituds dels companys o el cos tècnic o sobre utilitzar certs materials més valuosos, l'admiració cap a models en qui ens reflectim com a esportistes o fins i tot cap a entrenadors/es i membres de l'equip... (Se us acut alguna altra situació que creï emocions positives?) Però hi ha una situació que sobresurt entre la resta de situacions que desencadenen emocions positives; treure un bon resultat a una competició (És cert, com vam dir a l'entrevista, que normalment sentim més d'una emoció alhora. Quines emocions ens produïx guanyar o treure un bon resultat a una regata?). Els bons resultats ens creen orgull si creiem que han arribat gràcies al nostre esforç, satisfacció si eren els resultats que es buscaven assolir o fins i tot podem sentir superació si creiem que ha costat superar moltes barreres arribar-hi (Si vam comentar que les emocions positives ens fan percebre més cohesió de grup, milloren la predisposició a entrenar i explorar (per exemple, noves tàctiques), ens fan estar més receptius, ens fan estar més satisfets amb practicar aquest esport, creen resiliència... podem fer alguna cosa per beneficiar-nos més dels seus efectes? És a dir, podem regular-les per augmentar-les o mantenir-nos-les a nosaltres o als altres?).

Una cosa que és òbvia i no per això s'ha de passar per alt és que un equip, al treure un bon resultat, celebra la fita (Havíeu pensat mai per què celebrem les victòries?). Celebrar-ho implica una recompensa que es voldrà perseguir en altres ocasions i, per tant, motiva a posar-se més objectius. I no només les victòries en competicions s'haurien de celebrar, sinó que també les petites aproximacions al bon rendiment són un recordatori de que estem prenent acció, que estem entrenant per aconseguir el que volem i ens augmenten la confiança i la voluntat de seguir. Normalment les competicions són fites a llarg termini (mesos enllà), la qual cosa implica pics amunt i pics avall de motivació i experimentar conscientment emocions positives després d'un bon resultat, funciona com una mena de dipòsit d'emocions positives i ens crea resiliència davant els moments de més debilitat (Penseu, un moment, què feu quan guanyeu una regata o treieu un bon resultat. Què penseu cadascú? Què us dieu entre vosaltres? I el cos tècnic, què fa?).

Hi ha moltes maneres de mantenir o augmentar la intensitat de les emocions positives, per exemple expressar intensament l'alegria i l'orgull amb els companys i el cos tècnic per a reverberar l'emoció, per a fer-la durar més, com si fóssim miralls i l'emoció fos una llum, seguir comentant com de bé ha sortit amb els pares, amics o altra gent important després de

celebrar-ho (és el que es coneix com a capitalitzar l'emoció, treure'n benefici de compartir-la), reviure mentalment aquests moments més satisfactoris de tant en tant (p.e. simplement mirant una medalla o alguna foto d'aquell campionat), visualitzar-los vívidament per a re experimentar el que vam sentir...

Sempre que ens produeixi benestar i no interfereixi negativament en la motivació per proposar-se nous objectius, és una bona decisió intentar sentir afecte positiu.

4.3.3 ACTIVITAT D'INTEGRACIÓ

D'entre totes les sensacions que ens crea haver competit, una de les més gratificants és la sensació de seguretat i satisfacció amb el rendiment que s'ha donat. Aquestes sensacions de seguretat no són casualitat, són fruit d'haver treballat l'estratègia i haver-s'hi compromès, d'haver experimentat emocions positives durant la competició, d'haver donat molt esforç, atenció plena i persistència... I no sempre van lligades dels resultats, ja que com vam dir es pot sortir molt satisfet amb el rendiment d'una regata sense necessitat d'haver obtingut bons resultats.

Ara intentarem fer una visualització d'un moment en què us hagueu sentit segurs de com heu competit. Aquesta imatge ha de ser personal i com més similar a tal com va passar i més vívida, millor:

Tanqueu els ulls, relaxeu una mica el cos i les extremitats i feu un parell de respiracions tranquil·les i profundes. Ara, escolliu una regata en la que us sentíssiu molt còmodes remant. Pot ser d'aquest any o fa més temps. Ha de ser una regata en la que us sentíssiu bé de forma física, en la que vam estar totalment posats en la vostra actuació, una regata en què tinguéssiu clara l'estratègia i hi confiéssiu. També confiàveu en que les coses podrien sortir bé, teníeu la por justa com per estar activats però no prou com per estar insegurs. Teníeu prou motivació com per sortir amb intensitat, però no massa com per remar precipitadament.

Ara intenteu imaginar-vos en algun moment després de fer la regata. Pot ser el moment en què acabeu de creuar el final o quan us reuniu amb l'equip fora de l'aigua. Quedeu-vos uns segons pensant en aquest moment i definiu-lo tan real com sigui possible. Esteu sols? Qui teniu al voltant? Com us noteu físicament? Podeu notar la calor a les extremitats? I a la resta del cos? I el cor que batega encara una mica ràpid? Quina expressió facial teniu? Què us fa estar tan satisfets del rendiment? Què ha fet que m'hagi sentit segur remant? M'he sabut centrar en l'estratègia que havíem pactat? Què diferencia el rendiment d'aquest dia de la resta de dies? (...). Quan ens sentim còmodes, podem anar obrint els ulls (*Com us heu sentit? Què us ha transmès recordar un moment en què ens vam sentir segurs?*

Qui creu que li pot ser útil per a estar una mica més segur de si mateix abans de competir? En quin moment creieu que us donaria més seguretat visualitzar aquests moments en què tenim el control de la situació? Potser quan s'arriba al lloc, potser durant l'escalfament integrat en alguna rutina del grup?).

Abans de competir, les emocions negatives que ens apareixen, ens creen incertesa. El cervell, en realitat, sempre vol buscar certeses i quan una cosa ens genera incerteses fàcilment pot fer-nos decaure l'estat d'ànim. Quan se'ns genera por, per exemple, necessitem formes de recordar-nos que ens hem de tornar a concentrar i que ens ajudin a obtenir seguretats. En aquest sentit, el cervell actua molt inconscientment i cal buscar consciència. El que ens podria aportar aquest exercici és una imatge clara i concisa sobre com de segurs volem sentir-nos en una competició i ens pot servir de recordatori abans de cada competició si ens acostumem a integrar un moment de visualitzar sensacions de seguretat en la nostra rutina de precompetició (*En aquestes competicions on us sentíeu segurs, havíeu gaudit de*

remar o més aviat havíeu patit la regata? El fet de gaudir l'esport, més que patir-lo, ajuda a que tinguem un bon rendiment a llarg termini i no ens cremi practicar-lo.).

Aquestes visualitzacions es poden fer servir també simplement per millorar-nos l'estat d'ànim i provocar emocions més plaents, com ara recordant moments graciosos dins l'equip, recordant-ne altres d'orgull o de satisfacció per altres motius... D'aquesta manera cada cop serem més autònoms en saber entendre i gestionar el nostre estat d'ànim actual.

FACTORS A TENIR EN COMPTE

Entre els factors que afecten al rendiment i a la satisfacció amb l'esport, també n'hi ha molts que no són pròpiament del camp de la regulació emocional. A continuació se'n resumeixen alguns que poden ser tinguts en compte a qualsevol esport, inclòs el rem:

-El recolzament social, entès com a totes les formes d'ajuda d'amics, familiars... per a que algú pugui mantenir el compromís amb la decisió d'exercir un esport, afavoreix l'autoconfiança, l'autonomia i la relació amb els altres, a més del benestar subjectiu i pot tenir conseqüències negatives sobre la pràctica esportiva si no és suficient (Molina, 2019, pg. 53). Per tant, és important que els propers a un esportista recolzin amb recursos (com pot ser possibilitar-li anar als entrenaments, proveir el material i el sustent necessari per la seva pràctica...) i amb suport emocional en les bones i les males etapes per a que l'esportista se senti acompanyat i segur per a mantenir el compromís amb l'esport. Particularment, per part dels progenitors, hi ha una relació directa entre el seu recolzament, l'afectivitat experimentada i fins i tot la reavaluació cognitiva durant la pràctica esportiva (reforça que es faci servir). El seu recolzament millora la capacitat de gestionar estats afectius, que alhora millorarà l'autoconfiança, factor clau per a treure pressió d'una situació i guanyar amb això concentració (pg. 124).

- Els esportistes també tenen un conjunt de necessitats psicològiques bàsiques: sentir-se competent, autònom i connectat a la resta. Això afavoreix el seu rendiment i benestar. Els membres del cos tècnic poden ajudar a això remarcant les fortaleces i atributs positius de cada esportista, oferint informació sobre l'entrenament i les competicions però deixant un marge de decisió sobre el propi esportista (per a com entrenar i per quins objectius establir-se) i fomentant valors compartits en l'equip i cohesió d'equip.

-Com a persona i com a esportista és positiu que acostumar-se a expressar verbalment el que se sent per a enriquir l'experiència d'entrenament individual o grupal i també comentar aquestes sensacions amb els companys. Com més vocabulari emocional, més facilitat es té per a sentir-ho conscientment i per a facilitar els estats afectius desitjats.

-A banda de totes els ERS tractades, hi ha altres actes i actituds que actuen com a facilitadors de PA. Practicar actes bondadosos amb els del voltant (en contextos esportius o a la vida en general) ens crea emocions positives i, alhora, escampen predisposicions prosocials en els altres, creant així climes grupals més positius que actuen com a espirals positius (Pressman et al., 2019). Practicar diàriament l'agraïment, fer servir les fortaleces pròpies, imaginar-se periòdicament el propi millor jo (en actituds, valors i conductes millorades), pensar optimísticament i practicar diferents formes de mindfulness per aprendre a viure més sobre el

present ens pot aportar molts beneficis, sobretot en benestar. Sí que és cert que PA seria el component clau per a un millor benestar, però tot aquests factors són escales per arribar-hi.

5. PROPOSTA D'AVALUACIÓ

En cas que s'apliqués la intervenció, caldria tenir un criteri per avaluar la possible transferència a la seva competència emocional.

5.1 DISSENY

En el nostre cas es necessitaria una mostra d'equips de rem a qui aplicar la intervenció i un grup control. El disseny seria mixt, format d'una part quantitativa quasi experimental, amb mesures pre-post que avaluessin les principals estratègies de regulació emocional a l'esport i els seus estats d'ànim abans de la pràctica d'aquest, i una part qualitativa que avalués la percepció d'eficàcia i possibles millores amb un grup de discussió. Per la part quantitativa, després d'assegurar el compliment dels supòsits per a utilitzar proves paramètriques (normalitat, homocedasticitat i independència), es podria avaluar la diferència estadística entre els temps 0 i temps 1 en cada grup amb la prova t Student (Balluerka i Vergara, 2002).

5.2 INSTRUMENTS

Es podrien aplicar els següents instruments:

El *Qüestionari de la Inter-regulació Emocional*, EIM, (Little, Kluemper, Nelson i Gooty, 2011), que avalua les diferències individuals sobre les estratègies que fan servir les persones per a gestionar les emocions negatives a nivell interpersonal.

El *Qüestionari de Regulació Emocional*, ERQ-CA, (Navarro, Vara, Cebolla, i Baños, 2018) que avalua la tendència a fer servir les estratègies de reavaluació i supressió emocional a nivell individual.

En cas de tenir prou llibertat per administrar qüestionaris, es podria passar el *Perfil d'Estats d'Ànim*, POMS (Andrade, Arce, de Francisco, Torrado, i Garrido, 2013), una versió breu del qüestionari original, per avaluar el perfil emocional en què es troben els esportistes abans d'un entrenament o una competició. Es podria mesurar en cada entrenament des de la setmana abans de començar la intervenció fins la setmana després d'acabar-la.

També es podrien formular un seguit de preguntes per avaluar l'eficàcia subjectivament, sense distingir entre les situacions competitives. Aquestes preguntes serien de tipus Likert

escalades d'1 a 5, essent respectivament *gens cert*, *una mica cert*, *bastant cert*, *molt cert* i *totalment cert*:

- Perceps que hi ha més cohesió grupal?
- Valores que hi ha més concentració als entrenaments?
- Valores que hi ha una millor capacitat de gestió de l'estrès?
- Creus, subjectivament, que el rendiment a nivell grupal ha millorat?
- Creus que el grup té més recursos per afrontar situacions d'alta intensitat emocional?

Per indicar èxit, aquestes preguntes haurien de superar el 2,5 en la mitjana grupal; $\bar{x} > 2,5$.

5.3 HIPÒTESIS

- H1: Hi haurà diferències estadístiques en les mesures pre-post dels dos qüestionaris, EIM i ERQ-CA, en el grup intervenció
- H2: No hi haurà diferències en les mesures pre-post dels dos qüestionaris, EIM i ERQ-CA, en el grup control
- H3: La mitjana de puntuació d'eficàcia subjectiva en el grup d'intervenció serà major de 2,5.
- H4: Hi haurà diferències estadístiques en les mesures d'eficàcia subjectiva entre els dos grups

5.3 GRUP DE DISCUSIÓ

A banda d'una avaluació quantitativa, qui s'encarregui de dur a terme la intervenció podria organitzar un grup de discussió on fer aflorar la percepció dels i les esportistes envers la intervenció i on es podrien també fer altres preguntes a tenir en compte per a futures intervencions:

- Ha estat útil el material que s'ha fet servir? N'hauria faltat més?
- Hi ha hagut prou feedback en les activitats d'integració?
- Algú s'ha sentit incòmode en alguna activitat?
- Ha sigut suficient la psicoeducació? Hi ha hagut indicis que no s'han entès alguns conceptes?
- Quins continguts us han estat més útils per a la vostra pràctica esportiva?
- Què s'hauria de millorar, concretament, si es repetís ara?

Finalment, per poder interpretar la presència o absència de diferència estadística en l'avaluació quantitativa, els esportistes no haurien d'informar d'esdeveniments positius o negatius notoris en aquest període.

6. CONCLUSIONS

Entenent les emocions com a integrants inseparables de l'ésser humà i responsables d'una part molt important de les nostres accions, la regulació emocional esdevé necessària en qualsevol activitat. En aquest sentit, a diferència d'altres àmbits, a l'esport simplement li secunden algunes emocions més freqüentment, com ara la ira, l'eufòria, la fatiga o la frustració, a part d'altres diferències, com que s'actua sota pressió i que prenen més rellevància l'activació, la motivació, l'atenció o la confiança. Malgrat aquestes diferències, els models de regulació emocional més generals també ens resulten útils.

Un tret distintiu més de la regulació emocional a l'esport és la importància que pren el grup a l'hora de repartir el pes del contingut emocional, sobretot a l'hora de gestionar l'afecte negatiu dels resultats adversos. En l'equip es crea una expectativa que s'ha de gestionar l'esdeveniment de forma conjunta i, no fer-ho, pot portar conseqüències negatives. A més, practicar un esport grupal implica també tenir models de regulació adaptativa i desadaptativa que poden influenciar en la nostra regulació des de punts inicials com als appraisals fins als més centrats en l'emoció, com la regulació de la resposta. A més a més, a l'hora d'entrenar aquesta competència, hi ha un gran factor a favor; el propi esport facilita percebre les senyals corporals de les emocions i és una font de benestar i sincronia emocional amb els altres, cosa que segurament faci d'aquest un entorn privilegiat per aprendre a regular les emocions. En tot aquest procés d'aprenentatge, la reflexió a partir de l'experiència per integrar coneixements és clau.

Tot i que a l'esport ens trobarem amb emocions de l'espectre negatiu amb freqüència, i tenen un gran impacte tant al rendiment com a la satisfacció amb l'esport, és important promoure l'espectre positiu pels incomptables beneficis que la investigació va confirmant. Practicar un esport que formi part dels nostres interessos, que el cos tècnic, els companys i l'esportista pròpiament fomentin la curiositat sobre l'esport, noves formes d'entrenar i la cerca de punts de millora, que es trobin moments de serenor i satisfacció per integrar com a equip les experiències que es van vivint, moments de perdó pels que es lamenten i d'eufòria per celebrar els que es viuen a l'actualitat, que es creïn espais d'agraïment cap a les oportunitats que es tenen... Serà d'aquest reguitzell d'experiències, d'on creixerà un espiral d'habilitats, recursos i resiliència que tot esportista necessita.

7. IMPLICACIONS PRÀCTIQUES

Arran de l'anàlisi de la bibliografia, del coneixement previ dels esportistes sobre emocions i la seva regulació i de les ERS que aquests acostumen a fer servir, podem extreure un conjunt d'implicacions pràctiques tant per la psicologia de l'esport com per la investigació en psicologia de l'esport.

Pel que respecta a la psicologia de l'esport, s'ha vist que els mateixos models de regulació de les emocions generals, es poden fer servir en aquest camp de forma aplicada, simplement amb més èmfasi a les ERS de focalització de l'atenció, canvi cognitiu i regulació de la intensitat. Un altre punt a tenir en compte és treballar amb pràctiques que fins ara s'han desmerescut però que cada vegada semblen tenir més potencialitat, com el mindfulness, i de formes més col·lectives que no pas individuals, treballant per exemple el contagi i la sincronia emocional, si s'escau, a partir de tècniques com ancoratges i rituals. A banda de tot això, cal

seguir insistint en que les emocions negatives també són funcionals. Cal treballar amb elles, i no malgrat elles; aconseguir aprendre a regular-les per a millorar la satisfacció i el rendiment a l'esport. Finalment, saber que augmentar el vocabulari emocional dels i les esportistes pot fer molt més àgil el procés de facilitar-se els estats d'ànim òptims que la ciència, i ells/es mateixos/es, saben que es necessiten en cada esport.

D'altra banda, en referència a la investigació en psicologia esportiva, també es podria seguir investigant si practicar un esport per se pot millorar la regulació emocional intra i interpersonal o si es necessita certa reflexió, bons models o alguna altra característica, tant personal com social, per a que l'esport pugui ser un promotor del benestar emocional. També sorgeixen altres preguntes en referència a les emocions, com ara: es viuen igual les emocions de transcendència a l'esport? Promoure-les facilitaria el rendiment òptim? Si és que sí, en quins moments i com es poden promoure?. A més d'això, queda al descobert que la investigació futura ha d'estar més dirigida al grup i menys a l'individu, entenent que en un equip hi ha interaccions que sense veure la imatge general, no es poden entendre.

8. ORIENTACIONS FUTURES

Per tal d'orientar la intervenció al futur, ens hauriem de plantejar quines limitacions té actualment. El disseny proposat, està molt orientat al grup però no tant a cada individu per sí sol, i tenint en compte que la regulació emocional a l'esport és molt personalitzada, això és una limitació. Tampoc s'ha combinat estretament amb altres tècniques altament útils a l'esport, només amb l'autoparla i lleugerament amb la relaxació. A més, s'ha tingut en compte als esportistes sense vincular-hi cap figura del cos tècnic, cosa que no passa en els entorns reals.

Per tant, en un futur, es podria plantejar fer plantilles *if-then* més personalitzades depenent de les ERS amb què es trobin més còmodes cadascú, es podria fer un perfil de POMS ideal per a cada esportista, que és el que hauria d'intentar tenir en cada entrenament i competició. La tecnologia també es fa servir actualment a l'esport, en aquest sentit es podria combinar l'entrenament amb tècniques de biofeedback per augmentar la consciència sobre com afecta objectivament al seu cos que apliquin una ERS o una altra o que directament decideixin no regular l'emoció. També es podria entrenar les ERS amb realitat virtual. A banda, caldria buscar formes d'involucrar-hi figures com l'entrenador/a o el timoner/a, per fer l'entrenament i la realitat el màxim de similars i integrar les reflexions a l'entrenament rutinari, ja que sabem que aprendre a regular les emocions és un entrenament també i necessita continuïtat i feedback constant.

Finalment, aquest mateix disseny o altres que incorporin totes les millores mencionades, es podria fer servir diferents equips i fins i tot diferents esports, a partir de la mateixa base teòrica i metodològica, només canviant el contingut del focus grup i els escenaris més problemàtics.

9. BIBLIOGRAFIA

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M., Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 409-413.
- Addyman C, Fogelquist C, Levakova L, Rees S. (2018): Social facilitation of laughter and smiles in preschool children. *Frontiers in Psychology*, 9, 10-48.
- Andrade, E., Arce, C., de Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista De Psicología Del Deporte* 22 (1).
- Bai, S., Repetti, R. & Sperling, J. (2016). Children's expressions of positive emotion are sustained by smiling, touching, and playing with parents and siblings: a naturalistic observational study of family life. *Developmental Psychology*, 52, 88-101.
- Balluerka, N. & Vergara, A. I. (2002). *Diseños de investigación experimental en psicología*. Madrid: Pentice-Hall.
- Baron, R. (1976). The reduction of human aggression: A field study of the influence of incompatible reactions. *Journal of Applied Social Psychology*, 6, 260–274.
- Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47, 644-675.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation : research, theory, and applications*. Guilford Press. *Behavior*, 34(1), 43-62.
- Bilbao, M., Páez, D., & Oyanedel, J. (2015). *La felicidad de los chilenos. Volumen I : estudios sobre bienestar*.
- Boothby E., Clark M., & Bargh, J. (2014). Shared experiences are amplified. *Psychology Science*, 25, 2209-2216.
- Bossche, P., Segers, M., Dochy, F., & Gijbels, D. (2017). *Theories of Learning for the Workplace*. Capítol 5.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Bridgeman, D. (1981). Enhanced role-taking through cooperative interdependence: A field of study. *Child Development*, 52, 1231–1238.
- Brosch T. (2013). Comment: On the Role of Appraisal Processes in the Construction of Emotion. *Emotion Review*, 5 (4), 369-373. doi:[10.1177/1754073913489752](https://doi.org/10.1177/1754073913489752)
- Brown C., Beckes L., Allen J. & Coan J. (2017): Subjective general health and the social regulation of hypothalamic activity. *Psychosomatic Medicine*, 79 (6): 670–673. doi: 10.1097/PSY.0000000000000468

- Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 724–731.
- Bushnell, M. C., Čeko, M., & Low, L. A. (2013). Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nature Reviews Neuroscience*, 14 (7) 502–511. <https://doi.org/10.1038/nrn3516>
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A. & Lane, A. (2017) Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (4), 379-394, DOI:[10.1080/1612197X.2015.1114501](https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501)
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A. & Lane, A. (2017) Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (4), 379-394, DOI:[10.1080/1612197X.2015.1114501](https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1114501)
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A. & Lane, A.M. (2016). Interpersonal emotion regulation in team sport: A qualitative examination in elite. rugby. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi:10.1080/1612197X.2015.1114501
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22
- Chen K., Brown C., Wells J., Rothwell E., Otero M., Levenson R. & Fredrickson B. (2020): Physiological linkage during shared positive and shared negative emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 121(5), 1029-1056 <http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000337>
- Chesney, M., Darbes, L., Hoerster, K., Taylor, J., Chambers, D., & Anderson, D.: (2005) 'Positive emotions: Exploring the other hemisphere in behavioral medicine', *International Journal of Behavioral Medicine* 12(2), 50--58.
- Collins, A. L., Lawrence, S. A., Troth, A. C., & Jordan, P. J. (2013). Group affective
- Eisenberg, N. & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75 , 334–339.
- Ekkekakis, P. (2003) Pleasure and displeasure from the body: perspectives from exercise. *Cognition and Emotion* 17 (2), 213-239.
- Feldman R, Magori-Cohen R, Galili G, Singer M & Louzoun Y. (2011). Mother and infant coordinate heart rhythms through episodes of interaction synchrony. *Infant Behavioral Development*, 34, 569-577.
- Fradejas, E., Espada, M., & Garrido, R. (2016). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 44(2), 158-171. doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, 3.

- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169–197.
- Gould, D. Eklund, R. & Jackson, S. (1993) Coping strategies used by US Olympics wrestlers. *Research Quarterly for Exercises and Sports* 1, 83-93.
- Oriol, X., Andreu, M. & Guiu, G. (2014). Emotional regulation in team sports: An approach to the modulation of emotional states in competitive situations. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 63–72. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100008>
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. & Munoz, R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2, 151-164.
- Gross, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–24. Guilford Press.
- Hanton, S. & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13: 22–41.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Hill, N., Offermann, L., & Thomas, K. (2019). Mitigating the Detrimental Impact of Maximum Negative Affect on Team Cohesion and Performance Through Face-to-Face Communication. *Group and Organization Management*, 44 (1), 211–238. <https://doi.org/10.1177/1059601118776835>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2, (4), 363–370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). New developments in social interdependence theory. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 131, 285-358.
- Johnson, N., Schein, R., & Winders, J. (2013). *The Wiley-Blackwell Companion to Cultural Geography*.
- Jones, M.V., Meijen, C., McCarthy, P.J. & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 161–180. doi: 10.1080/17509840902829331
- Kahrovic, I., Radenkovic, O., Mavric, F. & Muric, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *Psychology of Education and Sport*, 12, 51–58.
- Karageorghis, C.I., Terry, P.C., Lane, A.M., Bishop, D.T. & Priest, D.L. (2011). The BASES expert statement on the use of music in exercise. *The Sport and Exercise Scientist*, 28,18–19.

- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13, 505-521.
- Kirschner, S., & Tomasello, M. (2009). Joint drumming: Social context facilitates synchronization in preschool children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 102, 299–314. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2008.07.005>
- Knight, A. P., & Eisenkraft, N. (2015). Positive is usually good, negative is not always bad: The effects of group affect on social integration and task performance. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 1214–1227. <https://doi.org/10.1037/apl0000006>
- Korchmaros, J. D., & Kenny, D. A. (2001). Emotional closeness as a mediator of the effect of genetic relatedness on altruism. *Psychological Science*, 12(3), 262–265.
- Lane, A. (2016). Goals, Emotions And Performance. Overcoming barriers to performance by planning the journey to success. *Sports psychology*.
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M., Uphill, M., & Devonport, T. (2012) The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport, *Journal of Sports Sciences*, 30 (11), 1189-1195, doi: [10.1080/02640414.2012.693621](https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621)
- Lane, A.M., Beedie, C.J., Devonport, T.J. & Stanley, D.M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21, 445–451. doi: [10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x)
- Larsen, R. & Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. *The science of subjective well-being*. Guilford Press, 258-289
- Larsen, R. J. (2002). Differential contributions of positive and negative affect to subjective well-being. *Annual Meeting of the International Society for Psychophysics* 18, 186–190.
- Latinjak, A., Hatzigeorgiadis, A. & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger- and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied. Sport Psychology*, 29, 150–166.
- Little, L. M., Kluemper, D., Nelson, D. L. & Gooty, J. (2011). Development and validation of the Interpersonal Emotion Management Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1-14.
- Loyallo, W. R. (2015). *Stress & health: Biological and psychological interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Márquez, S. (2004) *Ansiedad, Estrés y Deporte*. Madrid, España. Capítols III y IV.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359-378.
- Marsh, A. A. (2016). Neural, cognitive, and evolutionary foundations of human altruism. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 7(1), 59–71.
- Martens, R. & Cols. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics, Illinois.

- Mauss I., Shallcross A., Troy A., John O., Ferrer E., Wilhelm F. & Gross J. (2011): Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 738-748.
- McEwen & Wingfield, J. (2003) The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior* (43), 2-15.
- Molina, V. (2019). *Causas y efectos de los afectos y la regulación emocional sobre la recuperación física y la adquisición de recursos personales en deportistas adolescentes chilenos* [Tesis de doctorat]. Universitat de Girona, Girona.
- Navarro Guzmán, J., Amar, J., & Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* 7(8):7-17
- Navarro, J., Vara, D., Cebolla, A., & Baños, R. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9–15.
- Netzer, L., Van Kleef, A. & Tamir, M. (2015). Interpersonal instrumental emotion regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 124–135. doi:10.1016/j.jesp.2015.01.006
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9, 498-509.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511. doi:10.1037/0021-843X.109.3.504
- Ntoumanis, N., Vazou, S., & Duda, J. (2007). Peer-Created Motivational Climate. *Social Psychology in Sport*, 145-156.
- Oberst, U., Sánchez, F., Oriol, X. & Páez, D. (2013). Funcionalidad de las estrategias de autorregulación y regulación interpersonal de la ira y la tristeza. *Anuario de Psicología/Revista de Psicología de la UB*, 43 (3), 381-396.
- Páez, D., Rimé, B., Basabe, N., Włodarczyk, A., & Zumeta, L. (2015). Psychosocial effects of perceived emotional synchrony in collective gatherings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(5), 711–729.
- Palmero, F.; Díez, J. & Breva, A. (2001). Type a Behavior Pattern Today: Relevance of the Jas-S Factor to Predict Heart Rate Reactivity. *Behavioral Medicine*, 27, 28-36
- Peñalver, J., Salanova, M., Martínez, I. & Schaufeli, W. (2019). Happy-productive groups: how positive affect links to performance through social resources. *Journal of Positive Psychology*, 14, 377-392.
- Pensgaard, A. & Roberts, G. (2003) Achievement goal orientations and use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology and Sport Exercises* 4, 1001-1116.
- Pessi, A. B., Seppänen, A. M., Spännäri, J., Grönlund, H., Martela, F., & Paakkanen, M. (2021). In search of copassion: Creating a novel concept to promote re-enchantment at work. *BRQ Business Research Quarterly*.

- Ponseti, F., Sese, A. & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Annual Review of Psychology Positive Affect and Health: What Do We Know and Where Next Should We Go? *Annual Review of Psychology*, 70, 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418>
- Pulido, D. (2017). Competitive anxiety in grassroots sport in the Balearic Islands. *Journal of Sport Psychology*, 27 (3), 5-9.
- Richards, J. & Gross, J. (2000). Emotion Regulation and Memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (3), 410-424.
- Rivers, S., Brackett, M. A., Katulak, N. & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.
- Rose, A. (2003). Co-Rumination in the Friendships of Girls and Boys. In *Child Development*, 73, (6).
- Russell, J. A., Clement, J., Jiwani, D., Ridgeway, K., & Schroeder, M. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, (6).
- Siegman, A. & Smith, T. (1994). *Anger, hostility and health*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., & Crocker, P. R. E. (2016). Interpersonal emotion regulation among adolescent athletes: A Bayesian multilevel model predicting sport enjoyment and commitment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 541–555. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0189>
- Telle, N. i Pfister, H. (2016). Positive empathy and prosocial behavior: a neglected link. *Emotion Review*, 8, 154-163.
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. A J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 173–186. The Guilford Press
tone: A review and future research directions. *Journal of Organizational*
- Treyner, W., Gonzalez, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (3), pp. 247–259
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8 (3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In S. Mellalieu & S. Hanton, (Eds.), *Advances in applied sport psychology*, 162–194.
- Vacharkulksemsuk, T., & Fredrickson, B. (2012). Strangers in synchrony: Achieving embodied rapport through shared movements. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 399 – 402. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2011.07.015>

-Wagner, U., Galli, L., Schott, B. i Wold, A. (2015). Beautiful friendship: social sharing of emotions improves subjective feelings and activates the neural reward circuitry. *Social Cognition and Affective Neuroscience*, 10, 801-808.

-Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: an intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7 (6). <https://doi.org/10.3390/sports7060148>

-Webb, T, Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775–808. doi:10.1037/a0027600

-Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>

10. ANNEXES

10.1 TRANSCRIPCIÓ DE L'ENTREVISTA

Presentació de l'entrevistador i dels objectius de l'entrevista: Hola a tots, primer de tot moltes gràcies per ajudar-me amb aquesta entrevista, us ho valoro molt. Per què no se'ns faci tan estrany començar l'entrevista essent desconeguts, m'agradaria presentar-me primer. Em dic Roger, tinc 21 anys i estic estudiant 4rt de psicologia a la Universitat de Girona. I potser algun de vosaltres ja sap que a la universitat, a l'últim any, has de fer un treball en el que pots escollir lliurement el tema i a mi, que sempre m'ha agradat l'esport (sobretot els d'equip) i la influència de les emocions en la nostra vida, vaig pensar que seria interessant ajuntar els dos temes. I aquí ve on és important la vostra participació, perquè per a treballar sobre com afecten les emocions a un equip, òbviament es necessita informació sobre l'equip i sobre les emocions de l'equip, que serà aquest el propòsit de l'entrevista.

M'agradaria conèixer alguna cosa de vosaltres també, per exemple, així ràpid, ja que parlarem del rem, us podríeu presentar explicant-me què us va portar a fer rem i què és el que més us agrada d'aquest esport?

Un ho va fer per vinculació familiar, l'altre no sabia quin esport escollir i li agrada sobretot l'equip, l'altre perquè el futbol no li agradava.

També hi ha molta tradició a Banyoles

Genial. Com segurament sabeu, tota la informació que reculli la faré servir amb l'únic propòsit de fer el treball i quan l'hagi entregat, esborraré tot el que us impliqui a vosaltres. És a dir, que podeu estar tranquils que en el treball no sortirà en cap cas el vostre nom ni res que us identifiqui. Abans de començar, però, m'agradaria saber si em doneu permís per a gravar en àudio l'entrevista. No és per cap motiu més enllà de que no tinc prou memòria per a recordar tot el que dieu i si ho escrivís tot s'allargaria molt. (Si donen permís, segueixes).

Perfecte, si hi ha qualsevol pregunta que us faci sentir incòmodes sou totalment lliures de dir que preferiu no respondre i la passarem. Si a mitja entrevista recordeu alguna cosa sobre una altra pregunta també podem tornar enrere i si em voleu explicar alguna cosa després de l'entrevista, sense que ho inclogui al treball, també estic totalment disposat a escoltar-vos. El que sí que m'agradaria és que fóssiu sincers en el que responeu perquè ningú us jutjarà, el que dieu són les vostres sensacions personals i subjectives, i tot el que penseu serà totalment vàlid.

Doncs començarem per unes quantes preguntes per saber com és la vostra categoria, qui la compon i com funciona, d'acord?

1. Em podríeu explicar quants integrants sou a la vostra categoria, quins solen formar el 8, qui us entrena... (si no ho diuen, demana si hi ha noves incorporacions)

2005 tots. La timonera és més gran i és la "5a entrenadora". Com a tal tenen 2 entrenadors.

El 8 d'ara no implica que sigui definitiu, es decidirà abans del campionat de Catalunya (1a setmana de juny).

1. Competiu? Com són les competicions? (quines són normalment les de 8, si competeixen tots sempre, si són molt exigents, quantes sèries solen fer quan competeixen en 8 o quan competeixen sols)

4 competicions a l'any de 8, la majoria són de 2. Però la de 8 és la categoria reina, la més emocionant. És el que més prestigi dóna.

Són exigents pel component anaeròbic, remada més curta i més explosiva. Necessita estar més actiu i concentrat

1. En esports com el bàsquet, per exemple, es requereixen habilitats com no deixar-se endur pels impulsos, saber prendre decisions amb pressió de temps... Quines habilitats personals requereix el rem?

7 minuts de regata. Calma, no precipitar-se, aguantar la fatiga, aguantar moviments estranys, concentració en el propi bot.

- a. Per exemple, es necessiten diferents habilitats segons el rol de cadascú?
Els 2 primers marquen el ritme (organitzen el bot), els del mig fan més força, i els 2 últims mantenen el bot.
 - a. Té molt pes la capacitat de concentració?
 - b. Té molt pes la capacitat de resistir el patiment físic?
1. Pel que fa al grup, es pot necessitar sincronitzar molt les accions, saber com reaccionen els nostres companys per poder decidir... En el rem, quines habilitats ajuden a un millor rendiment?
 0. Té molta influència la coordinació de l'equip?

Sí, és important la coordinació i el bon rotllo, bon ambient. Perquè si un falla, llavors l'entendrem. Encara que ens portem malament, tenim el mateix objectiu.

- a. I la comunicació?

Ho diu la timonera, és a qui s'ha de seguir. Hi ha com una jerarquia de decidir, la timonera al marca i el marca als demés.

- a. És crucial la implicació de tots per a treure un bon resultat?

Encara més en el 8. Es nota molt quan un deixa la palada perquè comença a girar el bot. A totes les palades, als entrenaments... és CRUCIAL LA IMPLICACIÓ DE TOTS.

1. Quins exercicis soleu fer per entrenar? (més individuals o més col·lectius, similars o molt diferents a les competicions, amb el mateix material que a les competicions o molt diferent...)

Molt similars a la competició per la que es preparen. Tenen diferents ritmes en cada moment de la competició, per lo qual es necessita molta pràctica abans per a saber regular si toca començar al 100%, reduir al 80%, i després anar accelerant fins al final. Si tot això es prepara als entrenaments és molt més fàcil pujar i baixar el ritme a la competició, igual que si es preparen ERS és més fàcil utilitzar-les després.

1. Quins exercicis feu per escalfar abans d'una competició? (col·lectius o per separat...)

Una hora abans anem a córrer tots. Fem mobilitat tots junts. Parlem de l'estratègia, es fa la xerrada motivacional. Pugem al bot i practiquem més d'un ritme tant de sortida com de mitja regata.

- a. Es necessita estar molt actiu abans d'una competició?

Molt actiu muscularment, sobretot la del 8, i relaxat mentalment perquè s'ha d'estar atent a l'àrbitre, a la timonera i al marca.

1. Abans de competició feu algun ritual o activitat per a estar més concentrats? Un exemple típic podria ser la rotllana i el crit grupal, que l'entrenador us doni un copet a l'esquena a tots, que passi algú a animar-vos un per un, fer, dir alguna frase que defineixi al grup...?

Generalment no. Algun ritual personal (mitjons i calçotets negres). Eviten rituals per no dependre d'ells.

1. En la mateixa línia d'això, teniu simbologies que només entengui l'equip i l'entrenador, com ara algun número, gest o paraula que signifiqui una cosa en concret, com prendre alguna decisió concret o que serveixi d'avís per estar més concentrats perquè les coses no estan anant bé... a mitja competició?

Amb números entre ells però la timonera pot fer frases senceres. Reconeixen que és important el contagi emocional de la timonera, actua com a motor extern. La veuen com una peça important i de confiança. Ells també es motiven a sí mateixos, reconeixen que el que pensis et pot fer tirar més o menys: "a aquest el puc guanyar" o "aquest em guanyarà" tenen diferents efectes.

Expliquen que si un de l'equip és més negatiu, el fet d'estar en el 8 i l'efecte de la timonera poden mitigar-ho.

1. A nivell de resultats d'aquest any quins espereu del 8?
Guanyar el campionat de Catalunya i fer alguna regata més de 8. No descarten el d'Espanya, però ho decideix l'entrenador.
a. Què diríeu que necessiteu per aconseguir-ho?
Perseverança. Reconeixen molta transferència entre entrenament i competició.

D'acord, molt bé, ara seguirem amb preguntes específicament sobre el que sapigueu de les emocions, d'acord? Per exemple:

1. Si us pregunto què és una emoció, què em diríeu?

Alguna cosa que deus sentir. És diferent a un sentiment no? Alguna cosa que et modifica l'estat d'ànim, no? Poc coneixement.

1. Quines maneres coneixeu per a regular una emoció pròpia al rem?
Respirar, visualització de la regata i de què podia passar i de què havia de fer en cada moment (s'hi senten molt còmodes), auto convèncer-se que pots fer-ho bé (es donen moltes autoinstruccions).

- a. I en els altres, es poden regular les seves emocions?

Donant ànims, contagi amb el teu estat d'ànim (reconeixen que hi ha efectes tant positius com negatius en els altres).

1. Creieu que només serveix regular les emocions desagradables (com la por, la tristesa o la ira) o també les agradables (com l'alegria, l'esperança o la calma)?

Massa activació no ajuda, va bé relaxar als altres quan van molt motivats, pot tenir l'efecte contrari. Assumeixen que hi ha un nivell adequat.

1. Creieu que aprendre a regular les emocions és difícil?

No, és qüestió d'experiència. Al principi sí, perquè abans de començar estàs nerviós. L'O diu que els nervis el superen i encara que vulgui, no hi pot fer res. No ho explica als demés, però en B diu que ja veus quan un està nerviós i si li dius 4 coses ja es tranquil·litza. Sobretot en els 8 hi ha molt contagi dels demés "fins i tot sense adonar-te'n deixaràs d'estar nerviós" i la regulació pot ser poc conscient també.

"Tothom està nerviós, però si no estiguéssim nerviosos cometriem errors i ens seria igual" "El fet d'estar nerviosos és el que fa que estiguem alerta per no liar-la"

Centrar-se en el que poden fer ells, confiar en el que han entrenat i amb unes expectatives realistes "si sabem que aspirem a 3rs i ens anem a quedar primers, després ens posarem tristos". El que esperem modula les emocions que ens aporta cada resultat.

1. Ara us diré un llistat de factors en els que m'haureu de dir si creieu que les emocions s'hi relacionen gens, una mica o bastant. Per exemple, si us digués "creieu que les emocions tenen a veure amb el rendiment acadèmic?" i penseu que no té res a veure les emocions que experimentem o com les regulem amb el nostre rendiment a l'escola, doncs hauríeu de dir gens. Sinó, una mica o bastant. Entesos?
 0. Relació amb els companys **MOLT (fa que en els mals resultats s'assumeixi la responsabilitat de forma grupal i no assenyalant a algú, ens enfadarem igualment però després ja ho entendrem)**
 1. Autoestima **BASTANT**
 2. Estrès **BASTANT**
 3. Descans al dormir **BASTANT (perquè si estàs molt nerviós et costarà dormir, si l'endemà tens una regata)**
 4. Salut física (referint-nos al sistema immunològic, cardiovascular i respiratori) **UNA MICA**
 5. Escollir estils de vida saludables (dieta, consum d'alcohol o tabac, fer activitat física...) **BASTANT-MOLT**
 6. Prendre decisions **BASTANT ("jo havia sentit: el dia que estiguis content, no facis promeses, el dia que estiguis trist, no discuteixis...")**
 7. L'efecte d'un esdeveniment negatiu **UNA MICA**
 8. Recuperació muscular després d'entrenar o competir **UNA MICA (MENYS)**
 9. Capacitat de concentració **BASTANT**
 10. Motivació per entrenar **MOLT**
 11. Satisfacció amb l'esport que practiquem **MOLT**
 12. Optimisme davant un resultat negatiu **MOLT**
 13. Rendiment esportiu **BASTANT**

1. Creieu que sabríeu dir, generalment, quines emocions sentiu en cada moment?

Seria difícil trobar una emoció concreta, potser seria una barreja de 3 o 4, però sí.

1. I, generalment, sabríeu quines emocions senten els vostres companys d'equip?

Conèixer-se facilita molt la consciència dels altres. Però sí, més o menys sí. Saben que depèn de qui sigui, una cosa l'afectarà diferent

1. Quines emocions diríeu que sentiu abans, durant i després d'una competició?
 0. Abans: **Nerviosisme, angoixa, il·lusió, motivació**
 1. Durant: **Pànic, por a la fatiga (l'anticipen), avorriment als entrenaments, il·lusió s'arrossega**
 2. Després: **No motivació perquè ja s'ha acabat, alegria, ira, motivació per la següent regata**
2. Ara farem al revés, us diré unes quantes emocions i m'heu de dir en quines situacions les identifiqueu, a quines les relacioneu, és a dir, en quines situacions les heu viscut. Tant pot ser que les hagueu viscut vosaltres com que les hagueu vist en algun company. Un exemple seria que tots vam sentir decepció quan no vam aconseguir un resultat que esperàvem la setmana passada.
 0. Ira: **Regata de 8, anavem super bé i ens van embestir i no es va repetir la sortida. Però llavors vam fer servir la ira per remuntar i quedar segons.**
 1. Alegria: **Campionats de Catalunya que va guanyar. En altres, tot i haver quedat segons, com que havíem fet el nostre 100% vam sentir molta satisfacció. El més important és donar el 100%, perquè els resultats ja surten**
 2. Motivació:
 3. Confiança:
 4. Inseguretat: **Quan hi ha un test.**
 5. Gratitude: **NO, perquè és el seu deure remar amb tu. Ningú et regala que tinguis el millor bot. Si t'ho guanyes. Tot i que en realitat sempre cal agrair-ho perquè et segueixin deixant el mateix bot.**
 6. Orgull: **Quan guanyes et sents molt bé amb tu mateix**
 7. Empatia:
 8. Desesperació: **Contra el vent de l'Ebre perquè no es podia remar**
 9. Por: **Descens de l'Ebre. Contra la tempesta també.**
 10. Angoixa:
 11. Enveja: **Que una altra persona tregui millor temps que tu (d'un altre club)**
 12. Vergonya: **Quan algú la lia davant d'altres equips abans de la competició**
3. Sabríeu explicar-me una situació recent en què us hagi sigut difícil gestionar alguna emoció o estat d'ànim?

Por d'un test perquè s'espera que milloris i vaig pensar molt temps que no podria i vaig poder. Em va costar controlar els pensaments negatius de que no podria.

Quedava molt tros en un test (2km), estava molt cansat i se'm va passar pel cap de deixar-lo. Volia parar.

Mantenir la motivació es el mes difícil del rem.

1. Amb aquesta ja acabem. Ara us proposaré dues situacions fictícies en què us podríeu trobar amb l'equip i m'heu de donar la vostra opinió sobre les conseqüències (tant positives com negatives) que penseu que tindria actuar així:
 0. En Marc fa dies que se sent més trist que normalment a l'institut, a casa i als entrenaments. La setmana passada va morir el seu avi, amb qui tenien molt bona relació i també s'ha discutit amb els seus pares 2 o 3 vegades aquesta mateixa setmana, cosa que no acostumava a passar. Quan arriba als entrenaments no vol que se li noti, per això no ha dit res als seus companys ni a l'entrenador. Ell veu, però, que el seu rendiment ha baixat, que té menys ganes d'entrenar i no interacciona tant amb els seus companys. Això encara el fa sentir més trist i culpable per no estar rendint com creu que ho hauria d'estar fent. Creu que mostrar que no

està del tot bé a l'equip, podria fer que tinguessin mals resultats a una competició important que s'acosta. Quan el seu millor amic, també company d'equip, li pregunta preocupat si li passa alguna cosa, ell li respon que res.

Negatives que es va triturant per dins i cada vegada augmenta més si no ho diu a ningú. La positiva que no fas sentir malament. Els altres se n'adonaran. El problema és de tots. Actuar així seria 100% negatiu.

a. Un equip d'elit de rem es prepara per anar a una competició important que serà 5 mesos més enllà. Després de veure els resultats dels equips amb qui hauran de competir i coneixent les característiques que tindrà aquella competició en concret, estableixen el temps amb que haurien de fer la prova per a poder ser mínimament competitius. Després del primer entrenament simulant la competició, veuen que estan bastant lluny de la marca proposada.

Hi ha tres remers que estan molt decebuts amb la marca i es queixen amb frases com: "no hi arribarem, segur" o "no té sentit que ens entrenem per ser els últims". L'entrenador és conscient que serà difícil aconseguir millorar prou, però coneix l'equip i els diu que si estan motivats podrien fer-ho. Dos companys, per intentar mantenir les esperances de tot l'equip, expressen davant de tothom: "Va nois, qualsevol fracàs és un punt entre on som ara i la victòria", "si ho aconseguíssim tot a la primera, res seria un repte" o "el que hem vist avui només és un senyal de que es pot i de que s'ha de millorar, res més!".

Et contagien. Els comentaris destructius afecten molt, sobretot als 8. La marca hauria de ser la motivació per a seguir entrenant. És molt bo que hi hagi gent que tendeixi a animar als que son més propensos a ser negatius. Ser positiu i constructiu sempre ajuda, "els comentaris negatius hi ha gent a qui els motiva però solen ser comentaris de merda".

10.2 PÒSTER AMB EXEMPLES DE ERS



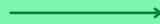
10.3 PLANTILLA IF-THEN

ESTRATÈGIES DE REGULACIÓ EMOCIONAL AL REM



SI ENS TROBEM AMB
QUE

LLAVORS ÉS UNA
OPORTUNITAT PER



10.4 CONSENTIMENT INFORMAT

INFORMANT 1

En aquest document, en Víctor Casas, en data 9 / 01 / 2022 dóna el consentiment a en Roger Esteras Carbonell, alumne de la Universitat de Girona, per a fer servir la informació que ha donat a l'entrevista amb la condició que serà únicament amb finalitats de recerca per a l'elaboració del Treball de Final de Grau que té com a finalitat el disseny d'una proposta d'intervenció en estratègies de regulació emocional en un equip de rem, el tutor del qual és el doctor Xavier Oriol Granado.

El participant podrà fer-se enrere en qualsevol moment si prefereix que la informació no es tingui en compte si així li ho comunica a l'entrevistador. La seva contribució no s'estendrà més enllà de l'entrevista i, si es desitja, l'entrevistador es compromet a fer una devolució dels resultats als entrevistats.

Signatura de l'entrevistador



No dono el consentiment

Dono el consentiment

INFORMANT 2

En aquest document, en Igor Teixidor, en data 9 / 01 / 2022 dóna el consentiment a en Roger Esteras Carbonell, alumne de la Universitat de Girona, per a fer servir la informació que ha donat a l'entrevista amb la condició que serà únicament amb finalitats de recerca per a l'elaboració del Treball de Final de Grau que té com a finalitat el disseny d'una proposta d'intervenció en estratègies de regulació emocional en un equip de rem, el tutor del qual és el doctor Xavier Oriol Granado.

El participant podrà fer-se enrere en qualsevol moment si prefereix que la informació no es tingui en compte si així li ho comunica a l'entrevistador. La seva contribució no s'estendrà més enllà de l'entrevista i, si es desitja, l'entrevistador es compromet a fer una devolució dels resultats als entrevistats.

Signatura de l'entrevistador



No dono el consentiment

Dono el consentiment

INFORMANT 3

En aquest document, en Joan Serra, en data 9 / 01 / 2022 dóna el consentiment a en Roger Esteras Carbonell, alumne de la Universitat de Girona, per a fer servir la informació que ha donat a l'entrevista amb la condició que serà únicament amb finalitats de recerca per a l'elaboració del Treball de Final de Grau que té com a finalitat el disseny d'una proposta d'intervenció en estratègies de regulació emocional en un equip de rem, el tutor del qual és el doctor Xavier Oriol Granado.

El participant podrà fer-se enrere en qualsevol moment si prefereix que la informació no es tingui en compte si així li ho comunica a l'entrevistador. La seva contribució no s'estendrà més enllà de l'entrevista i, si es desitja, l'entrevistador es compromet a fer una devolució dels resultats als entrevistats.

Signatura de l'entrevistador



No dono el consentiment

Dono el consentiment