



**Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas
Licenciatura en Psicología**

TESIS DE GRADO

TITULO: Ansiedad y Regulación Emocional en jóvenes futbolistas migrantes de las divisiones inferiores del Club Atlético Rosario Central

Autor: Gauna, Ariana Valeria

Tutor: Ps. Hernán Reynoso

Asesor metodológico: Ps. Raúl Gómez Alonso

Título a obtener con la presentación de la tesis:

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Julio de 2018

*La historia del fútbol es un viaje del placer al deber.
A medida que el deporte se ha hecho industria,
ha ido desterrando la belleza que nace de la alegría de jugar porque sí.
El juego se ha convertido en espectáculo,
con pocos protagonistas y muchos espectadores,
fútbol para mirar, y el espectáculo se ha convertido
en uno de los negocios más lucrativos del mundo, ...,
que renuncia a la alegoría, atrofia la fantasía y prohíbe la osadía.
Eduardo Galeano*

*A mi abuelo Pedro S. Reglero.
Y a mí, por la audacia,
por entrar al mar por la parte más honda.*

Resumen:

El objetivo de la presente investigación es explorar en los niveles de ansiedad, los miedos comunes y el estilo de regulación emocional de los jóvenes futbolistas de divisiones inferiores que viven en la casa-hotel del Club Atlético Rosario Central de la Ciudad de Rosario, ellos han migrado de diferentes localidades del interior de la provincia de Santa fe y del interior país.

Se exploraron las características de los procesos de adaptación transitado por los futbolistas, se describieron los estados de regulación emocional, se midió y describió la ansiedad como rasgo, se identificaron miedos comunes, intentamos explicar si la situación de migrantes del grupo han manifestado cambios significativos y se describieron las posibles relaciones entre el estilo de regulación emocional y el nivel de ansiedad. Se han identificado valores positivos para la ansiedad como rasgo en el grupo estudiado por encima del promedio y el modelo de regulación emocional con prevalencia leve hacia la reevaluación cognitiva. Han mejorado los niveles de bienestar con el paso del tiempo de reclusión, pero no ha disminuido de manera significativa el nivel de extrañeza a su lugar de origen.

De lo anterior se desprende el grupo mostró niveles por encima del promedio en la presencia de ansiedad estado, pero a su vez los jóvenes cuentan con recursos emocionales validos, para poder contener y/o acompañar procesos de ansiedad estado elevada. El proceso migratorio, si bien ha costado y sigue costando en algunos de los jóvenes futbolistas, insistimos con los recursos de afrontamiento que maneja el grupo en su mayoría y que, la presencia de estos miedos que ha evidenciado la recolección de datos, como comunes para este grupo y al ámbito de futbol amateurs en esta sociedad en particular, el grupo cuenta con validos recursos de afrontamiento. Por lo que en el aumento de la ansiedad, hay algo de la regulación de las emociones que puede ser eficaz en el mejoramiento de estos niveles, el mejoramiento de la calidad de vida y el rendimiento deportivo de los jóvenes futbolistas.

Palabras Claves: Fútbol – Migración – Ansiedad – Regulación Emocional

Contenido

Agradecimientos:	4
Resumen:	5
Capítulo I: Planteamiento general	9
I.1 Introducción:	10
I.2 Objetivos	14
I.2.1 Objetivo General:	14
I.2.2 Objetivos específicos:.....	14
I.3 Estado del arte:	15
I.3.1 Ansiedad	15
I.3.2 El efecto de las presiones y los miedos	16
I.3.3 Regulación emocional	17
I.3.4 Los incipientes aportes del Mindfulness a la regulación de la emociones.	19
I.3.5 Los miedos.....	20
I.3.6 Migración.....	21
Capítulo II: Marco teórico.....	24
II.1 Ansiedad	25
II.1.1 Delimitación conceptual.....	25
II.1.2 El miedo y la ansiedad	26
II.1.3 Modelo cognitivo de la ansiedad	27
II.1.4 Ansiedad rasgo y estado.....	32
II.1.5 Causa de la ansiedad en el deporte	33
II.1.6 Manifestación de la ansiedad en la competición deportiva.....	34
II.2 Regulación Emocional.....	35
II.2.1 Delimitación conceptual.....	35
II.2.2 El modelo de regulación emocional.....	37
II.2.3 La regulación emocional en el deporte	40

II.2.4 Regulación emocional en jóvenes en formación deportiva.....	42
II.3 Migración.....	43
II.3.1 Delimitación conceptual.....	43
II.3.2 Migración laboral deportiva	44
II.3.3 Fútbol y migración.....	47
II.3.4 Cambios a causa de la migración.....	48
Capítulo III: Aspectos metodológicos:	50
III.1 Tipo de estudio.....	51
III.2 Definición conceptual y operacional de las variables	51
III.2.1 Variables:	51
a) Miedo:	51
b) Ansiedad:	52
c) Regulación Emocional:.....	52
III.3 Descripción de la muestra	53
III.4 Unidad de análisis de la investigación.	53
III.4.1 Criterios de inclusión.	54
III.4.2 Criterios de exclusión.	54
III.5 Instrumentos de recolección de datos	54
III.6 Historia y Contexto Institucional.	56
III.7 Procedimiento de recolección de datos.	57
Capítulo IV: Análisis de los datos e Interpretación de los resultados	59
IV.1 Análisis	60
IV.2 Resultados.....	60
IV.3 Conclusiones, Limitaciones y Perspectivas	75
Bibliografía.....	82
Trabajos citados	84
Consideraciones éticas	88
Anexos	89

Capítulo I: Planteamiento general

I.1 Introducción:

La migración implica, en general, una importante repercusión en la vida emocional de cualquier ser humano. Y en lo particular un jugador de fútbol que no se adapta adecuadamente, puede manifestar distintos factores psicológicos, como ansiedad, miedo, angustia o cierta dificultad en la regulación de sus emociones que puede afectar entre otros, a su rendimiento. Es por eso que desde la psicología y en particular de la aplicada al deporte, se intenta poner de manifiesto la importancia de acompañar al futbolista en este proceso de adaptación.

Numerosos son los cambios a los que están expuestos estos jugadores que deciden migrar; pasan de vivir en su casa a vivir en una pensión (con otras personas, otras reglas, costumbres diferentes); cambian el ambiente social: se encuentran lejos de sus familias, de sus amigos, de sus parejas, de sus afectos e inician nuevas relaciones sociales, distintas maneras de convivir, el cambio de escuela, si se continúan los estudios u otras formaciones; los cambios en el ritmo y de las exigencias del entrenamiento (en la mayoría mucho mayor a lo que venían acostumbrados) el aumento en la complejidad de entrenamiento; el cambio de su rol dentro del equipo: ya que muchos dejan de ser la figura que eran anteriormente en el equipo de su pueblo y pasan a ser un miembro más, estos entre otros, son algunos de los cambios a los que los futbolistas desde edades muy tempranas quedan expuestos. Una importante consecuencia tiene que ver con la vida emocional de estos futbolistas, presentando, en algunas ocasiones dificultades deportivas y sociales.

Cuando la adaptación al nuevo espacio se dificulta, se evidencian conflictos, más allá que muchos de ellos corresponden a los típicos del momento evolutivo que están transitando y que frente al proceso migratorio, los niveles de ansiedad, pueden empeorar.

El deportista básicamente expresa estos conflictos a través de sus emociones y conductas: se observa ansiedad, confusión, vulnerabilidad, retraimiento, temores y baja el nivel académico y deportivo.

Siguiendo a Weinberg & Gould (1996, p. 103-104) La ansiedad es “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión”.

La ansiedad es pensada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress (García Ucha, 1996).

Por su parte, la regulación emocional es un proceso que ayuda al ser humano a gestionar de la mejor manera posible sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo, en el presente trabajo se abordará desde la reevaluación cognitiva y supresión expresiva respectivamente.

El trabajo se centró en explorar el nivel de ansiedad, los miedos comunes y el estilo de regulación emocional que los jóvenes futbolistas de divisiones inferiores que viven en la casa-hotel del Club Atlético Rosario Central de la Ciudad de Rosario presentan, ellos han migrado de diferentes localidades del interior de la provincia de Santa fe y del interior país y ha buscado dar cuenta de estas variables en esta población particular de deportistas.

La estructura del trabajo se ha presentado organizada en capítulos, los cuales abordan los diferentes análisis que a continuación se detallan.

En su forma integral, teniéndose en cuenta especialmente la perspectiva de la psicología cognitiva desde Aaron Beck y Charles Spilberger, quienes además de aportar sus valiosas teorías sobre la Ansiedad y a su perspectiva desde el deporte respectivamente, proponen un interesante aporte sobre el constructo. No haremos foco específico en el rendimiento deportivo, que si bien lo consideramos de suma relevancia, intentamos abordar la problemática desde un lugar más profundo, el cual deja sentado la obvia repercusión en el comportamiento de los futbolistas. Entendemos a la salud del deportista como prioritario más allá de los diferentes campos disciplinares específicos.

Se ha adoptado para explicar el concepto de ansiedad el desarrollado por Aaron Beck (2012) y para el desarrollo de sus dimensiones, causas y consecuencias, se ha propuesto la descriptiva visión de Charles Spielberg (1966), entre otros.

A su vez, se exploran procesos de Regulación Emocional a fin de comprender los aspectos de los estados afectivos internos, con el objetivo de alcanzar una meta. Se hará una breve mención de los nuevos abordajes en materia de emociones,

a fin, y con el deseo, de que en el futuro se puedan desarrollar y aplicar en el campo de la psicología y en especial al deporte.

Finalmente, en cuanto a la relación con el concepto de migración, se ha tenido en cuenta el amplio desarrollo de diversos investigadores, como Steffano (2012) por un lado, y Maguire (2007) quien realiza una revisión general del tema y sus posibles conexiones con la “aldea global deportiva”, entre otros.

En su organización interna, la investigación se compondrá de cuatro capítulos, de los cuales, el primero presenta el planteamiento general, la relevancia teórica, práctica y social. Asimismo se destacan en el estado del arte los antecedentes teóricos y prácticos de las variables estudiadas en otros trabajos, como así también los objetivos propuestos.

En el segundo capítulo se muestra en detalle el marco teórico de la investigación, distribuyendo la información para su cómoda lectura en sub capítulos que refieren a los diferentes focos de interés.

El tercer capítulo abarca los aspectos metodológicos, entre ellos la descripción que se utilizó de la muestra y los criterios de inclusión y exclusión para integrar la misma. Se detallan en forma conceptual y operacional las variables de interés. Se explica la metodología, e instrumentos utilizados y los procedimientos para la recolección de los datos. Se detallan los análisis de los datos empíricos, los resultados y un breve análisis de los mismos, donde así también se muestran las limitaciones de esta investigación.

En el cuarto y último capítulo se integran las conclusiones parciales, teniendo en cuenta los objetivos propuestos.

Por último, se citan las referencias bibliográficas y se presentan los respectivos anexos, consideraciones éticas y duración del proyecto.

El trabajo pretendió determinar los niveles de ansiedad como rasgo, la regulación emocional y los miedos de jóvenes futbolistas migrantes del interior de la provincia de Santa fe y del país pertenecientes a las divisiones inferiores del Club Atlético Rosario Central.

Se intentó dar conocimiento de las peculiaridades que nos permitirán no sólo, la comprensión del estado emocional de los futbolistas en esta situación particular

de encontrarse lejos de su lugar de origen; sino también, destacar el sostén de cada jugador, para que el cuerpo técnico (en el cual se incluye al psicólogo deportivo) pueda contar con herramientas terapéuticas de abordaje, intentando con la información analizada, que se generen espacios de escucha, participación en la toma de decisiones, realizando actividades recreativas en donde cada uno pueda expresar lo que siente, intentando que busquen alternativas que los acerquen a una mayor calidad de vida.

Las variaciones en el rendimiento del deportista tienen un fundamento multifactorial, siendo los aspectos psicológicos, a nuestro modo de ver, el factor fundamental de cambio.

En la mayoría de los casos la ansiedad se desarrolla en el contexto de presiones, demandas y estrés oscilante de la vida cotidiana en general y en deportes como el fútbol, estaría aún más presente. Los niveles de ansiedad, tienen un marcado protagonismo ya que puede afectar al estado de ánimo y, por tanto, a su rendimiento general, como así también en la regulación de las emociones. Aaron Beck (2012) afirma que la ansiedad está presente todo el tiempo y que es inherente a la condición humana pero que en los últimos tiempos lo ha estado como nunca antes.

La migración, aunque sea voluntaria, puede retrasar la adaptación, el interés deportivo y muchas veces si esto no se trabaja, puede dejar en el camino a valiosos deportistas.

La ansiedad ha sido conceptualizada, dentro de muchos otros, como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión del organismo” (Weinberg & Gould, 1989)

En cuanto a una relevancia teórica, la importancia que le otorgan las organizaciones deportivas a la “migración” y a la “regulación emocional”, no se han encontrado antecedentes significativos en nuestro país. Esta situación, se ve reflejada en el desarrollo del estado del arte, ya que se ha formulado con cada tema en su particularidad. Esto refleja la importancia de realizar estudios en esta área y aportar así datos objetivos a esta disciplina.

A nivel práctico, este trabajo pretende realizar aportes sobre los factores psicológicos que interfieren en el ámbito deportivo, y no sólo en cuanto al rendimiento general de los futbolistas.

Por otra parte, el ámbito deportivo está centrado en tener jóvenes aptos, que a veces, las aptitudes físicas, son insuficientes para manejar carencias deportivas causadas por problemáticas que nada tienen que ver con, por ejemplo, la claridad de los contenidos, conceptos tácticos y técnicos y sí con problemas familiares, emocionales y sociales subyacentes.

La psicología del deporte es la rama de la psicología que intenta aplicar los principios psicológicos al aprendizaje, rendimiento y conducta humana en el ámbito del deporte (de Cos Cueva, 2005), partiendo siempre de los principios y el marco teórico de la psicología general y en el caso particular del presente trabajo, desde la psicología cognitiva, para luego, ser aplicada en el campo del deporte.

Se intentará incentivar futuras investigaciones a fin de mejorar en forma conjunta e interdisciplinaria el área de psicología aplicada al deporte, intentando conseguir mayores respuestas tanto de los clubes como en las organizaciones en general.

I.2 Objetivos

I.2.1 Objetivo General:

El objetivo general del presente trabajo es explorar la ansiedad como rasgo, el estado de regulación de sus emociones y si su condición de migrantes afecta negativamente a los jóvenes futbolistas que residen en la casa hotel del Club Atlético Rosario Central.

I.2.2 Objetivos específicos:

- Explorar características en los procesos de adaptación transitados por los futbolistas.
- Identificar y describir los estados de regulación emocional de los jóvenes estableciendo una descripción de los mismos.
- Identificar y describir la ansiedad como rasgo en los jóvenes futbolistas.
- Identificar los miedos comunes.

- Intentar explicar si en esta situación de migrantes los jóvenes futbolistas han manifestado cambios significativos, si la ansiedad rasgo evidencia pronósticos favorables y/o desfavorables y cuáles son sus temores comunes como grupo.
- Describir posibles relaciones entre el estilo de regulación emocional y el nivel de ansiedad.

I.3 Estado del arte:

I.3.1 Ansiedad

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento no abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989, C. D. Spielberger, 1989). A pesar de ello, intentaremos exponer con la mayor claridad posible aquellos trabajos que mejor expresan a nuestro modo de ver, el desarrollo de esta joven disciplina.

Márquez, (1992), R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001) Hacen mención a la importancia del impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad y cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo y la regulación emocional.

Para Arjona (2006) la ansiedad en exceso es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

En el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar estados de ansiedad más elevada que la persona con nivel bajo. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress. (Arjona, 2006)

Siguiendo al mismo autor que en otra parte de su estudio nos plantea que la ansiedad es un fenómeno natural, nos explica que la ansiedad es común a todos los animales. Es esencial para su supervivencia y no hay nada de extraño en ella. Es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para la supervivencia. Y por ello nos preguntamos ¿Por qué resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso?

La percepción mental de ansiedad es lo que perturba, pero un estado de ansiedad es más que eso, puede ser también un estado de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para entender realmente la ansiedad, hemos de entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

I.3.2 El efecto de las presiones y los miedos

Buceta, es citado por Roffé (2009) quien expresa que, tanto la presencia de miedos como de presiones traen situaciones estresantes que pueden alterar las emociones de los futbolistas. Para que una situación sea estresante, debe ser evaluada por la persona como amenazante o desafiante. Esta amenaza no tiene que ser necesariamente física, también puede ser una amenaza psicológica (pensar “*no voy a poder*”) (Pérez et al., 1995). Aaron Beck (2012) llamara rumiación a este tipo de pensamientos.

De este modo, se puede advertir que la ansiedad se produce cuando se hace presente un desequilibrio entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto posee en esa situación en particular (Roffé, 2009) y la sensación de amenaza que las mismas generan. Si hay es porque existe una desproporción entre la capacidad de respuesta y las exigencias de la situación, vividas y sentidas por el sujeto como superiores a sus recursos.

Cuando los jugadores se encuentran demasiado ansiosos, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con efectos tales como sentirse oprimidos, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes de culminar el partido, cometer errores de precisión y ser más vulnerables a lesionarse (Buceta nuevamente citado por Roffé, 2009). Ello concuerda con Pérez et al. (1995), quienes postulan que cuando el deportista se encuentra estresado suelen aparecer en él problemas tales como el exceso de tensión, desconcentración y desmotivación.

Siguiendo con esta línea, Linares,(2001) puede apreciar que además el estrés es sinónimo de agotamiento, dado que no es fácilmente asimilado por el deportista, y a este estado se le puede sumar, en algunos casos, cuadros depresivo con alteraciones diversas, tanto en la esfera de lo intelectual, lo emocional, lo volitivo y hasta lo neurológico. Algunos de los problemas más frecuentes que suelen aparecer son: la fatiga, la tristeza, el insomnio, la desvalorización de sí mismo, un estado de nerviosismo permanente, una aceleración general de todos los sistemas y hasta incapacidad de mantener la atención fijada en una única cosa por un tiempo prolongado.

Nuevamente Pérez et al., (1995) y con el fin de evitar posibles lesiones, es importante tener en cuenta que, en momentos de crisis que afecten al sujeto, conviene extremar las precauciones en cuanto a los riesgos que se asumen en el entrenamiento y tratar de ser muy cuidadosos y estrictos en el seguimiento de las pautas tanto de alimentación como de hidratación y no menos importante en el trabajo con el psicólogo.

Así las cosas, Nigro & Luaces, (2014) hacen mención que es común que los deportistas se autoimpongan presiones para mantenerse en un nivel óptimo de desafío y motivados en su justa medida. El problema surge cuando la ansiedad y el estrés se elevan en demasía y aparecen los miedos, lo que va a influir en el rendimiento en general y por lo tanto en la motivación, la autoconfianza y la concentración.

I.3.3 Regulación emocional

Las definiciones encontradas en la literatura son muy diversas y resulta frecuente encontrar posturas diferentes sobre los procesos emocionales y las estrategias utilizadas para el manejo afectivo (Gross y John, 2003; Mayer y Salovey, 1997; Stanton, Kirk, Cameron y DanoffBurg, 2000). Las habilidades de regulación emocional han mostrado sus efectos positivos para la mejora de diferentes dominios de

funcionamiento personal, social y laboral de las personas. En concreto, se ha confirmado que altas destrezas de regulación están vinculadas a una mejor calidad en las relaciones sociales y bienestar subjetivo (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán, 2003; Gross, Richards y John, 2006; John y Gross, 2004; Lieble y Snell, 2004; Salovey, 2001).

Otro de los abordajes teóricos que incluimos es el artículo de Stanton, Kirk, Cameron y Danoff-Burg (2000) ellos plantean que el afrontamiento centrado en la emoción es una forma de regulación adaptativa, basándose a su vez en el modelo de estrés de Lazarus y Folkman (1984). Stanton, Parsa y Austenfeld (2002) han desarrollado la Escala de Afrontamiento Emocional (EAC) para evaluar el afrontamiento mediante el conocimiento, comprensión y expresión de emociones, es decir, un afrontamiento centrado en la emoción (Stanton et al., 2000) usada por muchos de los trabajos que hemos consultado como adicionales a la Emotional Regulation Questionnaire (ERQ). La escala incluye dos factores: procesamiento emocional y expresión emocional. El procesamiento emocional hace referencia al propósito activo por conocer, explorar los significados y llegar a comprender las emociones. La expresión emocional se refiere a los intentos activos por expresar, de modo verbal y no verbal, una experiencia emocional (Stanton et al., 2002).

Gloria Balaguer, en el 25° aniversario de APDA realizado en la ciudad de Bs.As (2017), en su conferencia hizo mención a que es importante tener en cuenta la regulación emocional con la que cuenta un sujeto, ya que esto va a repercutir de manera significativa en el rendimiento deportivo del mismo y en su vida en general, ya sea en forma positiva como negativa. En forma positiva puede aumentar la motivación en el sujeto, en tanto ayuda a dirigir su energía en dirección a los objetivos propuestos, dejando de lado o al menos controlando aquellos miedos o presiones que se le puedan representar (Balaguer, 1994).

Por su parte García Ucha, (1996) dice que las emociones pueden traer como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista y también afectar los resultados, dando lugar a un deterioro de los procesos cognitivos del sujeto y en cuanto al rendimiento puede influir en los patrones de trabajo habituales, causar problemas en la selectividad de respuestas y aumentar la distracción del deportista.

La importancia de las redes de apoyo emocional de los sujetos es decisiva también a la hora de relacionarse con los demás integrantes del grupo de trabajo o

convivencia, y esto se pone de manifiesto en aquellos sentimientos que surgen respecto al otro, sean de atracción o de rechazo por parte de cada uno de los jugadores con respecto a los demás, dando lugar a lo que Chappuis y Thomas (1989) llaman la *estructura afectiva del equipo*. La adecuación o no, entre la estructura de trabajo (aspectos técnicos) y la estructura afectiva del equipo constituye un factor trascendental en el éxito del equipo y el logro de las metas propuestas.

Weinberg y Gould (1996), distinguen la importancia de las relaciones interpersonales y la sensación de seguridad que esto le aporta al deportista cuando se cuenta con un líder que ejerce su función de manera positiva. Dichos autores hablan del liderazgo en tanto influencia entre los sujetos y los grupos con el fin de lograr los objetivos que se propongan.

Linares (2001), en su trabajo con deportistas, le presta especial atención al control emocional, dado que la práctica competitiva es esencialmente emotiva y el control de las emociones y de la ansiedad otorgan un plus en el buen rendimiento del sujeto y en su calidad de vida como deportista.

Por su lado, Fuentes (2008) destaca que los padres de los futbolistas forman parte del equipo, teniendo actitudes que suman o por el contrario, restan respecto del estado emocional de los sujetos.

Nigro & Luaces, (2014) nombran la importancia de tener en cuenta que, en el caso de las pensiones, los jóvenes se encuentran lejos de sus familias, y justamente son las pensiones las que cumplen la función de cierta suplencia del hogar cuando la familia por cuestiones de lejanía no puede estar presente. Tal es así que muchos de los jóvenes residentes en las pensiones viajan a ver a sus familias, pero eso no es posible, en la mayoría de los casos, solamente unas dos o tres veces al año, debido al costo que implica dicha movilidad.

I.3.4 Los incipientes aportes del Mindfulness a la regulación de la emociones.

Alicia Felipe Mateo, Tatiana Rovira Faixa y Andrés Martín-Asuero (2014) realizaron en la ciudad de Barcelona un estudio piloto experimental sobre la aplicación del Mindfulness para regular las emociones. El concepto de Mindfulness, ha sido definido como “prestar atención de manera particular: conscientemente, al momento

presente y sin juicios” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4). A partir de éste se han ido desarrollando diferentes programas estandarizados de aplicación del Mindfulness, como es el Programa de Reducción del Estrés basado en la Conciencia Plena (a partir de ahora MBSR1). MBSR se ha mostrado clínicamente eficaz en el tratamiento de gran variedad de problemas de salud, como la ansiedad y estrés, la depresión, dolor crónico, fibromialgia, abuso de sustancias, etc (ver Miró et al., 2011; Kabat- Zinn et al, 1992). No obstante, existe una evidencia más limitada sobre los posibles beneficios que produce en población no clínica (ver Chiesa y Serretti, 2009). En los últimos 10 años el objetivo de las investigaciones sobre MBSR va más allá de evaluar su eficacia. Las nuevas hipótesis se preguntan acerca de los mecanismos que expliquen sus efectos positivos sobre el bienestar psicológico (Carmody, Baer, Lyckins y Olendzki, 2009; Dobkin, 2008; Shapiro, Carlson, Astin y Freedman, 2006). Investigaciones realizadas con técnicas de neuroimagen cerebral (EEG y MRI, principalmente) sostienen que la práctica de mindfulness a largo plazo, promueve una regulación emocional más flexible al producir cambios en las áreas cerebrales de la corteza prefrontal, la cual reduce la activación automática de la amígdala (ver Chiesa, Brambilla y Serretti, 2010; Davidson et al., 2003; Lutz et al., 2013,). Los nuevos hallazgos apuntan que el mindfulness parece modificar las regiones cerebrales implicadas en la toma de conciencia de los estados afectivos así como en la regulación de las respuestas emocionales (Hölzel et al., 2013). la capacidad de regulación emocional de los participantes aumenta significativamente en el grupo MBSR respecto al grupo control. Por otro lado, se confirman parcialmente los cambios esperados, al obtenerse mejoras significativas en las subescalas de Descontrol emocional e Interferencia emocional. Tras el entrenamiento de 8 semanas, MBSR mejora la regulación emocional de los participantes, los cuales afirman experimentar menor sensación de desbordamiento debido a la intensidad emocional así como una menor persistencia de los estados emocionales negativos, siendo más capaces de orientar su comportamiento hacia el fin deseado.

I.3.5 Los miedos

M. Roffé, fue quien ha evaluado los miedos en jugadores de fútbol en nuestro país, nos dice que ellos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza. Al igual que las presiones, hay diversos tipos de miedos: los reales y los imaginarios pero de una manera u otra todos influyen en el rendimiento del deportista

(Roffé, 2009) y en el nivel de ansiedad. Cualquiera de ellos tienen el mismo efecto en el sujeto: bloquean, inhiben, molestan, paralizan (Roffé, 2007a).

En líneas generales, se puede decir que el miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano que debe ser controlado y dominado, con el fin de que no dificulte la acción eficaz que se busca llevar a cabo. En este sentido, se sabe que la acción vence los miedos pero a su vez los miedos pueden detener la acción (Roffé, 2007a). Aquí es donde entra en juego el especialista, con la tarea de trabajar para que el sujeto pueda controlar sus miedos y así rendir al máximo de su potencial.

Nieri Romero (2006) destaca entre los miedos presentes en los sujetos, el miedo al éxito, ergo el miedo a ganar. Esta situación se da en los deportistas porque las victorias y los triunfos usualmente vienen acompañados de nuevas situaciones que incluyen nuevas cargas y responsabilidades sobre el sujeto. El éxito suele conllevar momentos de cambios, tanto en lo social, lo personal, en el entorno, la familia, los amigos, los compañeros y los entrenadores. Todos estos cambios pueden implicar un incremento de estrés en el sujeto, pues las exigencias crecen a medida que crece el éxito.

El miedo a ganar muchas veces es el responsable de que los sujetos o los equipos en conjunto fallen en momentos clave, en situaciones que deben demostrar y dar lo mejor de sí mismos y para lo que quizás vienen preparándose durante años (Nieri Romero, 2006).

I.3.6 Migración

Soca (2012) analizará que el deporte, por sus características, dimensiones y significados es uno de los productos culturales que mejor identifica a las sociedades modernas. Su desarrollo está asociado, entre otros factores, a la posibilidad de movilidad territorial de sus recursos humanos. Esta migración calificada, aún por lo bajo de su número, es un tema que preocupa a los países de origen como a los receptores de migrantes. Los individuos que podrían ser incluidos en la categoría de “migrantes calificados” tienen muchos estímulos, destacándose un estatus legal que los distingue de otros, lo que les permite integrarse sin mayores restricciones en la sociedad receptora, accediendo a los beneficios que tiene la población local. El mundo del

deporte es un espacio complejo, con múltiples significaciones y la participación de una diversidad de actores, muchos de ellos vinculados al escenario (o mercado) internacional. Y si aun no lo están, seguramente tienen puesto allí su horizonte. Es justo señalar que “la desterritorialización” es una de las características más salientes en el mundo actual. Este no es un fenómeno nuevo, ya que el “migrar” es parte constitutiva de nuestra cultura como país, y esta tiene entre sus consecuencias una fuerte presencia en el ámbito del deporte.

Cuando Soca (2012) dice que no hay distancia emocional, se refiere a que hay personas que logran tener un lazo con su familia que puede trascender el espacio que se comparte. No hace falta juntarse todos los domingos para saber que tienen un vínculo de contención y de amor incondicional que siempre está presente en nuestro interior y que uno siempre puede volver en busca de ese vínculo, que va más allá de compartir un mismo espacio.

J. L. Tizón, J. San José y M. Salamero, señalan que hasta ahora se han estudiado bastante los de tipo económico, laboral y político. Pero es preciso atender también a otros problemas que se plantean, especialmente de tipo médico, y, sobre todo, psicológicos.

Moncusí Ferré (2007), realiza una investigación denominada “Segundas Generaciones, ¿La inmigración como condición hereditaria?”, en donde menciona en especial, aspectos para tratar de evitar que se contribuya, a la construcción de la condición inmigrante, es decir, al hecho de quienes son designados como “inmigrantes”, experimenten en virtud de esa designación, incertidumbre, desarraigo y formas de exclusión.

Dietschy (2006), describe un artículo en el cual las migraciones de futbolistas profesionales de Europa Central constituyen una participación financiera, teniendo también un carácter político en la medida en que los mejores jugadores de fútbol se convierten en el símbolo de una Nación y de su “raza”.

Toda migración puede suponer mejoras y desarrollos, tanto para los inmigrantes concretos como para las sociedades y culturas que la viven, pero también es fuente de importantes dificultades y problemas a esos dos niveles. Por razones históricas, políticas y científicas, se han estudiado sobre todo, los aspectos económicos, laborales y políticos de estas migraciones modernas, y mucho menos, las repercusiones

culturales y sobre todo en nuestro país, las repercusiones psicológicas y psicopatológicas. Las posibilidades de integración personal y relación social del migrante en el futuro pueden protegerse mediante una serie de dispositivos y cuidados, además de con una mejora global en la calidad y capacidades de contención de los servicios sociales una alta vulnerabilidad personal, familiar o social, combinada con el factor de riesgo que es la migración, el trasplante psicosocial, tiende a expresarse a través de trastornos mentales en el emigrante.

Capítulo II: Marco teórico

II.1 Ansiedad

II.1.1 Delimitación conceptual

Aaron Beck y David Clark (2012) destacaron que la ansiedad está presente todo el tiempo y que es inherente a la condición humana pero que en los últimos tiempos como nunca antes y en la mayoría de los casos la ansiedad se desarrolla en el contexto de presiones, demandas y estrés oscilante de la vida cotidiana. (Beck & Clark, 2012)

Barlow (2002, p. 104), en su influyente volumen sobre los trastornos de ansiedad, afirmaron que, “el miedo es una alarma primitiva en respuesta a un peligro presente, caracterizado por una intensa activación y por las tendencias a la acción”. La ansiedad por el contrario, se definía como “una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de ser incontrolables e impredecibles con respecto a sucesos potencialmente aversivos, y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos” (Beck & Clark, 2012, pág. 104)

Beck, Emery y Greenberg (1985) propusieron un punto de vista levemente distinto sobre las diferencias entre miedo y ansiedad. Estos autores definían el miedo como el proceso cognitivo que conllevaba “la valoración de que existe un peligro real o potencial en una situación determinada” (1985, p.8). La ansiedad es una respuesta emocional provocada por el miedo. En consecuencia, el miedo “es la valoración del peligro; la ansiedad es el estado de sentimiento negativo evocado cuando se estimula el miedo” (Beck et al., 1985, p.9). Barlow y Beck coinciden en que el miedo es un constructo fundamental y discreto mientras que la ansiedad es una respuesta subjetiva más general. Subrayan también la naturaleza cognitiva del miedo y Barlow (2002) se centra en los rasgos neurobiológicos y conductuales más automáticos del constructo.

El miedo como valoración automática del peligro constituye el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad. La ansiedad por otra parte describe un estado más duradero de amenaza o “la aprensión ansiosa” que incluye otros factores cognitivos además del miedo como la adversidad percibida, la incontrolabilidad, la incertidumbre,

la vulnerabilidad (indefensión) y la incapacidad para obtener los resultados esperados, la poca tolerancia a la frustración.

II.1.2 El miedo y la ansiedad

El siglo XX ha sido calificado como la “época de la ansiedad”. Pero en realidad el interés por el miedo y la ansiedad es tan viejo como la humanidad misma. El concepto de miedo de halla claramente representado en los jeroglíficos del Egipto antiguo y en la Biblia. (Spielberger C. , 1979)

Charles Darwin consideraba al miedo como una emoción humana fundamental. En su clásico libro “The expressions of emotions in man and animals”, publicado en 1872, Darwin sostenía que el potencial para experimentar miedo era una característica inherente tanto en los hombres como en los animales. Dentro del marco de su teoría de la evolución, la función del miedo consiste en excitar y activar el organismo para que enfrente el peligro externo.

Darwin creía que las características esenciales de las reacciones del miedo han evolucionado a través de los tiempos por un proceso de evolución natural. Describe una serie de manifestaciones características del miedo, tales como palpitaciones cardíacas, dilatación de las pupilas, erizamiento del pelo, resequedad de la boca, una mayor traspiración, expresiones peculiares en la cara y cambios en el timbre de voz.

El miedo ha sido objeto de investigaciones y temas de interés desde tiempos remotos. Pero la ansiedad no fue reconocida totalmente como una condición concreta y penetrante de la humanidad sino hasta nuestros días. Obviamente la ansiedad ha existido desde la primera especie homo; pero también, antes que las investigaciones alcanzaran cierto grado de complejidad para identificarlo, se consideraba que la ansiedad era solo un aspecto del miedo. Los rápidos cambios tecnológicos, la urbanización acelerada y los cambios ideológicos sobre el lugar el hombre en el mundo contribuyeron a modificar el criterio que una población primordialmente rural, con una inalterable forma de vida, había tomado como base para su conformación mental. Tal “desconcierto” es tierra fértil para la ansiedad, así como también para otras condiciones que ahora llamamos problemas psicológicos. (Spielberger C. , 1979)

C. Spilberger llamará ansiedad objetiva a la provocada por un agente externo y ansiedad neurótica como la provocada por uno interno, esta ultima será similar a lo que Beck llamara rumiación.

El miedo y la ansiedad existen en todas las culturas pero su experiencia subjetiva se ve modelada por factores específicos de cada cultura. Existen pruebas coherentes que demuestran que la cultura desempeña un papel significativo en la expresión de los síntomas de ansiedad. (Barlow, 2002)

Barlow aclarará que es importante que a la hora de evaluar la ansiedad se debiera considerar la cultura, y, en nuestro caso particular no es menor el análisis particular de la cultura del futbol en nuestro país, cuestión a la que haremos referencia más adelante.

La presencia de un estado de ansiedad, o incluso de síntomas ansiosos, se asocia a una reducción de la calidad vida, así como del funcionamiento social y ocupacional nos aclaran Mendlowicz y Stein. La ansiedad es multifacética, conlleva elementos diversos del dominio fisiológico, cognitivo, conductual y afectivo del funcionamiento humano.

Los individuos suelen asumir que las situaciones y no las cogniciones (es decir las valoraciones) son responsables de su ansiedad.

II.1.3 Modelo cognitivo de la ansiedad

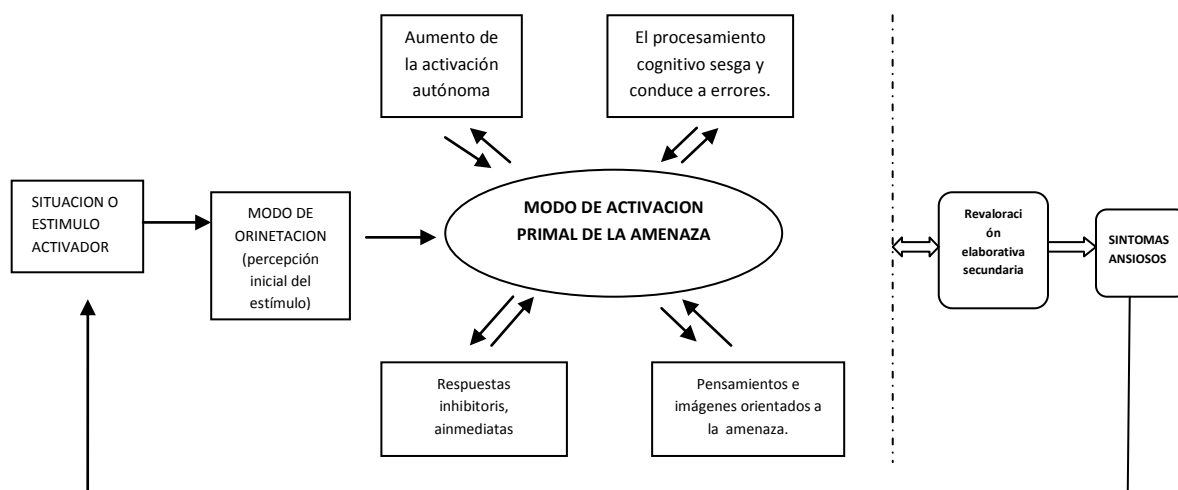


Figura 1 (Beck & Clark, 2012)

Las Valoraciones exageradas de la amenaza son el rasgo primario y central de la ansiedad. El proceso de evaluar o valorar las señales internas o externas como amenaza, peligro o daño potencial para los recursos personales, vitales o el propio bienestar conlleva la participación de un sistema defensivo rápido, automático y muy eficiente cognitivo, fisiológico, conductual que se ha desarrollado para proteger y garantizar la supervivencia del organismo. Esta asignación primaria del valor de la amenaza es inherente a todas las experiencias de ansiedad. La valoración de la amenaza conlleva varios procesos y estructuras cognitivas como la atención, la memoria, el juicio, el razonamiento y el pensamiento consciente.

Una valoración secundaria de los recursos personales y de la capacidad de afrontamiento conlleva una logística de evaluación más consciente y estratégica de la propia capacidad para responder constructivamente ante la amenaza percibida. Esta valoración ocurre en la segunda fase elaborativa del modelo cognitivo. Dicha valoración secundaria implica los conceptos de Bandura (1977, 1987) de auto-eficacia y de expectancia de resultados. Estos podrían generar una reducción de la ansiedad, especialmente si los esfuerzos iniciales de la persona para afrontar la amenaza parecen tener éxito. Por el contrario, la auto-eficiencia percibida baja y la expectativa de un resultado negativo conducirían a un mayor estado de indefensión y a sentimientos de ansiedad más intensos. La intensidad de la ansiedad dependerá del grado de amenaza en relación a la propia capacidad percibida para afrontar el peligro.

Beck (1985) señalaba que la ansiedad no solo se caracteriza por un procesamiento selectivo aumentado del peligro sino también por una supresión selectiva de la información que sea incongruente con el peligro percibido. Clark y Beck (1988) incluyeron la subestimación de los factores de rescate (lo que pueden hacer los demás para ayudar) como error cognitivo que contribuirá a una evaluación exagerada de la amenaza en la ansiedad, cualquier información incongruente con los esquemas de amenaza será filtrada e incluso ignorada. En consecuencia, cualquier información correctiva, que podría conducir a la reducción del valor de la amenaza asignado a la situación, se pierde y la ansiedad persiste (pag 78).

Otra consecuencia de inhibir el procesamiento de las señales de seguridad se produce cuando la persona busca intencionalmente vías inapropiadas para garantizar la seguridad o evitar el peligro. Salkovkis (1996b) señalaba que las conductas de búsqueda

de seguridad y evitación pueden contribuir a la persistencia de la ansiedad, porque ambas impiden confirmar que el peligro percibido es benigno o que no ocurrirá.

Durante los estados de ansiedad los modos constructivos del pensamiento son menos accesibles. Esto implica que el razonamiento deductivo más lento, más lógico y demandante de más esfuerzo, que conlleva un procesamiento más completo y equilibrado de la potencial amenaza de una situación, sea más difícil de lograr. El enfoque más constructivo y reflexivo ante la amenaza se produce bajo el control consciente y, por lo tanto, requiere más tiempo y esfuerzo porque conlleva no solo una evaluación más completa de la amenaza y de las características de seguridad de la situación, sino porque también requiere la elección de conductas instrumentales para manejar la ansiedad. El predominio del modo primal de amenaza parece inhibir el acceso al modo constructivo de pensamiento. Beck afirmaba que una vez activado el modo primal o automático, este tiende a dominar el procesamiento de información hasta que desaparezca la circunstancia activadora. La relativa inaccesibilidad del pensamiento constructivo contribuye a la persistencia de la ansiedad.

El procesamiento automático será más aparente en la valoración inicial de la amenaza, mientras que el procesamiento estratégico controlado será más evidente en la fase elaborativa secundaria de la revaloración de la amenaza.

Las respuestas de miedo adquiridas pueden reducirse mediante la transmisión social de la información. Además, la información relativa a la previsibilidad y controlabilidad de una futura amenaza, peligro u otro suceso negativo determina, en gran parte, la presencia o ausencia de la aprehensión ansiosa.

La presencia de la ansiedad debe ser contemplada como un círculo vicioso o un proceso auto-perpetuante. Una vez activado el programa de ansiedad, tiende a auto-perpetuarse a través de diferentes procesos. En primer lugar la atención centrada en uno mismo se ve fortalecido durante los estados de ansiedad, de forma que los individuos comienzan a ser agudamente conscientes de sus propios pensamientos y conductas relacionadas con la ansiedad. Esta atención aumentada hacia los síntomas de la ansiedad intensificara la propia aprensión subjetiva. En segundo lugar, la presencia de ansiedad puede deteriorar la ejecución de ciertas situaciones amenazantes, como cuando la persona ansiosa al hablar en público se queda en blanco o comienza a transpirar profusamente.

Desde una perspectiva cognitiva, una evaluación inicial rápida e involuntaria de la amenaza se produce en la primera fase de la ansiedad. Es dentro de este marco donde consideramos la primacía de la cognición en la adquisición y mantenimiento de las repuestas de miedo (pag 83)

Existen diferencias individuales en la susceptibilidad o riesgo hacia los trastornos de ansiedad. Algunos individuos presentan mayor riesgo a la ansiedad a consecuencia de ciertos factores genéticos, neurofisiológicos e historiales de aprendizaje que son factores causales en los trastornos de ansiedad.

El modelo cognitivo trazado en la *figura 1* consta de una fase inicial e inmediata de la respuesta de miedo, seguida por una fase más lenta y elaborativo del procesamiento que determina la persistencia o finalización del estado ansioso. Todas las estructuras y procesos implicados en la ansiedad se activan casi simultáneamente, y todos ellos están tan interrelacionados que la alimentación recíproca y los circuitos de retroalimentación son obvios a lo largo de todo el programa de ansiedad.

Los factores ambientales son importantes en el modelo cognitivo porque la ansiedad es una respuesta ante un estímulo interno o externo que provoca una valoración de amenaza. Un estímulo activará el proceso de ansiedad solo si es percibido como amenazante para los propios intereses vitales.

Beck propuso inicialmente un agrupamiento de esquemas denominado modo de orientación que proporciona una percepción inicial muy rápida de una situación o estímulo. El modo de orientación opera sobre la base de coincidencias, de manera que estos esquemas se activan si las características de la situación coinciden con la plantilla de orientación. El modo de orientación puede verse sesgado hacia la detección de estímulos negativos y personalmente relevantes, opera en un nivel automático preconscious y ofrece una percepción casi instantánea de los estímulos negativos que podrían representar alguna amenaza posible para la supervivencia del organismo. Además, el modo de orientación está impulsado perceptualmente y no conceptualmente. En los trastornos de ansiedad, el modo de orientación está excesivamente sintonizado para la detección e información emocional negativa que, consecuentemente, será interpretada como amenazante una vez activado el modo primal de amenaza. Este sesgo atencional preconscious implica que la persona ansiosa dispone de la tendencia automática a prestar atención selectivamente al material emocional negativo, dificultando aun más la desactivación del programa de ansiedad.

La activación de estos esquemas deriva en la producción de la valoración primaria de la amenaza. Empleamos el término primal en este contexto porque este agrupamiento de esquemas interrelacionados se ocupa de los objetivos evolutivos básicos del organismo: maximizar la seguridad y minimizar el peligro. Por esta razón los esquemas primales relevantes a la amenaza tienden a ser rígidos, inflexibles y reflejos. Constituyen un sistema automático de respuesta rápida que permite la detección inmediata de amenazas para que el organismo pueda emprender la tarea de maximizar la seguridad y minimizar el peligro. Una vez activado el modo primal de amenaza tiende a acaparar la mayoría de nuestros recursos atencionales y domina el sistema de procesamiento de información de modo que se bloquean los modos de pensamiento más lentos, más elaborativo, más reflexivos. Es decir, una vez activados, los esquemas de amenaza se convierten en hipervalentes y dominantes, dificultando que la persona ansiosa procese otra cosa que no sea la amenaza.

La rápida y automática respuesta inmediata de miedo mediante la activación del modo primal de amenaza pone en marcha un proceso secundario compensatorio que conlleva un procesamiento de información mucho más lento, elaborativo y costoso. Esta fase secundaria de reelaboración ocurre siempre con la activación de la amenaza. Que este procesamiento elaborativo secundario genere un aumento o una reducción de la ansiedad depende de múltiples factores. El procesamiento de información que se produce en este nivel más consciente y controlado retroalimentará el modo de amenaza para fortalecer o debilitar la intensidad de la activación.

Un aspecto clave de la revaloración secundaria conlleva la evaluación intencionada de las propias capacidades para afrontar la amenaza percibida. Este es un modo de pensamiento estratégico que predominantemente se halla bajo el control voluntario e intencional. Sin embargo, en los trastornos de ansiedad el modo de activación primal de amenaza sesga de tal manera los propios procesos elaborativos, que cualquier consideración de los recursos de afrontamiento produce solo un aumento de la sensación de vulnerabilidad. En los estados de ansiedad los individuos perciben como insuficientes sus recursos de afrontamiento. Además la presencia de dudas sobre sí mismo, incertidumbre y de contextos nuevos y ambiguos, como puede ser una mudanza de ciudad, puede intensificar la sensación de vulnerabilidad. La presencia de estos factores contextuales puede implicar que la disposición cognitiva de “auto-confianza” sea sustituida por una vulnerabilidad. (pag. 109)

Frecuentemente los individuos con predisposición hacia la ansiedad manifiestan nerviosismo o preocupación, los acontecimientos precipitantes aumentan su estrés cotidiano. Como tanto las características de predisposición biológica o psicológica. Los términos vulnerabilidad y riesgo, aunque con frecuencia se empleen de manera intercambiable tienen significados muy diferentes. El riesgo es un término descriptivo o estadístico que se refiere a cualquier variable cuya asociación con un trastorno aumenta la probabilidad de su aparición sin que añada información sobre los mecanismos causales reales. La vulnerabilidad puede definirse como una característica endógena, estable que permanece latente hasta ser activada por un suceso precipitante. (Beck & Clark, 2012, pág. 185)

Los factores de vulnerabilidad son internos, estables y latentes o no-observables hasta que se activan mediante un suceso precipitante. Esta naturaleza privada e inobservable de la vulnerabilidad en individuos ansiosos ha supuesto un reto importante para los investigadores que tratan de buscar métodos fiables y válidos para detectar la vulnerabilidad. En el modelo cognitivo de Beck los constructos de vulnerabilidad no son necesarios ni suficientes, sino causas contribuyentes a la psicopatología que pueden interactuar o combinarse con otras vías etiológicas que están presentes en los niveles genéticos, biológico y evolutivo.

En el modelo cognitivo están presentes múltiples vulnerabilidades distales entre lo biológico, cognitivo y evolutivo de modo que algunos individuos pueden presentar vulnerabilidades múltiples.

II.1.4 Ansiedad rasgo y estado

Spielberger, definía la ansiedad estado como “un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión, aprensión y actividad aumentada del sistema nervioso autónomo, los estados varían en intensidad y fluctúan a lo largo del tiempo. (2012, pág. 191)

La ansiedad rasgo es, por tanto, una predisposición a reaccionar ante un estímulo. Por tanto, en el deporte de competición, la persona con niveles de ansiedad-rasgo elevada es generalmente más proclive a experimentar sentimientos de ansiedad-

estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress. (Arjona, 2006, pág. 4)

De acuerdo con esto, Gonzalez Carballido (2001), sostiene que los atletas ansiosos (la ansiedad como rasgo) tienen muchas posibilidades de activarse intensa y tempranamente ante situaciones deportivas que amenazan su autoestima y pretensiones. Tal activación, es posible detectarla acudiendo a indicadores de diversos sistemas orgánicos (frecuencia cardíaca, respiratoria, etc.) pero la respuesta de stress que produzca dependerá del grado de regulación que tenga sobre la tarea.

Por otro lado, Soriano Recio & Menendez Balaña (1997) afirman que en el caso de la respiración, se ha observado que los sujetos con mayores niveles de ansiedad rasgo presentan un tipo de respiración más irregular y variable, provocando una mayor fatiga una peor recuperación en su actividad deportiva, influyendo negativamente en su rendimiento.

II.1.5 Causa de la ansiedad en el deporte

Galvez Garrido & Paredes Prados (2007), aseveran que, las fuentes generadoras de ansiedad más importantes dentro de cualquier evento relacionado con el fútbol son las siguientes:

1) El miedo que puede emitir hacia el fracaso, lo cual genera un nivel de ansiedad elevado sobre todo en lo que respecta a qué dirán los padres, amistades, público... Es decir la ansiedad viene establecida por el desprecio o rechazo que pudiese sufrir en un futuro el futbolista respecto a un punto o partido determinado.

2) Miedo a no estar a la altura necesaria de la competición, es decir el jugador posee un menosprecio hacia él mismo que genera un alto grado de ansiedad.

3) Manifestaciones Somáticas y psicológicas.

La competición puede convertirse en amenaza y generar ansiedad, ya que es una situación irrepetible, irreparable y efímera, además de entrar en juego numerosos factores incontrolables.

Siguiendo a Marquez (2004; en Garcés de los fayos Ruiz, Olmedilla Zafra & Jara Vera, 2006), podemos clasificar las causas de ansiedad en tres categorías:

- Inadecuación actitud-rendimiento: cuando la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que cree que tiene (situación competitiva objetiva vs. situación competitiva subjetiva). La ansiedad puede surgir antes de la actuación, cuando se espera una mala actuación o un mal resultado (ansiedad de anticipación); durante la actuación, cuando el deportista nota que lo está haciendo mal y puede fracasar; después de la actuación, cuando piensa que lo ha hecho mal o de manera insuficiente.

- Aspectos relacionados con el resultado: La relevancia que puede tener el resultado de una competición o partido; el encadenamiento de puntos, partidos, torneos perdidos; en definitiva situaciones potencialmente estresantes.

- Evaluación social: El deporte supone estar en una continua evaluación social por parte de padres, entrenadores, compañeros de equipo, rivales, medios de comunicación, etc. Estas evaluaciones podrán ser potencialmente generadores de ansiedad si son determinantes en la selección de los deportistas.

II.1.6 Manifestación de la ansiedad en la competición deportiva

Los cambios producidos por la ansiedad ante la competición, pueden tener múltiples consecuencias para el deportista. La ansiedad, como respuesta del organismo a los estímulos externos tiene efectos positivos siempre que se mantenga en unos límites "normales"; sin embargo, si se sobrepasan esos límites, se puede observar un efecto inverso pudiendo provocar diversos problemas, desde un marcado déficit en el rendimiento deportivo, hasta reacciones emocionales graves. Estas variaciones psicológicas de la ansiedad pueden ser producidas tanto por el grado de importancia de la competición como por la existencia de diferencias individuales a la hora de reaccionar ante estas situaciones. Ruiz (1995; en Soriano Recio y Menéndez Balaña, 1997).

Por otro lado, Roberts (1992; en Cecchini, Gonzalez, Carmona & Contreras, 2004), afirma que ganar o perder en el deporte son exigencias objetivas altamente

inestables relativamente incontrolables y, por lo tanto, puede crear estados afectivos negativos en atletas. Por otra parte, deportistas con una marcada orientación a la tarea no son generalmente susceptibles a la ansiedad competitiva, porque poseen estándares internos de ejecución el resultado por el que se esfuerzan es subjetivo y relativamente controlable

En definitiva, la ansiedad ha sido estudiada como una variable importante del contexto deportivo. (Olmedilla Zafra, Alvarez, Ortín Montero & Blas Redondo, 2009).

Cualquier aficionado al deporte sabe que el rendimiento de los atletas a lo largo de una competición no es constante. Las variaciones en el rendimiento pueden deberse a múltiples factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos. Dentro de éstos, la ansiedad en los deportistas tiene un marcado protagonismo ya que puede afectar al estado de ánimo y, por tanto, a su rendimiento general como en la regulación de sus emociones.

II.2 Regulación Emocional

II.2.1 Delimitación conceptual

James Gross y colaboradores (1998, 2001, 2007, 2010 y Gross y Feldman-Barret, 2011) consideran la regulación de las emociones como un conjunto de procesos (cognitivos y conductuales) por el cual el sujeto influye en las emociones que tienen, cuando las tienen, y en cómo experimentan y expresan esas emociones.

Thompson (1994; en Garrido Rojas, 2006 p.106) define a la regulación emocional como el "proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta". Esta definición se considera como base, ya que permite calificar la regulación emocional como un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo. (Garrido Rojas, 2006)

La regulación emocional no pone el énfasis en los acontecimientos vitales, sino en las variaciones que sufre el estado de ánimo (dinámicas emocionales),

independientemente de cuál sea su origen (Thompson 1990). Es decir, abordaría la latencia, tiempo de incremento, magnitud, duración y la compensación de respuestas en los dominios conductual, experiencial y psicológicos de éstas. Así, la regulación emocional puede cambiar (enfatar o disminuir), o simplemente mantener la emoción, dependiendo de los objetivos de la persona. De hecho, implica acciones que las personas desarrollan para modular la intensidad de sus afectos, para prolongar o acortar el episodio afectivo o el tono emocional que experimentamos en un particular punto (duración) (Gross, 1999 citado en Larsen & Prizmic). También puede cambiar el grado en el que los componentes de la respuesta emocional adquieren coherencia a medida que la emoción se desarrolla. El término Afecto puede ser considerado, según Gross y Thomson (2007), como una categoría de rango superior que agruparía varios tipos de estados de relativamente rápida discriminación en base a si son buenos o malos, por lo que tendrían en común ciertos procesos de atención y de evaluación de su valencia. De este modo se incluirían dentro de los estados afectivos tanto las respuestas de estrés ante situaciones graves como las emociones denominadas básicas (ambos incluirían respuestas del organismo en su totalidad a eventos significativos, si bien el primero hace referencia a respuestas afectivas negativas de manera inespecífica y el segundo tanto a estados afectivos positivos y negativos). Además, en esta categoría también se incluirían los estados de ánimo (como la depresión y la euforia, que siendo difusos tienen una duración mayor que las emociones) y otros impulsos motivacionales como los que se relacionan con el hambre, el sexo, la agresión y el dolor (Gross y Thompson, 2007; Scherer, 1984). Teniendo todo esto en cuenta, la regulación del afecto incluiría cuatro constructos que se solapan: Afrontamiento, Regulación de las emociones, regulación de los estados de ánimo y las defensas psicológicas. En general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente eficaz y adaptativo: las personas buscan mantener su bienestar subjetivo en base al modelo de incremento – decremento de la afectividad positiva y negativa, respectivamente. Es decir, ésta puede entenderse como la capacidad de disminuir la intensidad y el displacer del afecto negativo, aumentando también el positivo, y la de reforzar la agradabilidad y el control de la experiencia afectiva. Puede lograrse mediante estilos de afrontamiento probadamente efectivos como son la Reestructuración Cognitiva o Reevaluación Positiva, así como con la Expresión Emocional Autorregulada y la Búsqueda Información (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004; Campos, Páez y Velasco, 2004). La regulación emocional se definiría por los intentos activos de influir sobre el distress emocional y expresar constructivamente las emociones en el momento y lugar adecuados, de manera que los

recursos sociales que la persona tiene disponibles queden protegidos y sin que la confianza en uno mismo disminuya.

II.2.2 El modelo de regulación emocional

Uno de los modelos que más validación y que más impacto ha tenido para explicar la regulación emocional es el modelo de Gross (1998). Este autor propone la existencia de cinco estadios diferentes en el proceso de generación y regulación de una emoción (Figura 1): (a) selección e identificación de la situación, (b) modificación de la situación, (c) despliegue atencional, (d) cambio cognitivo y (e) modulación de la respuesta emocional. Los cuatro primeros pasos se consideran antecedentes en la generación de la respuesta emocional, mientras que el quinto paso está relacionado con estrategias focalizadas en la misma respuesta emocional. De acuerdo con este modelo, existen diferentes estrategias que las personas pueden utilizar con el fin de regular sus emociones. Estas estrategias reciben diferentes nomenclaturas dependiendo del momento en el que afecten al proceso de regulación emocional, durante la evaluación de la importancia de la situación emocional o durante la modulación de la respuesta emocional.

Las estrategias que han recibido un mayor apoyo empírico son la reevaluación cognitiva y la supresión. La reevaluación cognitiva hace referencia a la construcción de nuevos significados con el fin de neutralizar el impacto emocional negativo, o de amplificar el resultado emocional positivo, de un determinado evento o resultado. Se trata de una estrategia a través de la cual la persona piensa, evalúa y considera una determinada situación con el objetivo de modelar el impacto emocional de la misma. Tal estrategia tiene su inicio antes de producirse la completa activación de la respuesta emocional, obteniéndose como resultado posibles cambios o modificaciones en el curso de la misma.

Por otro lado, la supresión hace referencia a la inhibición del curso expresivo de la experiencia emocional, modificando el componente comportamental de la respuesta emocional sin reducir la experiencia de la emoción negativa (Gross & John, 2003; Jackson, Mueller, Dolsky, Dalton, Nitschke, & Urry, 2003; John & Gross, 2007; Ochsner, Bunge, Gross, & Gabrieli, 2002). Esta estrategia se activa más tardíamente en el proceso de generación de una emoción, posiblemente cuando otras estrategias han fallado y la experiencia emocional negativa se encuentra presente (Gross & John, 2003).

Estas dos estrategias de regulación emocional tienen una influencia importante sobre el funcionamiento psicológico de la persona (Gross & John, 2003; Hofmann, Heering, Sawyer, & Asnaani, 2009; Moore, Zoellner, & Mollenholt, 2008; Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). Por ejemplo, el uso regular de estrategias de reevaluación cognitiva se ha relacionado con un mayor afecto positivo, menores niveles de afecto negativo, mejor funcionamiento interpersonal y mayor bienestar en general (Gross & John, 2003). Por el contrario, la supresión se ha relacionado con menor expresión de emociones positivas, menos relaciones interpersonales, mayor presencia de afecto negativo, mayor número de síntomas depresivos y menor éxito en la recuperación del estado de ánimo (Gross & John, 2003; Srivastava et al., 2009).

Con el fin de evaluar y estudiar la existencia de diferencias individuales en la regulación emocional, Gross y Jhon (2003) desarrollaron el cuestionario “Emotion Regulation Questionnaire” (ERQ) que evalúa los dos tipos de estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

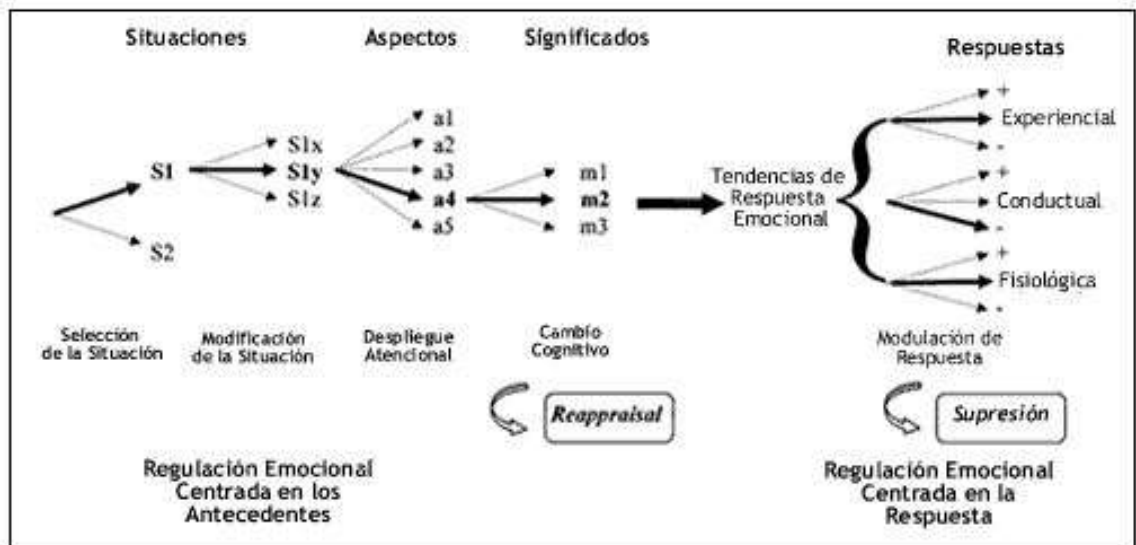


Figura 2. Un modelo de proceso de regulación de las emociones. De acuerdo con este modelo, la emoción puede ser regulada a las cinco puntos en el proceso generativo de la emoción: (1) selección de la situación, (2) modificación de la situación, (3) despliegue de la atención, (4) cambio de las cogniciones, y (5) modulación de la vivencia, del comportamiento o fisiológica respuestas. Los primeros cuatro de estos procesos están centrados en antecedentes, mientras que el quinto está enfocado en la respuesta. La cantidad de opciones de respuesta que se muestran en cada uno de estos cinco puntos en la ilustración es arbitraria, y la pesada las líneas indican una opción particular que podría ser seleccionada. Nuestro enfoque particular es la reevaluación y supresión. Reimpreso de "Regulación de la emoción en la edad adulta: el tiempo lo es todo", por J. J. Gross, 2001, Current Directions in Ciencias Psicológicas, 10, p. 215. Copyright 2001 de Blackwell Publishers. Reimpreso con permiso (Gross J. ...B., 2011)

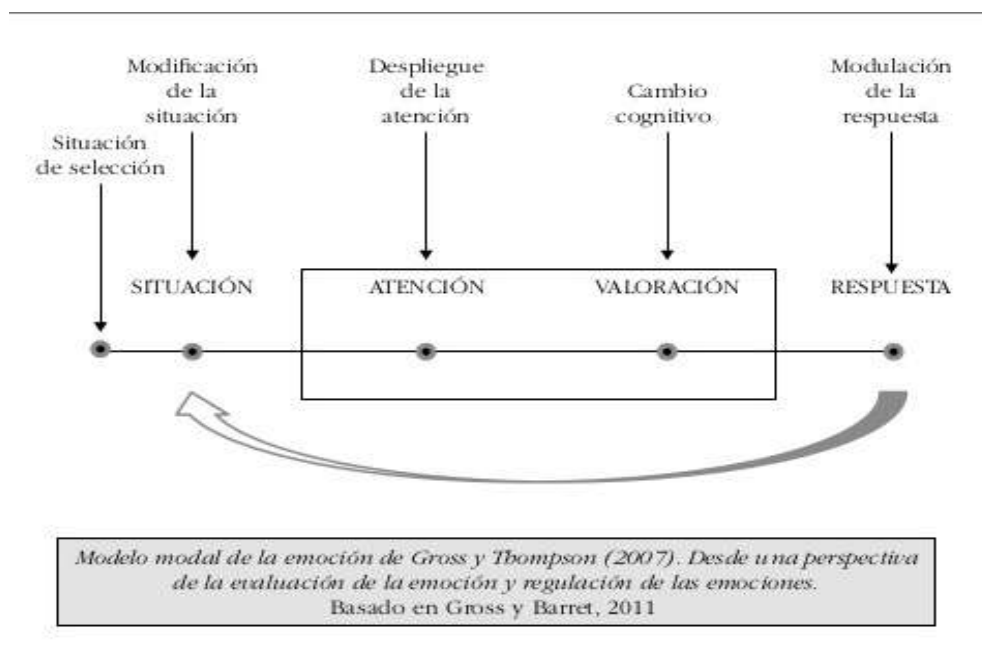


Figura 3 (Gross J. ...B., 2011)

Según Gross y Thompson (2007), las emociones surgen primero cuando las personas atienden o se ocupan de una situación y la ven como relevante para sus intenciones, metas u objetivos. Las metas que apoyan esta evaluación pueden ser duraderas (como mantenerse vivo) o transitoria (ver a nuestro equipo ganar un partido). En segundo lugar, consideran que las emociones tienen muchas facetas; es decir, que son fenómenos que afectan a la totalidad mente-cuerpo y que por tanto implican cambios en nuestra experiencia subjetiva, en nuestro comportamiento y en la fisiología de nuestro sistema nervioso central y periférico. Y tercero, consideran que los cambios multisistémicos asociados a la emoción (es decir, mente, conducta y fisiología) raramente son obligatorios. Es decir, las emociones poseen tal cualidad imperativa que pueden interrumpir nuestras acciones y forzarnos a cambiar nuestra consciencia de una situación determinada. No obstante, el hecho que se explicita aquí de “raramente obligatorios” hace referencia a que las emociones deben también competir con otros procesos como los cognitivos (atención) o con conductas automatizadas. El modelo modal de la emoción hace referencia a una transacción entre persona y situación, que tiene un particular significado para esa persona, que obliga a la atención a activarse y dar un aumento en las respuestas multisistémicas (mental, fisiológica o comportamental) al curso de la transacción entre persona y situación.

II.2.3 La regulación emocional en el deporte

La importancia de las emociones en el deporte se fundamenta principalmente en los estudios del afrontamiento del estrés. Las emociones tienen una función adaptativa en situaciones de estrés (Folkman y Lazarus, 1985; Frijda, 1986; Levenson, 1988) y algunos estudios han focalizado su atención en cómo las emociones positivas y negativas influyen en el afrontamiento del estrés en una situación determinada (Zautra, 2003; Zautra, Affleck, Tennen, Reich y Davis, 2005). Las emociones negativas como la ira o la ansiedad influyen negativamente sobre las relaciones sociales (Lazarus, 1996) y la aparición de trastornos cardiovasculares (Palmero, Díez y Breva, 2001; Siegman y Smith, 1994). A estos se le añaden los trastornos de tipo afectivo y de tipo depresivo (Beck, 1976) entre otros. Las emociones positivas pueden contribuir a la resistencia y a la recuperación al estrés y pueden interrumpir la experiencia de emociones negativas mientras se produce una situación estresante (Fredrickson y Joiner, 2002). Inducir emociones positivas implica cambios en los patrones de pensamiento e implica una mayor eficiencia en las tareas (Isen y Means, 1983; Isen Rosenzweig y Young, 1991). La necesidad de inducir emociones positivas y disminuir las emociones negativas conlleva el desarrollo de estrategias de regulación emocional con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo

Existen numerosos modelos de regulación emocional (Bonanno, 2001; Forgas y Ciarocchi, 2002; Gross y Thompson, 2007, entre otros). De entre ellos destacamos el modelo de Gross y Thompson (2007) que pone énfasis en dos estrategias principales de regulación emocional. Por un lado, la reevaluación cognitiva que se basa en un cambio a nivel cognitivo que modifica el impacto emocional y la supresión cognitiva que implicaría una inhibición de la respuesta emocional. Los mismos autores han estudiado las consecuencias de una y otra estrategia concluyendo que la reevaluación cognitiva tiene importantes beneficios en la disminución de síntomas de depresión, mayor autoestima y satisfacción con la vida y mejores relaciones sociales, los que utilizan la supresión como estrategia enmascaran sus sentimientos obteniendo un estado de ánimo más negativo, la experimentación de más emociones negativas y un mayor nivel de estrés (Gross, 1998; Richards y Gross, 2000; Gross y John, 2003). (Granado, Andreu, & Guiu, 2014)

Entre los deportistas, una de las causas del deterioro de las relaciones, bien sea con familiares, compañeros o con el mismo entrenador, y que afligen notoriamente el rendimiento en la práctica del deporte se debe a la falta de control emocional, en el que hay predominio de la ansiedad, temor a ser desaprobados, tensión ante la observación, incertidumbre ante los resultados, o los mismos resultados de una práctica. Uno de los objetivos de la psicología aplicada al deporte, es dotar al atleta de recursos para hacer frente a demandas psicológicas derivadas de la competición y el entrenamiento a fin de que consiga aumentar su rendimiento y disfrutar más de su actividad deportiva (González, 1996; en Velásquez Velásquez, & Guillen Rojas, 2007).

En el ámbito deportivo existen distintos eventos provocadores de emociones tanto positivas como negativas, por ejemplo, la satisfacción y alegría ante el triunfo, la culpa o la frustración ante la pérdida, la impotencia o el desconcierto que se dan en el transcurso del entrenamiento y de los espacios de competencia. Como ya se aludió, la regulación emocional se asocia al control de emociones negativas; sin embargo, es necesario aprender a disfrutar con moderación y mesura las emociones positivas de alta intensidad, además de ser consecuentes con las conductas que se siguen después de ellas. La claridad con la que son percibidos y distinguidos tales estados se ha correlacionado con la mayor utilización de estrategias "activas" y cognitivas, y con un menor uso de la evitación, de la negación y de la modulación o supresión de la respuesta fisiológica (Gohm & Clore, 2002; Gross & John, 2003; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Un significativo mecanismo de la regulación emocional es la actividad cognitiva de la planeación, dado que los actos planeados demandan más que un aprendizaje por asociación porque ellos reflejan una conducta inteligente, es decir, que se movilizan recursos y herramientas para adaptarse a situaciones cambiantes. De hecho, la inteligencia involucra la habilidad necesaria para resolver problemas y/o elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural. (Gardner, 1983; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Con frecuencia la planeación contiene representaciones, anticipación de soluciones y monitoreo de los actos con el fin de lograr una meta. Por ejemplo, en un ambiente competitivo el deportista recordará y reproducirá lo aprendido en el entrenamiento atendiendo al reconocimiento de los cambios que ocurren en su organismo (pensamientos, cansancio, energía) suponiendo las posibles estrategias que utilizará a su favor. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Las emociones agradables y fuertes como el júbilo, la satisfacción o el gozo ante la victoria (de partidos, torneos, etc) también son objetos de control, dado que las conductas que se siguen pueden hacer que el deportista desprecie al oponente, o sobredimensione sus propias capacidades (llevándolo a pensar que el esfuerzo ya no es necesario); esto hace que tienda a disminuir los niveles de exigencia en el entrenamiento, su asistencia o a no realizar completo el trabajo propuesto por el entrenador; puesto que percibe que el esfuerzo no es necesario para obtener buenos resultados, se torna incumplido, indisciplinado y conformista. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Mediante la interacción se obtiene la regulación emocional, que resulta ser exclusiva de las relaciones sociales. Lo social no solamente es una condición para el despliegue de lo cognitivo, sino que hace posible la comunicación, la apropiación y significación de sistemas simbólicos que determinan la forma de proceder en un ambiente competitivo. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

II.2.4 Regulación emocional en jóvenes en formación deportiva

Es importante destacar que todos los deportistas, independientemente de su lugar de origen o edad, necesitan apoyo emocional, ya sea de sus compañeros de equipo, de sus padres o de sus amigos (Weinberg & Gould, 1996).

La regulación emocional en la infancia ha cobrado relevancia en los últimos años por su probada influencia sobre diversas áreas del desarrollo del individuo, principalmente de su interacción social (Cerezo, 1997; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Atendiendo a las diferencias que existen entre deportistas con un largo recorrido competitivo y aquellos que apenas comienzan, resulta necesario proyectar la preparación psicológica de acuerdo con las características del deportista, indagando su etapa de formación, su período de desarrollo y las singularidades del deporte que ha escogido practicar, dado que la regulación de las emociones es susceptible de cambios a través de su desarrollo. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

Los deportistas se encuentran en constante comparación y evaluación, con la presión tanto de padres como de evaluadores; estas situaciones, entre otras, generan en

los jóvenes ciertos tipos de emociones y sentimientos (como orgullo, vergüenza, ansiedad, tristeza, temor al fracaso, miedo, aburrimiento, desesperación, satisfacción) que de cualquier manera influyen en su actuación, bien sea en la forma como aprecian su ejecución o en la manera como perciben su capacidad técnica, física o mental. Las emociones negativas (como el miedo, el sentido de inutilidad o la irritación) constituyen un potente factor de incomodidad en el aprendizaje de cualquier contenido por que "atrapan la atención"; sin embargo, cuando el estado de ánimo es positivo, se mejora la capacidad de comprender mejor la información y de utilizar las estrategias (2002; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007), todo con el objetivo de optimizar la actuación física y psicológica.

A veces para un joven deportista no es fácil afrontar situaciones críticas de manera adecuada si no ha tenido previamente una instrucción apropiada (modelos adecuados, supervisión y orientación en las ejecuciones, planeación de las acciones, aplicar estrategias en contextos específicos etcétera). Por tal razón, se hace necesaria una instrucción que le permita al joven deportista desenvolverse en nuevos ambientes.

Existen contextos familiares que evocan respuestas casi automáticas (algunas veces poco adaptativas) y otras nuevas que rodean al joven deportista, inhibiendo su capacidad de organizar y entender situaciones y, por tanto, resolverlas. En cualquiera de las dos ocasiones es necesaria una intervención que logre acercar al joven al contexto competitivo y familiarizarlo con las exigencias propias del entrenamiento, como la rutina y el esfuerzo, el desarraigo, la incertidumbre de los resultados y la permanente evaluación.

II.3 Migración

II.3.1 Delimitación conceptual

El concepto de migración en el diccionario de la Real Academia Española es:

- **Migración**

- 1- Movimiento de población que consiste en dejar el lugar de residencia para establecerse en otro país o región, generalmente por causas económicas o sociales.

En general el concepto de migración refiere al “movimiento de población, voluntario o forzado, de un área geográfica de asentamiento estable a otra área, situada en el mismo país o en un país extranjero, con miras a un asentamiento que puede en forma de largo plazo o definitiva” (Gallino,2005: 580). Es un desplazamiento de un lugar a otro donde el sujeto considera que mejorará su calidad de vida. Tiene implícito el integrarse, o al menos intentar desarrollar una forma de vida, en un entorno social, político y económico diferente.

II.3.2 Migración laboral deportiva

La migración en el ámbito del deporte tal vez sea una de las características más sobresalientes de las disciplinas deportivas modernas. Sus dimensiones y significados es uno de los productos culturales que mejor identifica a las sociedades modernas. Su desarrollo está asociado, entre otros, a factores como la posibilidad de movilidad territorial de los recursos humanos, entre otros.

En un contexto con restricciones generales y estímulos particulares en materia de movilidad de personal, aquellas que tiene especialización o relación en distintas áreas del deporte, se han convertido en un grupo privilegiado respecto de otros migrantes que no tienen esa calificación o habilidad. (Steffano, 2012)

El mundo del deporte y en el fútbol en especial, es un espacio complejo, con múltiples significaciones y la participación de una diversidad de actores. El desarraigo es una de las características más salientes en el mundo actual. Y para países como Argentina, donde la historia constitutiva del país ha sido la migración de diferentes partes el mundo, este no es un fenómeno nuevo, ya que es parte de nuestra identidad como país el “migrar” y esta tiene una fuerte presencia en el ámbito del deporte. (Steffano, 2012)

Como cita Steffano a lo que señala Blanco (2000) trasladarse del lugar de origen o como el autor las llama “migraciones contemporáneas”, tomando como punto de referencia los años setenta del siglo veinte, han arraigado nuevas pautas movilidad dentro del territorio nacional como fuera de él, que han contribuido a que los movimientos migratorios asuman un nivel de globalización nunca conocido en la historia. Pero también es justo señalar tres cosas. Primero: la “desterritorialización” en el mundo del deporte no es un fenómeno social de reciente aparición. Segundo: es

fácilmente comprobable que desde hace 40 años la migración en el deporte ha experimentado un gran crecimiento tanto en volumen de flujos como ampliación de redes migratorias, incorporándose nuevos países emisores y receptores, así como la diversificación en cuanto a la duración y formas de emigrar. Estos involucran atletas profesionales, tanto adultos como juveniles, miembros del personal técnico ya sean estos entrenadores, preparadores físicos, médicos, fisiólogos, así como otros especialistas vinculados a las ciencias del deporte. Tercero: las nuevas pautas migratorias en el deporte, han contribuido a que el fenómeno migratorio alcance una importancia social sin precedentes. Pero esa importancia no estaría dada por el volumen de migrantes, sino por el significado que tiene el desarrollar una labor profesional en el exterior en el ámbito del deporte así como la probabilidad de obtener beneficios o resultados que en su lugar de origen difícilmente pueda concretar. (Steffano, 2012).

Los deportistas tienen una cualidad y un tipo de ocupación que los diferencia del resto de las personas. Si bien no tienen un volumen significativo en cuanto a número de individuos, tienen una alta valoración positiva tanto en la sociedad de origen como en la sociedad de destino y, en algunos casos, están asociados a un valor económico muy importante, tanto para propio el sistema deportivo como para el ámbito económico y hasta político. (Steffano, 2012)

Otra característica que tiene este tipo de migración es que, por lo general, no es necesariamente considerada sinónimo de drenaje o fuga de “talentos” o recursos humanos calificados. En general, la percepción negativa de esta sangría se instala cuando se observan dos condiciones: cuando el volumen de emigración de deportistas alcanza niveles significativos en cuanto a frecuencia o porcentaje del total, y cuando esta pérdida provoca condiciones económicas y/o de desarrollo deportivo que no pueden ser compensadas con efectos positivos para los lugares de origen. En el caso del deporte la imagen de “drenaje” no tiene tanto la carga negativa debido a que, por lo general, permiten el ingreso de dinero por cada una de las transferencias que se logren materializar, así como el envío de remesas de dinero por parte del profesional que emigró, y también supone una transferencia de conocimientos y/o tecnología, inversión, y el desarrollo de distintas formas de comercio, que llevan algún tipo de beneficio a los lugares de origen. También la visión positiva se sostiene, porque en un elevado número de deportistas, cuando están próximos a terminar su actividad deportiva de alto nivel, regresan a su lugar de origen, enriqueciendo algunos de los componentes del sistema deportivo local. Hoy en el mundo del deporte conviven perspectivas que se suman a las

de drenaje de talentos (talent brain), la de talent exchange (intercambio de talentos) o la de talent circulation (circulación de talentos). Se ha instalado en nuestro país la visión de que esa “pérdida” puede convertirse en ganancia. Esa migración de recursos calificados se la asocia con la perspectiva de que son una oportunidad, una fuente para el desarrollo, una ventaja potencial, y que los talentos emigrados son agentes de desarrollo y hasta una suerte de “embajadores itinerantes”. Se los visualiza como un agente que puede generar oportunidades.

Existen diferentes migrantes en el mundo del deporte. Deportistas y otros profesionales de este ámbito responden a diversas categorías, que se definen tanto si la experiencia deportiva en otro lugar es primera vez, o si ya tuvo antecedentes, si efectivizó algún tipo de lazo en esa sociedad, entre otros aspectos. Es así que Maguire (2007) propone una interesante tipología para los deportistas migrantes.

La categoría “pioneros” hace referencia a aquellos que expresan una importante pasión e interés en promover las virtudes de su deporte. De alguna manera buscan convertir, transformar a los habitantes locales entorno a su cultura, en este caso formas o expresiones deportivas. El caso más emblemático fue la difusión del modelo de deporte europeo en el siglo XIX por todo el mundo, donde los ingleses tuvieron un papel relevante. El perfil denominado “asentadores” estaría definido por aquellos que se establecen en la sociedad donde juegan. Allí establecen su familia, y su proyecto de vida una vez que culminan sus contratos profesionales.

Los “mercenarios” son caracterizados por la motivación de obtener ganancias rápidas y utilizan agentes intermediarios para asegurar acuerdos lucrativos con varios clubes. Estos migrantes escasamente manifiestan un sentimiento o sentido de pertenencia en la entidad dónde juegan o la localidad donde residen mientras cumple su contrato. Tal vez el caso del jugador de fútbol Sebastián “loco” Abreu sea un interesante ejemplo. Desde el año 1996 al 2012 jugó para 22 equipos de fútbol.

La motivación del migrante “nómada” está orientada por un sentido cosmopolita de la migración. Utilizan su carrera deportiva para viajar, visitar otras culturas y disfrutar de ser un “extranjero”, un “extraño”. Tanto aquellos que pueden ser considerados cosmopolitas, como pioneros, mercenarios y residentes permanentes, actúan también como "retornados" o “repatriados” cuando regresan al país de origen. (Steffano, 2012)

La migración siempre es una situación social multicausal. La motivación del desarraigo en deportistas es también compleja y multifacética. La pregunta sobre la que se debe indagar es ¿cuál es la atracción de jugar en otras tierras? Las investigaciones desarrolladas por Stead y Maguire (Maguire, 2007) señalan que los deportistas están conscientes de la debilidad, precariedad y limitaciones del sistema deportivo de origen, y de las recompensas económicas que reciben o pueden llegar a recibir si deciden trasladarse.

II.3.3 Fútbol y migración

En el fútbol desde que se “federan” las categorías juveniles e incluso infantiles, son alentados y “mentalizados” por su entorno social en que ese debe ser su objetivo: padres, entrenadores, colegas, amigos, medios de comunicación, y los propios equipos donde se desarrollan como deportistas. Cada uno de ellos, y desde el lugar que ocupa en ese sistema, contribuyen a su manera, para que el sujeto asuma esta posibilidad como proyecto de vida, de desarrollo profesional o decididamente como una oportunidad que permita un ascenso social. Una madre señaló al respecto que “...o nos salva Dios o nos salva el fútbol”. En esta disciplina hay antecedentes desde los primeros éxitos deportivos en la primera mitad del siglo XX. (Steffano, 2012)

La configuración del fútbol como un medio real para escapar de diferentes realidades y ayudar a la familia; y sobre todo el peso de los “campeones” (Maradona, Sidane, Ronaldo, Icardi, Messi, etc.) en el imaginario individual, familiar y colectivo siguiendo el modelo exitista: y generador en muchos casos de frustraciones en los jóvenes futbolistas que no cuentan con una fortaleza emocional para hacer frente a estos modelos exteriores de éxito y felicidad. Si a ello, además, sumamos lo particular de cada joven, como su historia, sus frustraciones, etc.; podemos provocar daños emocionales serios en el joven.

En los últimos tiempos, la selección temprana de jóvenes talentos ha ido ganando importancia para las distintas modalidades deportivas, y mucho más en los deportes orientados al profesionalismo. En el fútbol, los clubes de primera división cuentan en su mayoría con equipos de categorías inferiores que constituyen a materia prima de su producto final y de la economía de los clubes. Se presenta un sistema integrado de evaluación y selección de estos jóvenes talentos en el ámbito del fútbol,

marcando la importancia de una acertada selección y de la posterior formación de estos futbolistas. (Lavandera, 1999)

El investigador Paul Dietschy es el mayor historiador del fútbol mundial. Autor del libro de referencia Historia del fútbol, publicado en 2010, es también el más grande especialista en archivos de la FIFA.

Dietschy (2006), abordó la cuestión de las migraciones de los jugadores profesionales, siendo un enfoque válido para juzgar la dimensión política del fútbol. A través de su movilización la función representativa, el juego de pelota más popular en el mundo ha sido un escape para el nacionalismo y los conflictos ideológicos, considerando a los jugadores de fútbol como símbolo de una Nación y la riqueza Nacional. También hoy en día, la apertura de las fronteras de los deportes y la comercialización del fútbol, se ha producido desde su absorción a través de la “aldea global”, sin embargo la identidad de los jugadores de fútbol es más definido por los clubes y las marcas internacionales que los apoyan. (Dietschy, Footballplayers migrations: a political stake., 2006)

Taylor (2000), considera que la migración de jugadores profesionales de fútbol, se ha convertido en un tema popular en los últimos tiempos. De hecho, al igual que cualquier otro tipo de migración, el movimiento de los futbolistas se ha visto afectada por los procesos económicos y políticos por las restricciones de los Estados y gobiernos, así como los reglamentos de las federaciones nacionales e internacionales de fútbol. (Taylor, 2006)

II.3.4 Cambios a causa de la migración.

La perfiles de la migración entre los deportistas es heterogénea, y el tiempo la duración de su estancia en el exterior también es variada, siendo frecuente que desarrollen gran parte de su carrera fuera de su lugar de origen.

Los principales factores que suelen mencionarse en las causas de esa migración calificada, están centrados en el nivel de los salarios así como el reconocimiento que reciben por parte de la sociedad y de sus propios colegas. También hay menciones a otros factores, fundamentalmente entre el cuerpo de profesionales, que destacan además de lo económico, la posibilidad de trabajar en un proyecto deportivo en condiciones y posibilidades de trabajo distintas en cuanto

infraestructura, disponibilidad de materiales e instrumentos. Al ser diferente a otras migraciones, y que por lo general retornan al país de origen, constituyen mecanismos enriquecedores ya que vuelcan la experiencia y conocimientos adquiridos en su sociedad de origen.

Funes (2000), considera que los jóvenes afectados por procesos migratorios, se ven sometidos a múltiples tensiones. Por un lado han de encontrar sentido a sí mismos en esa situación de adolescencia sobrevenida, impuesta. Por otro han de resolver los conflictos de fidelidad entre lo que les rodeaba hasta ahora y lo que han descubierto, entre lo que le gustaría ser lo que les parece que están obligados a ser, entre lo que habían soñado encontrar y lo que realmente tienen a su alcance.

El mismo autor afirma que en la migración hay separación, rupturas, sueños, tensiones que los jóvenes tienen que asimilar, aterrizando en un entorno desconocido y con escasas herramientas para un arraigo rápido.

La psicología del deporte, pone de manifiesto la importancia de acompañar al jugador en este proceso de adaptación, ya que los problemas que se presentan en la adolescencia, son un fenómeno frecuente en la sociedad desarrollada, en sí mismo por cambios biológicos que aparecen a estas edades, y que conllevan problemas de todo tipo: emocionales, de adaptación, de selección de trabajo, y estudios. (Bernal, Gómez, Gómez, 2004) Es un momento tormentoso en la vida de las personas y además decisivo en muchos aspectos de la vida, tanto desde el punto de vista personal como profesional.

La adolescencia representa una etapa fundamental. Es un momento de replanteamiento de la identidad del sujeto donde modifica la imagen de sí mismo, sus relaciones con quienes le rodean, al tiempo que reconoce un lugar en el mundo y un horizonte en su propio desarrollo. (Díaz Sanchez, 2006).

En esta etapa, el grupo de pares es crucial para el bienestar del joven y la identidad que está construyendo, pasando de ser niño a volverse un adulto.

Asimismo cabe destacar la importancia de las familias de los chicos, principalmente los padres, ya que ellos si bien tienen un rol fundamental en la vida de sus hijos también serán determinantes en la vida deportiva ya sea, en el mejor de los casos como motivadores, o en el peor, como obstaculizadores.

Capítulo III: Aspectos metodológicos:

III.1 Tipo de estudio

El tipo de investigación se considera aplicada. La estrategia teórico metodológica es cualitativa/cuantitativa. Su alcance será descriptivo-exploratorio. En cuanto a su tiempo de administración y recolección de datos es de tipo Transversal o Sincrónica, pues se centra en analizar cuál es el estado de las variables en el momento actual. La presente investigación se formuló en términos descriptivos, exploratorios y correlacional.

III.2 Definición conceptual y operacional de las variables

III.2.1 Variables:

a) Miedo:

Definición conceptual: Barlow (2002, p. 104) afirmaba que, “el miedo es una alarma primitiva en respuesta a un peligro presente, caracterizado por una intensa activación y por las tendencias a la acción”. Beck, Emery y Greenberg (1985) definían el miedo como el proceso cognitivo que conllevaba “la valoración de que existe un peligro real o potencial en una situación determinada” (1985, p.8) , el miedo “es la valoración del peligro; (Beck et al., 1985, p.9). Barlow y Beck coinciden en que el miedo es un constructo fundamental y discreto.

Definición operacional: En el Test de los 30 miedos, nos dice que los miedos más comunes que los futbolistas refieren tanto consciente como inconscientemente, directa o indirectamente a partir de los resultados arrojados por la evaluación psicológica llevadas a cabo y publicadas por el autor Roffé (2007a). A saber: miedo a perder, a fracasar, a ganar, a tener éxito, a equivocarse, a arriesgar, a ser rechazado por el grupo o el D.T., a lesionarse y/o a trabar con el rival, a hacer el ridículo, a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico), al rival, a lo desconocido, a estar nervioso en el juego, a no poder resolver, a no poder dormir la noche anterior al partido, a hablar con el técnico, a que lo separen de los titulares, a no poder dar lo que se espera de él, a no imponer respeto, a arrancar mal el partido y luego

jugar mal, a no poder dar vuelta el resultado, a errar un penal, a hablar con los compañeros en el partido, a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresarios, etc.), a no poder recuperar la titularidad, a enfermarse, al mal arbitraje, al impulso, al futuro, a perder lo ya logrado (Roffé, 2007a). En líneas generales, se puede decir que el miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano que debe ser controlado y dominado, con el fin de que no dificulte la acción eficaz que se busca llevar a cabo. En este sentido, se sabe que la acción vence los miedos pero a su vez los miedos pueden detener la acción (Roffé, 2007a).

b) Ansiedad:

Definición conceptual: El concepto representa para Spielberg, Gorsuch & Lushene (1973), los creadores del STAI-R, que la Ansiedad Rasgo es una predisposición a percibir ciertas situaciones como amenazadoras y a responder a ellas con niveles variables de ansiedad estado, aunque estas situaciones no sean de peligro para este individuo. La Ansiedad Rasgo es, por tanto, una predisposición a reaccionar ante un estímulo.

Definición operacional: Es un Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI-R, Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973) de 20 ítems que contiene afirmaciones que miden en una escala Lickert 0-3 (siendo 0= Nunca a 3= Casi siempre) la propensión a la ansiedad. La ansiedad rasgo (A/R) puede ser utilizada para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés con distintos niveles de intensidad de la ansiedad estado (A/E) (por ej. “Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas” o “No suelo afrontar las crisis o dificultades”). El STAI-R se utiliza en diferentes áreas de intervención psicológica (educativa, laboral, clínica, etc.). Los ítems del STAI-R mostraron una buena confiabilidad y consistencia interna.

c) Regulación Emocional:

Definición conceptual: Refiere a la regulación emocional como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, sobre cómo las experimentamos y las expresamos”. Por tanto, aunque en general hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros

estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes. Gross (1999 p.275, en Hervás & Vázquez, 2003)

Definición operacional: Es un (Cuestionario de Regulación Emocional o ERQ, Gross & John, 2003), compuesto de 10 afirmaciones que mide las reacciones emocionales en el momento de su gestación, consiguiendo cambiar la experiencia emocional en una escala Lickert de 1-7 (siendo 1= Totalmente en desacuerdo a 7= Totalmente de acuerdo). Los ítems del ERQ mostraron moderada confiabilidad y consistencia. De acuerdo a los autores, el cuestionario tiene una solución bifactorial de dos subescalas: (1) Reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10) por ej.: “Cuando quiero sentir más una emoción positiva (alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello”; (2) Supresión expresiva (ítems 2, 4, 6, y 9) por ej.: “Controlo mis emociones no expresándolas.” Los ítems de ERQ están relacionados con la vida emocional; en particular sobre cómo se controlan o manejan y regulan las emociones, en razón de lo cual interesan dos aspectos: la experiencia emocional (cómo se sienten las emociones) y la expresión emocional (como se muestran las emociones en la forma de hablar o de comportarse). Este trabajo considera a la regulación emocional desde este concepto, el cual Gross (2003) ha utilizado como enfoque para elaborar el instrumento que en este trabajo se administra para la evaluación pertinente.

III.3 Descripción de la muestra

Se examino a la población total de jóvenes futbolistas que residen el la casa-hotel del predio “Ciudad Deportiva” del Club Atlético Rosario Central (N=34) de edades que varían desde los 11 años a los 17 años provenientes de diferentes localidades de la provincia de Santa fe y del resto del país. Con un nivel educativo medio y la comprensión oral y escrita del idioma español.

III.4 Unidad de análisis de la investigación.

Se examinó la totalidad de la población, la cual se compuso por un total de 34 jóvenes futbolistas de sexo masculino, con edades que oscilaron entre los 11 y los 17

años de edad, que viven en la casa-hotel del predio “Ciudad deportiva” del Club Atlético Rosario Central de la ciudad de Rosario.

Hemos solicitado las respectivas autorizaciones a los directivos responsables de la institución y a los padres para la administración adecuada de los instrumentos utilizados en el presente trabajo, como así también hemos informado acerca de los objetivos y los alcances del presente estudio.

Ninguno de los participantes recibió retribución económica alguna ni en especie, todos ellos han contestado de manera voluntaria, anónima y se les ha dado la libertad de no participar si esa era su voluntad o la voluntad de sus padres o tutores.

III.4.1 Criterios de inclusión.

Se han incluido en la muestra a todos los jóvenes futbolistas que viven en la casa-hotel, predio “Ciudad Deportiva” del Club Atlético Rosario Central, cuyas edades oscilan entre los 11 y los 17 años de edad.

III.4.2 Criterios de exclusión.

Se excluirán de la población a aquellos cuestionarios no respondidos y a aquellos jóvenes que no cuenten con el manejo fluido de la lectoescritura y comprensión del idioma español.

III.5 Instrumentos de recolección de datos

Se emplearon cuatro instrumentos: el Cuestionario Demográfico, Index de Comunicación Emocional y Actitudinal (Gomez y Pérez 2011), el Inventario de Ansiedad Rasgo (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973), el Emotional Regulation Questionnaire. (Gross & John, 2003) y el Test de los miedos (Roffé, 2012)

Cuestionario Demográfico: Se empleó un cuestionario inicial, para coleccionar información acerca de la edad, ciudad de origen, posición de juego, categoría de juego, nivel de estudios, y período de reclusión en el Club Atlético Rosario Central. Index de Comunicación Emocional / Actitudinal. Se diseñó un inventario de especial relevancia, para evaluar ítems relacionados con la comunicación y sus características emocionales / actitudinales durante el período reclusión en el club. De esta manera, se esperaba coleccionar información útil que permita un screening de los siguientes ítems: (1) Frecuencia de viaje a su hogar/pueblo (por ej. Una vez al mes, Varias veces al mes, Cada dos meses, Cada tres meses, y Cada cuatro o más meses), (2) Medio de comunicación con su hogar (por ej.: Telefónica, Mensaje de texto, Chat, Email, y Video-conferencia), (3) Frecuencia de comunicación con su hogar/pueblo (Diaria, Seminal, Quincenal, y Mensual), (4) Grado de afectividad con su hogar/pueblo (Diaria, Seminal, Quincenal, y Mensual) en una escala Lickert de 1 a 3 (siendo 1= disminuyó, 2= igual, y 3= aumentó), (5) Grado de extrañeza al inicio de su desempeño deportivo y en tiempo presente, en una escala Lickert de 1-10 (siendo 1= nada a 10= mucho), (6) Cambios actitudinales desde el inicio de su desempeño deportivo hasta el presente (tres respuestas libres, siendo la primera la más relevante), (7) Respuestas libres que representan a afectos cercanos (tres opciones de respuesta libre, siendo la primer respuesta la más relevantes) y cambios experimentados durante ese período, (8) Grado de malestar emocional (por año) en una escala Lickert 1-10 (siendo 1= nada a 10= mucho).

Inventario de Ansiedad Rasgo (STAI-R, Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973). Es un inventario de 20 ítems que contiene afirmaciones que miden en una escala Lickert 0-3 (siendo 0= Nunca a 3= Casi siempre) la propensión a la ansiedad. La ansiedad rasgo (A/R) puede ser utilizada para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés con distintos niveles de intensidad de la ansiedad estado (A/E) (por ej. “Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas” o “No suelo afrontar las crisis o dificultades”). El STAI-R se utiliza en diferentes áreas de intervención psicológica (educativa, laboral, clínica, etc.). Los ítems del STAI-R mostraron buena confiabilidad y consistencia interna (Alfa= 0.73, en este estudio).

Emotional Regulation Questionnaire (Cuestionario de Regulación Emocional o ERQ, Gross & John, 2003). Es un cuestionario de 10 afirmaciones que mide las reacciones emocionales en el momento de su gestación, consiguiendo cambiar la experiencia emocional en una escala Lickert de 1-7 (siendo 1= Totalmente en desacuerdo a 7= Totalmente de acuerdo). Los ítems del ERQ mostraron confiabilidad y

consistencia interna (Alfa= 0.84, en este estudio) De acuerdo a los autores, el cuestionario tiene una solución bifactorial de dos subescalas: (1) Reevaluación cognitiva (ítems 1, 3, 5, 7, 8 y 10) por ej.: “Cuando quiero sentir más una emoción positiva (alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello”; (2) Supresión expresiva (ítems 2, 4, 6, y 9) por ej.: “Controlo mis emociones no expresándolas.” Los ítems de ERQ están relacionados con la vida emocional; en particular sobre cómo se controlan o manejan y regulan las emociones, en razón de lo cual interesan dos aspectos: la experiencia emocional (cómo se sienten las emociones) y la expresión emocional (como se muestran las emociones en la forma de hablar o de comportarse).

III.6 Historia y Contexto Institucional.

A finales de 1880 un grupo de trabajadores del Ferrocarril Central Argentino se reunía con frecuencia tras la jornada laboral, a practicar un rudimentario fútbol en los terrenos baldíos ubicados cerca del nacimiento de la actual Avenida Alberdi, en la zona norte de Rosario.

En la víspera de la Navidad de 1889, cerca de setenta personas se congregaron en un desaparecido bar de la Avenida Alberdi 23 bis con la intención de crear un club de fútbol. Fue entonces cuando un inglés llamado Thomas Mutton, propuso formalmente la creación de aquel proyecto, sugiriendo para el mismo el nombre de Central Argentine Railway Athletic Club. Era el nacimiento del primer antecedente de lo que luego, en 1903, sería el Club Atlético Rosario Central.

Con el objetivo de posicionar a Rosario Central como uno de los principales clubes del continente en materia de formación de nuevos talentos para el fútbol mundial. Su impronta histórica como formador de grandes futbolistas de la talla de Ángel Di María, Cristian “Kily” González, Cesar Luis Menotti, Edgardo Bauza. La ciudad de Rosario y sus alrededores, siempre han sido una zona geográfica donde han aparecido grandísimos talentos futbolísticos a nivel mundial. La contratación de grandes profesionales junto al trabajo de rastrillaje de jugadores que se desarrolla en todo el país y las condiciones estructurales que el club ofrece, generan un gran nivel de competitividad y posicionan a Rosario Central como una institución modelo.

El Club cuenta con tres predios destinados en su totalidad al proyecto de formación infanto – juvenil: La **Ciudad Deportiva**, ubicada en la localidad de Granadero Baigorria -a escasos metros del ingreso norte de Rosario-, ha sido históricamente la cuna del fútbol juvenil de nuestra institución y en la actualidad funciona como el epicentro del plan integral de formación de futbolistas profesionales. A orillas del río Paraná, sus 14 hectáreas están destinadas en su mayoría al proyecto futbolístico de la institución, lo que convierte al edificio en uno de los predios deportivos más grandes del país. El mismo cuenta con seis campos de juegos de medidas profesionales, dos canchas de siete jugadores destinadas al Baby Futbol, dos cancha de siete jugadores de césped sintético y una casa-hotel de primer nivel donde se albergan los jóvenes talentos que vienen de otras ciudades. (Central, Citio oficial de Club Atletico Rosario Central- Historia) (Central, Citio oficial del Club Atletico Rosario Central-Divisiones Inferiores)

Estos jóvenes cuentan con profesionales médicos, psicólogos, nutricionistas y deportivos que acompañar de manera permanente y específica las rutinas diarias de los jóvenes. En contra turno a los entrenamientos asisten al colegio que se encuentra a pocas cuerdas del predio, y para quien lo necesite se cuenta con docentes particulares de apoyo en todas las asignaturas. Paulatinamente se organizan charlas grupales de educación sexual tanto para los jóvenes como para los entrenadores, cuentan con un cuerpo de psicólogos a quienes pueden referirse inmediatamente de acuerdo a sus necesidades. La estructura intenta que la forma de vida de estos jóvenes que provienen de diferentes lugares, sea lo más amena posible.

III.7 Procedimiento de recolección de datos.

Para el presente trabajo se procedió a reunir a todos los jóvenes en el comedor de la casa-hotel el día 19 de Junio de 2017 alrededor de las 19 hs, horario que finalizan sus actividades formales. Procedimos a explicarle los motivos de nuestro trabajo, aclarar a todos y cada uno que tenía la libertad de no participar. Con las autorizaciones correspondientes firmadas en poder del director deportivo de inferiores, se procedió a repartir a cada uno de los jóvenes un sobre con los cuatro cuestionarios y una cartuchera que en su interior contenía un lápiz, una goma, una birrome azul, un corrector y un sacapuntas.

Se realizaron las explicaciones pertinentes de cada cuestionario, y se les aclaró que no había tiempo límite de realización, que se tomara cada uno su tiempo y que al finalizar se volvieran a colocar los instrumentos en el sobre papel madera y lo introduzcan en la urna dispuesta a tal propósito situada al final del salón. Que la realización era netamente individual y anónima. En todo momento se respetó la intimidad de todo el grupo. Ellos se mostraron muy predispuestos a la colaboración y a la resolución de los instrumentos y a nuestra visita a la institución. Se asistió en todo momento a quienes le surgieran posteriores dudas sobre algunos ítems en particular. El promedio aproximado de tiempo de resolución total fue de aproximadamente 25 minutos. Al finalizar nos despedimos con la promesa de realizar una devolución grupal general en cuando estuviera el análisis y los resultados finales.

Capítulo IV: Análisis de los datos e Interpretación de los resultados

IV.1 Análisis

Para el análisis estadístico de los resultados y su procesamiento se utilizó una base de datos para organizar la información y el paquete Microsoft Office Excel 2007 para su posterior análisis.

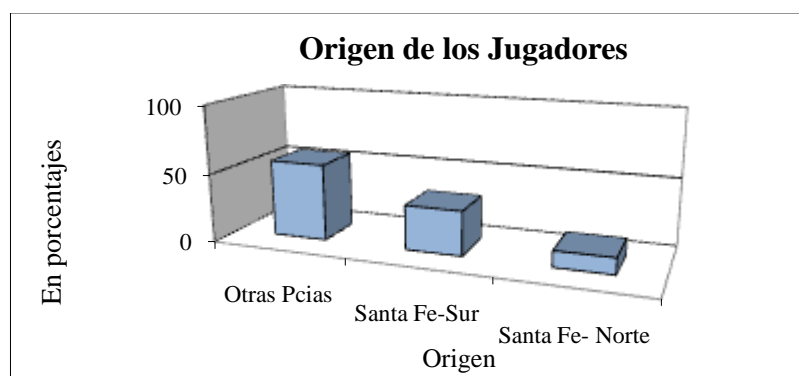
IV.2 Resultados

Nos encontramos con una población que tiene una edad promedio de 16 años, el 29,4 % de los jugadores tiene 17 años.

Tabla N°1
Edades de los Jugadores

Edades	Jugadores	%
11	1	2,9
12	3	8,8
13	3	8,8
14	6	17,6
15	5	14,7
16	6	17,6
17	10	29,4
TOTAL	34	100,0

Grafico N°1



Se observó que el 55% de los jóvenes futbolistas (grafico N°1) son oriundos de otras provincias que no es la de Santa fe y el 32,4% del norte de la misma, inferimos que solo el 11,8% tiene su lugar natal cerca de la ciudad de Rosario, con lo cual, suponemos que las visitas a su lugar de origen serán de manera menos frecuentes para

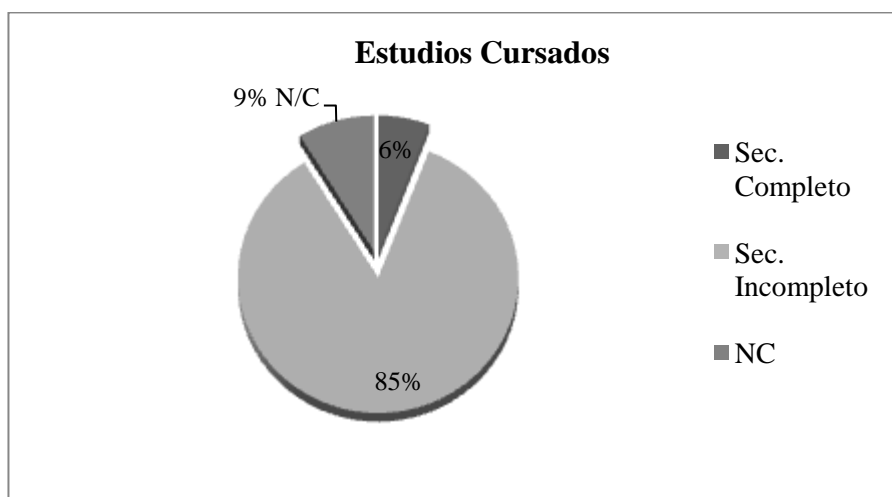
aquellos que viven más lejos que los que viven más cerca del predio de la Ciudad Deportiva de Rosario Central.

Tabla N°2
Años de Reclutamiento

Años	Jugadores	%
1	10	29,4
2	4	11,8
3	5	14,7
4	6	17,6
5	6	17,6
6	2	5,9
NC	1	2,9
TOTAL	34	100,0

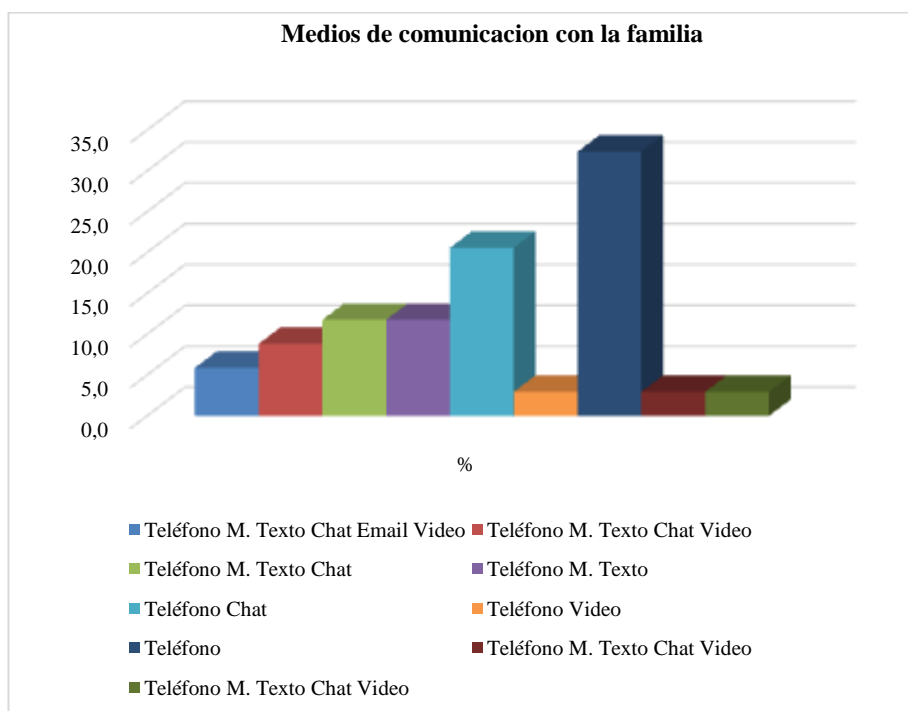
Se recolectaron datos de los años de reclutamiento (tabla N°2) en el club para poder analizar información sobre el tiempo promedio que llevan los jóvenes futbolistas viviendo en la casa-hotel alejados de su ciudad natal. El 29,4% de los jugadores tiene una antigüedad de reclutamiento de un año y el 35% próximamente tiene entre cuatro y cinco años en el club.

Grafico N°2



El nivel educativo de los jóvenes fue el esperado y requerido por los autores de los cuestionarios, el 85% se encuentra cursando el nivel secundario.

Grafico N° 3



Los medios de comunicación que utilizan para estar en contacto con su familia es preferentemente el teléfono, utilizan este medio en un 30% de manera exclusiva, el restante de manera combinada con otro tipo de tecnología.

Tabla N°3
¿Con qué frecuencia te comunicas con tus afectos?

Madre			
	Frecuencia	Jugadores	%
	Diario	32	94,1
	Semanal	1	2,9
	Mensual	0	0,0
	NC	1	2,9
Padre			
	Frecuencia	Jugadores	%
	Diario	29	85,3
	Semanal	1	2,9
	Mensual	0	0,0
	NC	4	11,8
Hermanos			
	Frecuencia	Jugadores	%
	Diario	21	61,8
	Semanal	4	11,8
	Mensual	2	5,9
	NC	7	20,6
Amigos			
	Frecuencia	Jugadores	%

	Diario	12	35,3
	Semanal	12	35,3
	Mensual	4	11,8
	NC	6	17,6
Novia			
	Frecuencia	Jugadores	%
	Diario	16	47,1
	Semanal	1	2,9
	Mensual	0	0,0
	NC	17	50,0
Tios			
	Frecuencia	Jugadores	%
	Diario	6	17,6
	Semanal	11	32,4
	Mensual	10	29,4
	NC	5	14,7

Tabla N°4
Medida que ha variado la comunicación con los afectos

Madre			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	23	67,6
	Más	11	32,4
	Menos	0	0,0
	NC	0	0,0
	TOTAL	34	100,0
Padre			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	20	58,8
	Más	12	35,3
	Menos	0	0,0
	NC	2	5,9
	TOTAL	34	100,0
Hermanos			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	17	50,0
	Más	11	32,4
	Menos	2	5,9
	NC	4	11,8
	TOTAL	34	100,0
Amigos			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	10	29,4
	Más	15	44,1
	Menos	6	17,6
	NC	3	8,8

TOTAL		34	100,0
Novia			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	9	26,5
	Más	5	14,7
	Menos	2	5,9
	NC	18	52,9
TOTAL		34	100,0
Tios			
	Variación	Jugadores	%
	Igual	12	35,3
	Más	12	35,3
	Menos	7	20,6
	NC	3	8,8
TOTAL		34	100,0

En las tablas N°3 y N°4 podemos observar la frecuencia de comunicación de los jóvenes futbolistas con su familia y amigos, el 94% mantiene un contacto fluido con los padres y con el resto de los familiares y amigos. Y la misma ha variado satisfactoriamente como podemos ver entre la tabla 3 y la tabla 4, cuando analizamos la medida de variación para los mismos afectos en relación al tiempo que cada uno lleva viviendo en la casa-hotel. Por lo que podríamos inferir que existe mayor comunicación entre los jóvenes con sus familiares y amigos que viven en la ciudad de origen.

Tabla N° 5
Frecuencia de viajes a la ciudad de origen

Frecuencias	Jugadores	%
Varias veces al mes	15	44,1
Una vez al mes	3	8,8
Cada 2 meses	7	20,6
Cada 3 meses	4	11,8
Cada 4 meses o más	5	14,7
TOTAL	34	100,0

Aproximadamente la mitad, estamos hablando de un 44% de los jóvenes futbolistas, viaja varias veces al mes, a pesar de que la mayoría no es oriundo de la provincia de Santa Fe; el resto de la muestra varía entre una vez al mes y una vez cada cuatro meses (Tabla N°5). El 20,6% lo hace cada dos meses y el 14% cada cuatro meses o más, por lo que casi el 47% de los jóvenes pasa más de 60 días sin volver a su lugar de origen.

Grafico N° 4

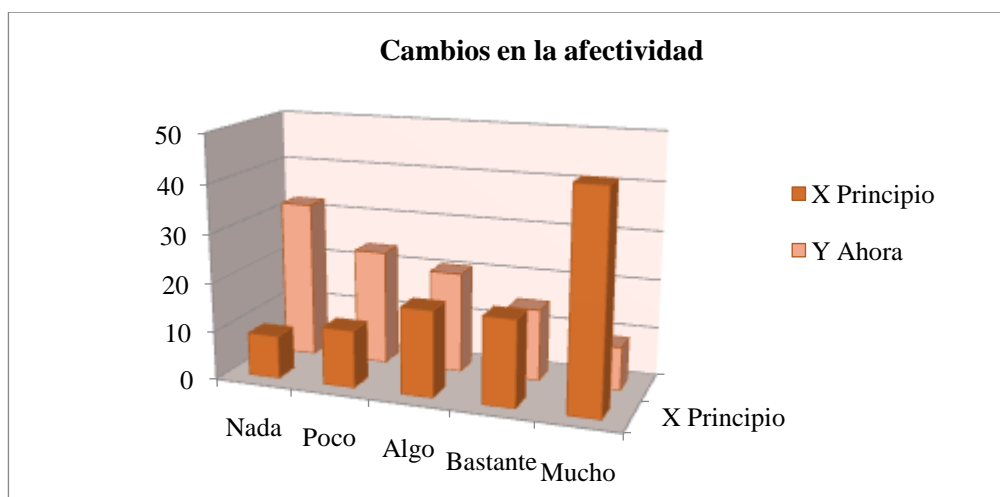


Tabla N° 6

**MALESTAR EXPERIMENTADO DURANTE LA RESIDENCIA EN EL CARC
(Ningún malestar =1, Mucho malestar=10)**

Calificación	Años						
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°
1	41,2	35,3	20,6	17,6	5,9	2,9	0
2	2,9	2,9	8,8	0,0	2,9	0,0	0
3	8,8	5,9	2,9	2,9	0,0	0,0	0
4	5,9	2,9	8,8	8,8	2,9	0,0	0
5	5,9	8,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0
6	5,9	2,9	2,9	0,0	0,0	0,0	0
7	2,9	2,9	0,0	2,9	0,0	0,0	0
8	0,0	11,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0
9	11,8	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0
10	5,9	0,0	2,9	2,9	2,9	0,0	0
NC	8,8	26,5	47,1	64,7	85,3	97,1	100
TOTAL	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100

El 29,4% ha manifestado extrañar mucho al comienzo de su estancia en la casa-hotel y el 32,3% ha manifestado extrañar bastante en este comienzo. Situación que se ha revertido en el transcurso del tiempo, en donde ahora podemos observar (tabla N° 6) que los valores han disminuido significativamente para la misma escala, siendo de 5,9% ahora los que extrañan mucho y 17,6% los que lo hacen bastante, haciendo un total de 23,5% los jóvenes que siguen extrañando de manera estadísticamente significativa.

Que en relación a la información brindada en la tabla N°6, donde el 36% extraña bastante, podríamos inferir que el proceso de adaptación a este grupo de jóvenes migrantes está siendo más difícil.

En relación con lo anterior, analizaremos en el Grafico N°4 que en la medida que han trascurrido los años de estancia en la casa-hotel de la Ciudad Deportiva el malestar ha disminuido. Si nos centramos en el cuarto quinto año que es donde se centraliza la mayor cantidad de jóvenes que viven hace más tiempo en la Ciudad Deportiva como nos informan los datos, podemos inferir que recién transcurrido el quinto año de residencia baja significativamente el grado de malestar en comparación con el 41% que presentaban al principio del reclutamiento. Pero no hay jóvenes que vivan desde ese tiempo.

Tabla N° 7

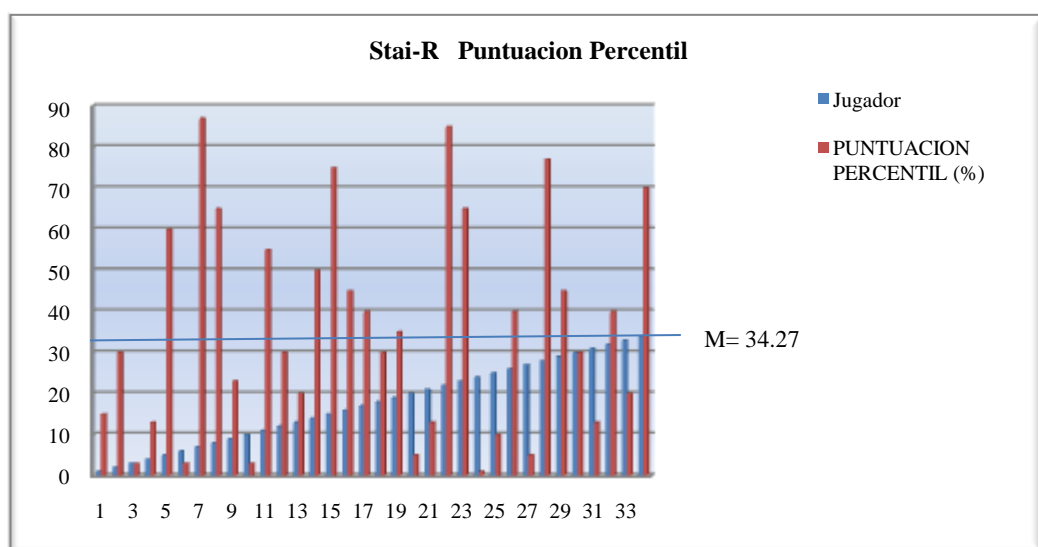
STAI-R, Medidas de tendencia central, dispersion y confiabilidad *						
	X	s	s2	Mo	Md	α
1-Me siento bien	2,74	0,51	0,26	3	3	0,73
2-Me canso rápidamente.	0,97	0,83	0,70	0	1	0,73
3-Siento ganas de llorar.	0,55	0,62	0,38	0	0	0,73
4-Me gustaría ser tan feliz como otros.	0,61	1,05	1,11	0	0	0,73
5-Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0,82	0,72	0,51	1	1	0,73
6-Me siento descansado.	1,48	1,06	1,13	1	1	0,73
7-Soy una persona serena, tranquila y sosegada.	1,88	1,12	1,26	3	2	0,73
8-Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0,71	0,84	0,70	0	0,5	0,73
9-Me preocupo demasiado por lkas cosas sin importancia.	1,18	0,90	0,82	1	1	0,73
10-Soy feliz.	2,69	0,78	0,61	3	3	0,73
11-Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	2,41	0,82	0,67	3	3	0,73
12-Me falta confianza en mí mismo.	0,88	0,91	0,83	0	1	0,73
13-Me siento seguro.	2,59	0,66	0,43	3	3	0,73
14-No suelo afrontar las crisis o dificultades.	0,94	1,07	1,15	0	1	0,73
15-Me siento triste (melancólico).	0,71	0,84	0,70	0	0,5	0,73
16-Estoy satisfecho.	2,21	1,04	1,08	3	3	0,73
17-Me rodean y molestan pensamientos sin importancia.	0,88	0,91	0,83	1	1	0,73
18-Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	0,64	0,90	0,80	0	0	0,73
19-Soy una persona estable.	2,33	0,89	0,79	3	3	0,73
20-Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	1,12	1,04	1,08	0	1	0,73

s (Desvio estandar); s2 (Varianza); Mo (Moda); X (Media); Md (Mediana); α (alfa de Crombach)

*Los valores (0), (1), (2) y (3) para los ítems que indican supresión emocional fueron invertidos para la corrección final en la obtención de la puntuación directa (ver anexo)

Se han analizado las medidas de tenencia central de toda la muestra, luego en el análisis de las dos escalas (rasgos negativos de ansiedad y rasgos positivos de ansiedad) los resultados fueron de 26,14% y de 32,23% respectivamente para cada escala (Tabla N°7) lo que nos indica este dato es la presencia de rasgo de ansiedad en el grupo, tomando como comparación el análisis de resultados de Spilberger, con lo cual inferimos a partir de esta primer lectura, en el nivel de ansiedad rasgo encontramos un leve incremento de la misma, lo que significa que se encuentran presentes rasgo de ansiedad en el grupo, encontrándose más dispersos de la medida central que los rasgo negativos (grafico N°6 y grafico n°7) . La bipartición (ítems negativos e ítems positivos) de la escala en dos dimensiones puede entenderse como un artefacto estadístico en cuanto a la agrupación de los elementos en cada dimensión en que están redactadas las frases: afirmación de una conducta ansiosa o afirmación de una conducta positiva. Por lo cual inferimos que el nivel de ansiedad se encuentra sobre el promedio (levemente por encima del promedio). La presencia de ansiedad en estos jóvenes futbolistas, que si bien no es elevada, se encuentra por encima del promedio, debe ser contemplada, de lo contrario puede producirse un proceso auto-perpetuante. Los ítems en negrita del STAI-R que vemos en la Tabla N° 7 manifiestan los valores de la ansiedad rasgo negativa (bajos niveles de ansiedad), por lo que el resto de los ítems manifiestan el rasgo positivo de la ansiedad (presenta rasgo de personalidad ansiosa).

Grafico N° 5



Con la utilización del baremo de la adaptación española los datos nos muestran a la misma información, los percentiles que obtuvimos como resultado de la utilización de baremo, son estadísticamente significativos (que tienen importancia) para poder afirmar el rasgo positivo de ansiedad para nuestra población particular, estamos hablando de un promedio de 71% para rasgos positivos de ansiedad. (Grafico N° 5).

Existen diferencias individuales en la susceptibilidad o riesgo hacia la presencia de ansiedad. Algunos individuos presentan mayor riesgo a la ansiedad a consecuencia de ciertos factores genéticos, neurofisiológicos e historiales de aprendizaje que son factores causales en los trastornos de ansiedad.

Los factores ambientales son importantes en el modelo cognitivo porque la ansiedad es una respuesta ante un estímulo interno, como puede ser extrañar su lugar de origen, o externo, que puede ser maltrato de un compañero, que provoca una valoración de amenaza.

Un estímulo activara el proceso de ansiedad solo si es percibido como amenazante para los propios intereses vitales. Por lo que el modo de orientación puede verse sesgado hacia la detección de estímulos negativos, opera en un nivel automático preconsciente y ofrece una percepción casi instantánea de los estímulos negativos de estos jóvenes futbolistas, no es la mayoría pero en una muestra de 34 y en un deporte en el que se trabaja en grupo y con las características de esta población, sería conveniente trabajarlo.

La consistencia interna del test muestra un $\alpha=0,73$, lo cual indica una buena consistencia y fiabilidad para nuestra población.

Grafico N° 6

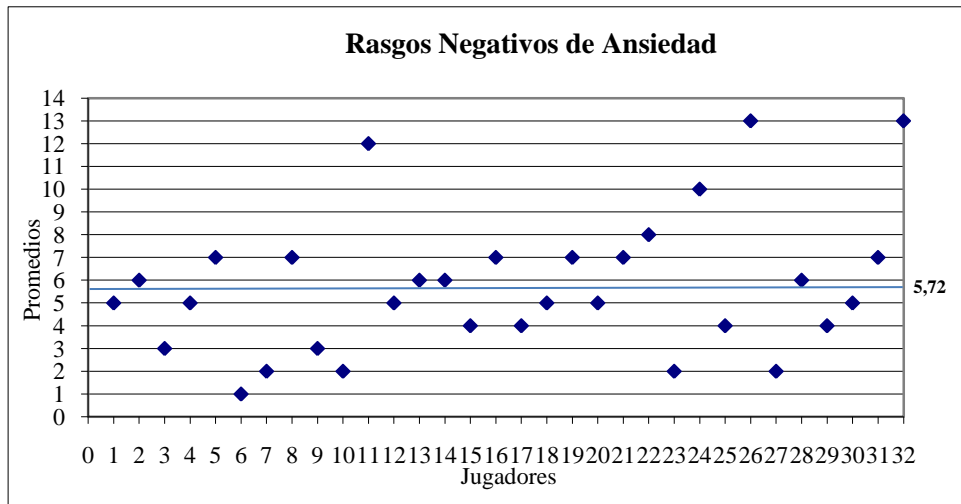


Grafico N° 7

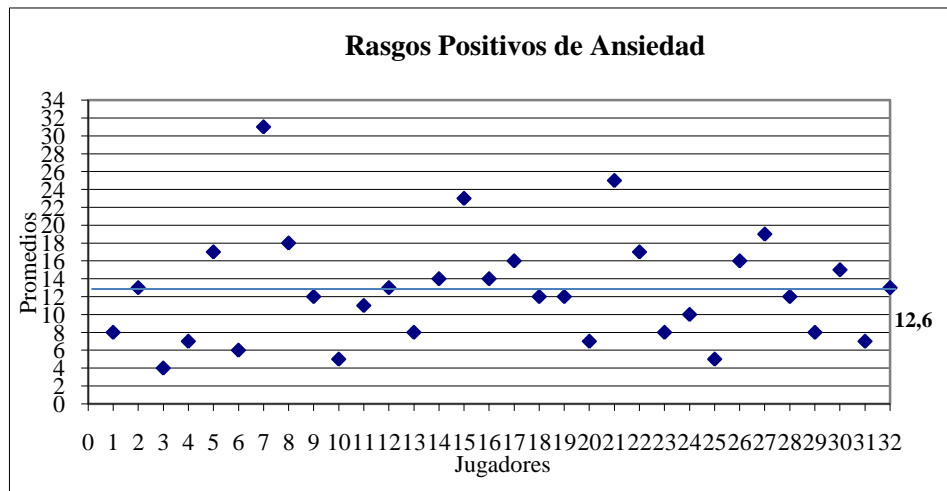


Tabla N° 8

ERQ. Puntuaciones por Factores (Reevaluación Cognitiva/Supresión expresiva)*

		MEDIA ITEMS REEVALUACION COGNITIVA 4,60 (+/-0,94)	MEDIA ITEMS SUPRESION EXPRESIVA 3,64(+/-1,11)	VARIANCIA RC COMPARADA CON ESCALA GROSS	VARIANCIA RC COMPARADA CON ESCALA GROSS	α
1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	4,72		0,12		0,97
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.		4,77		1,13	0,97
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando	4,66		0,06		0,97
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.		3,31		-0,29	0,97
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	5,35		0,75		0,97
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.		4,53		0,93	0,97
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	4,06		-0,54		0,97
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4,84		0,24		0,97
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.		4,58		0,98	0,97
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativa, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	4,97		0,37		0,97

	x	DT	s2
TOTAL REEVALUACION COGNITIVA	25,91	9,50	90,34
TOTAL SUPRESION EXPRESIVA	7,27	3,21	10,33
MEDIA ESCALA REEVALUCION COGNITIVA	4,37	1,66	2,77
MEDIA ESCALA SUPRESION EXPRESIVA	3,88	1,71	2,93
DESUDIO REEVALUACION COGNITIVA	-0,23		2,77
DESUDIO SUPRESION EXPRESIVA	0,24		2,93

REFERENCIAS:

	ITEMS DE REEVALUACION COGNITIVA
	ITEMS DE SUPRESION EXPRESIVA

s (Desvío estándar); s2 (Varianza); Mo (Moda); X (Media); Md (Mediana): α (alfa de Crombach)

*Los datos fueron analizados según baremo adaptación española.

Con el análisis (Tabla N°8) de las diferentes escalas de regulación emocional encontramos un total de 4,77 para los ítems de reevaluación cognitiva, lo que significa un mayor control de la experiencia afectiva, un poder expresar constructivamente la emoción en el momento y lugar adecuados, a la construcción de nuevos significados con el fin de neutralizar el impacto emocional negativo (Gross 1998) y por otro lado el 4,30 para la supresión expresiva, que hace referencia a la inhibición del curso expresivo de la experiencia emocional, esta estrategia se activará mas tardíamente en el proceso de generación de una emoción, posiblemente cuando otras estrategias han fallado y o la experiencia emocional se encuentra presente (Gross

& John, 2003) con una varianza o dispersión de los datos para la reevaluación cognitiva de 0,17 y para la supresión expresiva de 0,69. Por lo tanto para la supresión expresiva los datos no son homogéneos, se encuentran más dispersos de lo aceptable, de la media. El alfa es de 0,97 lo que significa una consistencia interna y fiabilidad muy alta para nuestra población, el tests mide lo que dice medir. Por lo tanto las varianzas (Grafico N°8 y Grafico N° 9) nos informan que se registra homogeneidad en el uso del mecanismo de revaluación cognitiva. Por lo que en relación a la evaluación de la emociones en el grupo vemos un pronóstico positivo para el afrontamiento de momentos difíciles o de extrema tensión a largo plazo.

Gross & John (2007) han demostrado que el uso regular de estrategias de revaluación cognitiva se ha relacionado con un mayor afecto positivo, menores niveles de afecto negativo, mejor funcionamiento interpersonal y mayor bienestar en general. Por el contrario, la supresión expresiva se ha relacionado con menor expresión de las emociones positivas, menos relaciones interpersonales y mayor presencia de afecto negativo.

Atendiendo a las diferencias que existen entre deportistas con un largo recorrido competitivo y aquellos que apenas comienzan como es el caso que analizamos, resulta necesario proyectar la preparación psicológica de acuerdo con estas características del deportista, prestando atención en su etapa de formación, su período de desarrollo y las singularidades de este deporte, dado que la regulación de las emociones es susceptible de cambios a través de su desarrollo. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

A veces para un joven futbolista no es fácil afrontar situaciones críticas de manera adecuada si no ha tenido previamente una instrucción apropiada (modelos adecuados, supervisión y orientación en las ejecuciones, planeación de las acciones, aplicar estrategias en contextos específicos etcétera). Por tal razón, se hace necesaria una instrucción que le permita al joven desenvolverse en nuevos ambientes y existen contextos familiares que evocan respuestas casi automáticas (algunas veces poco adaptativas) y otras nuevas que rodean al joven deportista, inhibiendo su capacidad de organizar y entender situaciones y, por tanto, resolverlas. En cualquiera de las dos ocasiones es necesaria una intervención que logre acercar al joven futbolista al contexto competitivo y familiarizarlo con las exigencias propias del entrenamiento, como la rutina y el esfuerzo, el desarraigo, la incertidumbre de los resultados y la permanente evaluación, situación favorable para este grupo en particular.

Grafico N° 8

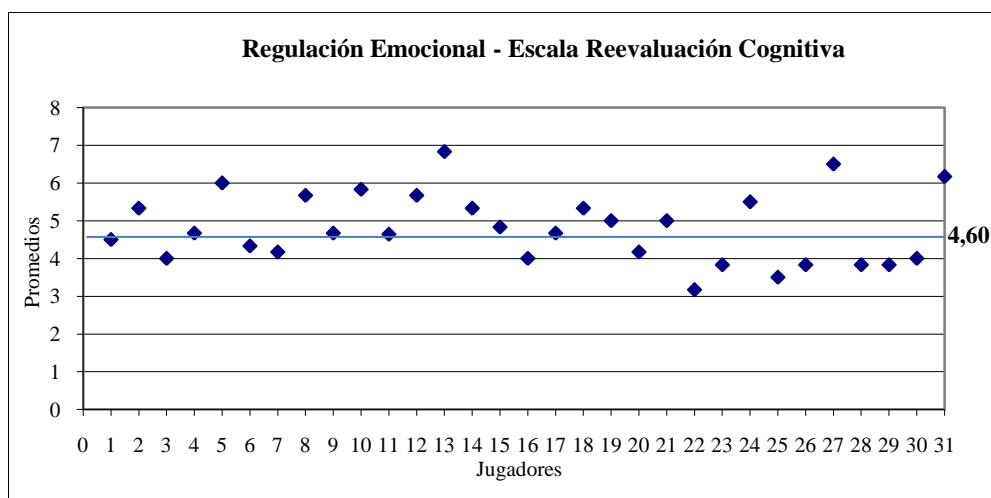


Grafico N° 9

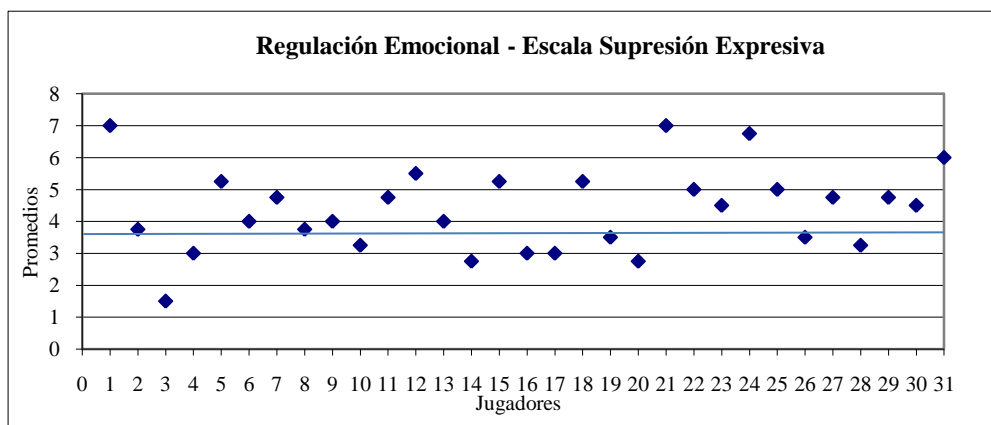


Tabla N° 9. Miedos presentes más comunes en los jóvenes futbolistas

%	Repetición	Miedo
41,18	14	MIEDO A NO PODER AYUDAR ECONOMICAMENTE A MIS VIEJOS
17,65	6	MIEDO A QUE SE TERMINE EL FUTBOL
14,71	5	MIEDO A NO APROVECHAR LA OPORTUNIDAD
11,76	4	MIEDO A DEFRAUDAR A MI VIEJOS
5,88	2	NO TENGO MIEDO A NADA
5,88	2	NO CONTESTA
2,94	1	MIEDO A EQUIVOCARME Y QUEDAR AFUERA
100,00	34	

El test de los miedos (Tabla N°9) nos muestra cuales son los miedos que más se repiten el grupo, podemos decir que el que mayor aparece con un 41,18% es el miedo a no poder ayudar económicamente a sus padres en primer lugar, un 17,65% tiene miedo a que el futbol se termine y un 14,71% a no aprovechar la diferentes oportunidades que tienen como por ejemplo, la titularidad, realizar goles, etc. Con lo cual podemos inferir en esta población en particular, esta tendencia social en Argentina de configurar al fútbol como un medio real para escapar de diferentes realidades y ayudar a la familia y el peso exitista del deporte en nuestra sociedad. La configuración del fútbol en el imaginario individual, familiar y colectivo siguiendo el modelo exitista: y generador en muchos casos de frustraciones en los jóvenes futbolistas que no cuentan con una fortaleza emocional para hacer frente a estos modelos exteriores de éxito y felicidad. Si a ello, además, sumamos lo particular de cada joven, como su historia, sus frustraciones, etc.; podemos provocar daños emocionales serios en el joven. Y en relación con el análisis del ERQ, existe un buen pronóstico en el grupo estudiado, ya que su tendencia es al uso del mecanismo de regulación emocional de regulación cognitiva. Beck, Emery y Greenberg (1985) definían el miedo como el proceso cognitivo que conllevaba “la valoración de que existe un peligro real o potencial en una situación determinada” (1985, p.8).

Relaciones entre el ERQ y el STAI-R

ERQ Análisis factorial comparativo con el baremo

Tabla N° 10 Resultados N=34

	M(DT)
Reevaluación Cognitiva	4,37(-0,22)
Supresión expresiva	3,97(0,33)

M=Media; DT= Desvío

Tabla N° 11

Baremo *

	HOMBRES
REEVALUACION COGNITIVA	4,60 (+/-0,94)
SUPRESION EXPRESIVA	3,64(+/-1,11)

* (Gross J. ...B., 2011)

Tabla N° 12**

STAI-R ANSIEDAD RASGO NEGATIVA Y POSITIVA DE TODA LA MUESTRA

ESCALA	VARONES ADOLESCENTES	
RASGO NEGATIVO	N	34
	MEDIA	5,38
	DT	3,25
RASGO POSITIVO	N	34
	MEDIA	12,32
	DT	6,15
M Puntuación percentil* N=34		34,27

*Ver tabla Baremo en Anexo ** (Buena-Casal, Guillen-Riquelme, & Cubero, 2011)

Se comparó el grado de Regulación Emocional con los niveles de ansiedad encontrados mediante el uso de STAI-R. La base de relación fueron el baremo tabla percentil de adaptación española para el STAI-R (Buena-Casal, Guillen-Riquelme, & Cubero, 2011) y para el ERQ la versión traducida al español de los autores. (Gross & John, 2003).

El rasgo de ansiedad positiva para el grupo asciende al 34,27%, la mayor parte del grupo se encontró con un nivel de ansiedad por encima del promedio, mientras que en las estrategias de Regulación Emocional se encontró para la reevaluación cognitiva una disminución de 0.22 y para la supresión expresiva un aumento del 0.33.

Si bien podemos inferir que encontramos niveles relativamente altos de ansiedad rasgo, no podemos generalizar para cuando analizamos el estilo de regulación emocional, hay una tendencia hacia el uso de la reevaluación cognitiva como herramienta de regulación emocional, lo podemos ver en la dispersión de los datos.

La ansiedad rasgo es, por tanto, una predisposición a reaccionar ante un estímulo. Por tanto, en el deporte de competición, la persona con niveles de ansiedad-rasgo elevada, como es el caso de nuestro grupo de estudio, es generalmente más proclive a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada que la persona con nivel bajo de ansiedad-rasgo. Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Y los miedos comunes del grupo que nos muestran los datos observados. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress, los miedos, entre otros. (Arjona, 2006, pág. 4) y una de las herramientas para su regulación serán el manejo o no de sus emociones y sus miedos.

IV.3 Conclusiones, Limitaciones y Perspectivas

Los resultados obtenidos, nos permiten concluir que los procesos de adaptación transitados por estos jóvenes han sido paulatinos, si bien la afectividad hacia su lugar de origen ha disminuido con el transcurso del tiempo, lo que es un indicativo positivo en cuanto a la adaptación, todavía nos encontramos con jóvenes que tienen una antigüedad considerable, de entre cuatro cinco años en el club y siguen extrañando de manera significativa. A pesar de ello, los procesos de regulación emocional del grupo tienden levemente a la reevaluación cognitiva, James Gross y colaboradores (1998, 2001, 2007, 2010 y Gross y Feldman-Barret, 2011) consideran la regulación de las emociones como un conjunto de procesos (cognitivos y conductuales) por el cual el sujeto influye en las emociones que tienen, cuando las tienen, y en cómo experimentan y expresan esas emociones y esto favorece a que estos procesos de adaptación de los jóvenes sean satisfactorios.

La regulación emocional no pone el énfasis en los acontecimientos vitales, sino en las variaciones que sufre el estado de ánimo (dinámicas emocionales), independientemente de cuál sea su origen (Thompson 1990). Es decir, abordaría la latencia, tiempo de incremento, magnitud, duración y la compensación de respuestas en los dominios conductual, experiencial y psicológicos de éstas.

Así, la regulación emocional puede cambiar (enfatar o disminuir), o simplemente mantener la emoción, dependiendo de los objetivos. Estos jóvenes tienen como objetivo ser jugadores profesionales en un club importante como lo es Rosario Central. Este hecho, como explica Gross, 1999 citado en Larsen & Prizmic puede implicar acciones que los jóvenes desarrollan para modular la intensidad de sus afectos, para prolongar o acortar el episodio afectivo o el tono emocional que experimentan en un particular punto (duración). Teniendo todo esto en cuenta, la regulación del afecto incluiría cuatro constructos que se solapan: Afrontamiento, Regulación de las emociones, regulación de los estados de ánimo y las defensas psicológicas. Cuando hablamos de la regulación emocional como un proceso eminentemente eficaz y adaptativo: los futbolistas buscan mantener su bienestar subjetivo en base al modelo de incremento – decremento de la afectividad positiva y negativa, respectivamente. Es decir, ésta puede entenderse como la capacidad de disminuir la intensidad y el displacer del afecto negativo como puede ser la migración o el hecho de extrañar, aumentando

también el positivo, y reforzar la agradabilidad como su meta de ser jugadores de fútbol profesionales y el control de la experiencia afectiva puede lograrse mediante estilos de afrontamiento probadamente efectivos como son la Reevaluación Cognitiva, así como con la Expresión Emocional Autorregulada y la Búsqueda Información (Campos, Iraurgi, Páez y Velasco, 2004; Campos, Páez y Velasco, 2004). La regulación emocional se definiría por los intentos activos de influir sobre el distress emocional y expresar constructivamente las emociones en el momento y lugar adecuados, de manera que los recursos sociales que la persona tiene disponibles queden protegidos y sin que la confianza en uno mismo disminuya. La reevaluación cognitiva que encontramos en el grupo, hace referencia a la construcción de nuevos significados con el fin de neutralizar el impacto emocional negativo, o de amplificar el resultado emocional positivo, de un determinado evento, meta o resultado. Se trata de una estrategia a través de la cual la persona piensa, evalúa y considera una determinada situación con el objetivo de modelar el impacto emocional de la misma.

Tal estrategia tiene su inicio antes de producirse la completa activación de la respuesta emocional, obteniéndose como resultado posibles cambios o modificaciones en el curso de la misma, es reducido el grupo de jóvenes en los que encontramos diferencias significativas en los cuales haya prevalencia del estilo de regulación que tiende a la supresión expresiva de emociones, pero no por ello carecen de relevancia clínica. Como hemos expresado, la regulación emocional pone énfasis en las variaciones que sufre el estado de ánimo y de los esfuerzos o intentos activos de influir sobre el distress emocional. Aquellos que utilizan la reevaluación cognitiva, cuentan con el poder de neutralizar emociones negativas como el proceso de extrañar su ciudad de origen o a su familia y amigos y construir nuevos significados como proceso primario regulador, que en nuestro estudio son la mayoría. La importancia de las emociones en el deporte se fundamenta principalmente en los estudios del afrontamiento del estrés. Las emociones tienen una función adaptativa en situaciones de estrés (Folkman y Lazarus, 1985; Frijda, 1986; Levenson, 1988) y algunos estudios han focalizado su atención en como las emociones positivas y negativas influyen en el afrontamiento del estrés en una situación. Los deportistas se encuentran en constante comparación y evaluación, con la presión tanto de padres como de evaluadores y estas situaciones, entre otras, generan en los jóvenes ciertos tipos de emociones y sentimientos (como orgullo, vergüenza, ansiedad, tristeza, temor al fracaso, miedo, aburrimiento, desesperación, satisfacción) que de cualquier manera influyen en su actuación, bien sea en la forma como aprecian su ejecución o en la manera como

perciben su capacidad técnica, física o mental. Las emociones negativas (como el miedo, el sentido de inutilidad o la irritación) constituyen un potente factor de incomodidad en el aprendizaje de cualquier contenido por que "atrapan la atención"; sin embargo, cuando el estado de ánimo es positivo, se mejora la capacidad de comprender mejor la información y de utilizar las estrategias (2002; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007), con el objetivo de optimizar la actuación física y psicológica.

A veces para un joven deportista no es fácil afrontar situaciones críticas de manera adecuada si no ha tenido previamente una instrucción apropiada (modelos adecuados, supervisión y orientación en las ejecuciones, planeación de las acciones, aplicar estrategias en contextos específicos etcétera). Por tal razón, se hace necesaria una instrucción que le permita al joven deportista desenvolverse en nuevos ambientes.

Existen contextos familiares que evocan respuestas casi automáticas (algunas veces poco adaptativas) y otras nuevas que rodean al joven deportista, inhibiendo su capacidad de organizar y entender situaciones y, por tanto, resolverlas. En cualquiera de las dos ocasiones es necesaria una intervención que logre acercar al joven al contexto competitivo y familiarizarlo con las exigencias propias del entrenamiento, como la rutina y el esfuerzo, el desarraigo, la incertidumbre de los resultados y la permanente evaluación.

Los datos revelan que los niveles de ansiedad sí han tenido una marcada prevalencia en el grupo, estamos refiriéndonos a la ansiedad como estado, y no a la ansiedad como rasgo particular de la personalidad. Spielberger, definía la ansiedad estado como “un estado emocional transitorio o condición del organismo humano que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión aprensión y actividad aumentada del sistema nervioso autónomo, los estados varían en intensidad y fluctúan a lo largo del tiempo. (2012, pág. 191)

Se han evidenciado cambios significativos en cuanto al bienestar del grupo con el correr de los años de residencia, con lo cual inferimos que siguiendo la línea actual de apoyo psicológico y de trabajo con este grupo de jóvenes que actualmente se lleva a cabo en el club, y que los datos observados en cuanto a la regulación de la emociones puede haber un pronóstico favorable en cuanto la disminución del índice de presencia de ansiedad, rasgo que si bien pertenece a las características personales de los jóvenes, es mucho lo que podemos esperar al generar un entorno de aprendizaje de nuevas formas de enfrentar la ansiedad en el grupo. Las diferencias individuales en la susceptibilidad o riesgo hacia la presencia de ansiedad pueden ser consecuencias sobre

todo de historiales de aprendizaje, tanto sociales como culturales. Galvez Garrido & Paredes Prados (2007), aseveran que, las fuentes generadoras de ansiedad más importantes dentro de cualquier evento relacionado con el fútbol son las siguientes:

1) El miedo que puede emitir hacia el fracaso, lo cual genera un nivel de ansiedad elevado sobre todo en lo que respecta a qué dirán los padres, amistades, público... Es decir la ansiedad viene establecida por el desprecio o rechazo que pudiese sufrir en un futuro el futbolista respecto a un punto o partido determinado.

2) Miedo a no estar a la altura necesaria de la competición, es decir el jugador posee un menosprecio hacia él mismo que genera un alto grado de ansiedad.

3) Manifestaciones Somáticas y psicológicas.

La competición puede convertirse en amenaza y generar ansiedad, ya que es una situación irrepitable, irreparable y efímera, además de entrar en juego numerosos factores incontrolables.

Siguiendo a Marquez (2004; en Garcés de los fayos Ruiz, Olmedilla Zafra & Jara Vera, 2006), podemos clasificar las causas de ansiedad en el deporte en tres categorías:

- *Inadecuación actitud-rendimiento*: cuando la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que cree que tiene (situación competitiva objetiva vs. situación competitiva subjetiva). La ansiedad puede surgir antes de la actuación, cuando se espera una mala actuación o un mal resultado (ansiedad de anticipación); durante la actuación, cuando el deportista nota que lo está haciendo mal y puede fracasar; después de la actuación, cuando piensa que lo ha hecho mal o de manera insuficiente.

- *Aspectos relacionados con el resultado*: La relevancia que puede tener el resultado de una competición o partido; el encadenamiento de puntos, partidos, torneos perdidos; en definitiva situaciones potencialmente estresantes.

- *Evaluación social*: El deporte supone estar en una continua evaluación social por parte de padres, entrenadores, compañeros de equipo, rivales, medios de comunicación, etc. Estas evaluaciones podrán ser potencialmente generadores de ansiedad si son determinantes en la selección de los deportistas.

La rápida y automática respuesta inmediata de miedo mediante la activación del modo primal de amenaza pone en marcha un proceso secundario compensatorio que conlleva un procesamiento de información mucho más lento, elaborativo y costoso. Esta fase secundaria de reelaboración ocurre siempre con la activación de la amenaza. Que este procesamiento elaborativo secundario genere un aumento o una reducción de la ansiedad depende de múltiples factores. El procesamiento de información que se produce en este nivel más consciente y controlado retroalimentará el modo de amenaza para fortalecer o debilitar la intensidad de la activación.

Un aspecto clave de la revaloración secundaria conlleva la evaluación intencionada de las propias capacidades para afrontar la amenaza percibida. Este es un modo de pensamiento estratégico que predominantemente se halla bajo el control voluntario e intencional. Sin embargo, en la presencia de ansiedad el modo de activación primal de amenaza sesga de tal manera los propios procesos elaborativos, que cualquier consideración de los recursos de afrontamiento produce solo un aumento de la sensación de vulnerabilidad. En los estados de ansiedad los individuos perciben como insuficientes sus recursos de afrontamiento. Además la presencia de dudas sobre sí mismo, incertidumbre y contextos nuevos y ambiguos, como puede ser una mudanza de ciudad, puede intensificar la sensación de vulnerabilidad. La presencia de estos factores contextuales puede implicar que la disposición cognitiva de “auto-confianza” sea sustituida por una vulnerabilidad.

Los datos en la medición de los miedos comunes del grupo, nos muestran con mayor frecuencia, el miedo a no poder ayudar económicamente a los padres, situación que describe Steffano (2012) cuando explica el mundo de fútbol y analiza la posibilidad en el sujeto de armar el proyecto de vida en torno al desarrollo profesional y en el fútbol existe un circuito familiar y sobre todo social que incita a que esto suceda y se profundice, más que como crecimiento personal o como una elección de vida saludable, como una herramienta de ascenso social y económico, desde el punto de vista exitista, y esto contribuye al incremento de ansiedad de los jóvenes, asumiendo que el hecho de no llegar a esa meta de éxito es visto como una amenaza para el sujeto, y este puede determinar la presencia o ausencia de aprehensión ansiosa. Sumado a ello, la característica de migrantes de nuestra población, puede dificultar en algunos casos particulares y aislados los intentos de disminución o la mejora paulatina. Si bien hoy en el mundo del deporte, y en particular del fútbol amateur y profesional, la migración no

tiene una carga negativa, si no, todo lo contrario ya que se asocia a la idea de perspectiva de oportunidad para el joven futbolista.

La configuración del fútbol es vista como un medio real para escapar de diferentes realidades y sobre el peso del éxito, sin lugar a las debilidades en el imaginario colectivo, es como decíamos anteriormente generador de frustraciones en aquellos futbolistas que no cuentan con fortaleza emocional para hacer frente a estos modelos sociales de “éxito y felicidad”.

Coincidimos con lo que Funes (2000) en su perspectiva considera, y es que los jóvenes afectados por procesos migratorios, se ven sometidos a múltiples tensiones. Por un lado han de encontrar sentido a sí mismos en este proceso vital en el cual transitan que es la adolescencia, el grupo que analizamos se encuentra alrededor de los 16 años, y además por otro lado han de resolver los conflictos de fidelidad que los rodeaba hasta ahora y lo que han descubierto, entre lo que les gustaría ser y lo que le han obligado a ser, y entre lo que habían soñado encontrar y lo que realmente tienen a su alcance. Por ello, la importancia de la psicología aplicada al deporte y este trabajo a partir ella, intenta poner de manifiesto el valor de acompañar seriamente al jugador de fútbol amateur en este proceso de adaptación, ya que los problemas que se presentan en la adolescencia son un fenómeno frecuente, en sí mismos desarrollados por factores biológicos que aparecen a esas edades y que conllevan problemas de todo tipo: emocionales, de adaptación, de selección de carreras, estudios, etc. Es un momento tormentoso en la vida de las personas, un momento de reconocimiento de la sexualidad, en una identidad que se está construyendo. Todas estas características de nuestra población de estudio nos hacen notar la multiplicidad de factores que pueden influir en los jóvenes futbolistas y conviven con el hecho de extrañar, que como pudimos ver, ellos lo hacen todavía de manera relevante y en particular, aquellos que no pueden estabilizar sus emociones y con un estado de ansiedad sobre el promedio como lo pudimos analizar.

El grupo ha mostrado niveles por encima del promedio en la presencia de ansiedad estado, y los jóvenes cuentan con recursos emocionales validos, personales e institucionales para poder contener y/o acompañar procesos de ansiedad estado elevada. El proceso migratorio, si bien ha costado y sigue costando en algunos de los jóvenes futbolistas, insistimos con los recursos de afrontamiento que maneja el grupo en su mayoría y que, la presencia de estos miedos que hemos visto como comunes al ámbito de futbol amateurs y a nuestra sociedad en particular, que pueden ser un disparador para

este aumento en los niveles de estrés de los jóvenes, el grupo se presenta con validos recursos de afrontamiento.

Por lo que en el aumento de la ansiedad, hay algo de la regulación de las emociones que puede ser eficaz en el mejoramiento de la calidad de vida y el rendimiento deportivo de los jóvenes futbolistas. Tema en el que, (la regulación emocional), los psicólogos podemos profundizar y aplicar pródigamente en este ámbito ante el aumento de la ansiedad. Esta investigación intenta ofrecer una expansión o abrir una posibilidad para trabajar desde la clínica en la formación de deportistas amateurs. Resaltando así también, el gran aporte de la psicología cognitiva a esta rama de la ciencia.

El presente trabajo presentó algunas limitaciones como lo fueron el tamaño de la muestra, que podría haberse ampliado, así como no recomendamos hacer extensivo este estudio a otras regiones geográficas, ya que si hubiera sido ampliamente mayor la muestra, si nos permitiría realizar generalizaciones a mas grupos en similares condiciones.

La falta de investigaciones sobre la temática expuesta, también nos ha resultado una limitación al presente trabajo, por consecuencia, creemos que por la juventud de la disciplina específica de la Psicología aplicada al Deporte, nos ha limitado a un abordaje más minucioso de la relación de las variables aquí estudiadas y en este contexto particular, no existiendo antecedentes serios en la investigación de las mismas de manera relacionada como lo hemos hecho aquí.

Hemos utilizado del cuestionario autoadministrable STAI E/R, solo la parte que evalúa la ansiedad como rasgo, dejando fuera del estudio la evaluación de la ansiedad como estado, limitándonos un análisis más profundo de esta variable en esta población particular impidiendo un rico análisis comparativo. Se descartaron los usos de otros instrumentos que hubieran resultado significativos y enriquecedores para el estudio de las variables en el entorno deportivo.

Quedando como perspectiva y sobre todo deseo a futuro, la profundización en próximos estudios sobre futbolistas amateurs argentinos, porque no solo es importante un deportista rinda adentro de la cancha, si no, un deportista que rinda en todos los aspectos de su vida, generando herramientas que se lo permitan y esa es nuestra tarea fundamental como psicólogos del deporte.

Bibliografía

- Arjona, S. A. (2006). *La ansiedad en el deporte*. Recuperado el 14 de Julio de 2017, de <http://www.efdeportes.com: http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Balague, G. (1990). La motivación en la actividad física y el deporte. *Memorias del Congreso Internacional sobre Salud, Deporte y Educación, Universidad de Buenos Aires*. Biueno Aires.
- Beck, A., & Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para los Trastornos de ansiedad*. Bilbao: DESCLÉE DE BROUWER SA.
- Buela-Casal, Guillen-Riquelme, & Cubero, S. (2011). *Stai. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo Adaptacion Española*. Madrid: TEA Ediciones.
- Castro, F., & Passalacqua, A. (2009). *La realidad psíquica. El impacto que provoca la migracion, Un analisis desde las funciones de realidad*. Recuperado el 25 de 09 de 2017, de Scielo.
- Central, C. A. (s.f.). *Citio oficial de Club Atletico Rosario Central- Historia*. Recuperado el 18 de Agosto de 2017, de <http://www.rosariocentral.com/institucional/nuestros-origenes/>
- Central, C. A. (s.f.). *Citio oficial del Club Atletico Rosario Central-Divisiones Inferiores*. Recuperado el 18 de Agosto de 2017, de <http://www.rosariocentral.com/institucional/26309-divisiones-inferiores/>
- Chappuis R y Thomas R. (1988). *L'Equipe Sportive*. Presses Universitaires de France. En F. S. Vargas (Ed.), *El equipo deportivo* (M.E.C, Trad.). París, Francia.
- Dietschy, P. (2006). Footballplayers migrations: a political stake. *Historical Social Research* , 31-41.
- Dietschy, P. (2010). *Historie du football*. París, Francia: Librairie Académique Perrin.
- Felipe Mateo, A. R.-A. (2014). MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL: UN ESTUDIO PILOTO. *Revista de Psicoterapia* , 25 (98), 123-132.
- Fontanarrosa, R. (2017). *Los mejores cuentos de fútbol*. Buenos Aires: Planeta.
- Forlean, A. (2014). Desafíos del psicólogo del deporte de hoy. *Psicodeportes. Revista de APDA* , 18-21.
- Funes, J. (2000). Migracion y Adolescencia en la inmigracion extranjera en España, Los retos educativos. *Educación Física y Deportes* , 1-14.
- Galeano, E. (2015). *El fútbol a sol y a sombra 3ra Ed*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- García Ucha, F. (1996). *El papel de las emociones del deportista Capítulo 3: Emociones relacionadas con la competencia*. (U. d. Aires, Ed.) Secretaría de Cultura. Facultad de Psicología.
- Garrido Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulacion emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de Psicología* , 6 (33), 1-6.

- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia* , 14 (1), 63-72.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (1996). *Migracion y Exilio Estudio psicoanalitico*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Gross, J. ...B. (2011). Emotion Generation and Emotion regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review* , 3 (1), 8-16.
- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 85 (2), 348-362.
- Lavandera, R. L. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de psicología del deporte Universitat de les Illes Balears/universidad de Barcelona* , 8 (2), 249-257.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte: La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Maguire, J. (2007). Política o ética: Deporte, globalización, migración y políticas nacionales. *Educación física y deportes* , 12 (111), 1-19.
- Nigro, P., & Luaces, C. (2014). Los miedos y presiones en las pensiones juveniles. *Psicodeportes Revista de APDA* , 8-12.
- Perez, M. A. (2012). El desarraigo y la crisis educativa. *FAREM-Esteli* , 63.
- Pérez, M. A. (2012). El desarraigo y la crisis educativa. *Revista Científica-FAREM Estelí* , 64.
- R. Cabello González, P. F.-B. (13 de Noviembre de 2006). UNA APROXIMACIÓN A LA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES. (U. d. Málaga, Ed.) *Ansiedad y estrés* , 155-166.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación Psicodeportologica: 30 test para evaluar en deportes* (1º ed.). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2010). *Psicología aplicada al deporte - Fútbol de presión 3ra Ed.* Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. (2015). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota. 6ta Ed.* Buenos Aires: Lugar.
- Sanchez, J. D. (2006). Identidad, adolescencia y cultura. Jóvenes secundarios en un contexto regional. *Revista Mexicana de Investigación Educativa* , 11 (29), 431-457.
- Soca, D. W. (2012). DEPORTE Y MIGRACIÓN: APORTES PARA SU COMPRENSIÓN DESDE. (I. U. Uruguay, Ed.) *Alesde* , 2 (2), 33-43.
- Spielberger, C. (1979). *Tensión y Ansiedad*. (D. L. Kristal, Ed.) Mexico, Mexico: Tierra Fértil SA.
- Spielberger, C., Gorsuch, L., & E.Luchene. (1970). *STAI, Manual for the state-trait Anxiety Inventory* (Española ed.). (A. G. Gualberto Casal, Trad.) Palo Alto, California, EEUU: Consulting Psychologists Press.

- Steffano, D. (2012). Esporte e migracao: contribuicoes para a compreesao a partir do caso uruguaio. *ALESDE* , 2 (2), 33-43.
- Taylor, M. (2006). Global players? : football, migration and globalization, c. 1930-2000. *Historical Social Research* , 7-30.
- Weil, S. (1943). *Echar Raices*. (J. C. Pont, Trad.) Paris: Trotta.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1989). *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ta ed.). Madrid: Editorial médica Panamericana.

Trabajos citados

- Arjona, S. A. (2006). *La ansiedad en el deporte*. Recuperado el 14 de Julio de 2017, de <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Balague, G. (1990). La motivación en la actividad física y el deporte. *Memorias del Congreso Internacional sobre Salud, Deporte y Educación, Universidad de Buenos Aires*. Biueno Aires.
- Beck, A., & Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para los Trastornos de ansiedad*. Bilbao: DESCLÉE DE BROUWER SA.
- Buela-Casal, Guillen-Riquelme, & Cubero, S. (2011). *Stai. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo Adaptacion Española*. Madrid: TEA Ediciones.
- Castro, F., & Passalacqua, A. (2009). *La realidad psiquica. El impacto que provoca la migracion, Un analisis desde las funciones de realidad*. Recuperado el 25 de 09 de 2017, de Scielo.
- Central, C. A. (s.f.). *Citio oficial de Club Atletico Rosario Central- Historia*. Recuperado el 18 de Agosto de 2017, de <http://www.rosariocentral.com/institucional/nuestros-origenes/>
- Central, C. A. (s.f.). *Citio oficial del Club Atletico Rosario Central-Divisiones Inferiores*. Recuperado el 18 de Agosto de 2017, de <http://www.rosariocentral.com/institucional/26309-divisiones-inferiores/>
- Chappuis R y Thomas R. (1988). *L'Equipe Sportive*. Presses Universitaires de France. En F. S. Vargas (Ed.), *El equipo deportivo* (M.E.C, Trad.). París, Francia.

- Dietschy, P. (2006). Footballplayers migrations: a political stake. *Historical Social Research* , 31-41.
- Dietschy, P. (2010). *Historie du footbal*. París, Francia: Librarie Académique Perrin.
- Felipe Mateo, A. R.-A. (2014). MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL:UN ESTUDIO PILOTO. *Revista de Psicoterapia* , 25 (98), 123-132.
- Fontanarrosa, R. (2017). *Los mejores cuentos de fútbol*. Buenos Aires: Planeta.
- Forlean, A. (2014). Desafíos del psicólogo del deporte de hoy. *Psicodeportes. Revista de APDA* , 18-21.
- Funes, J. (2000). Migracion y Adolescencia en la inmigracion extranjera en España, Los retos educativos. *Educación Física y Deportes* , 1-14.
- Galeano, E. (2015). *El fútbol a sol y a sombra 3ra Ed*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- García Ucha, F. (1996). *El papel de las emociones del deportista Capítulo 3: Emociones relacionadas con la competencia*. (U. d. Aires, Ed.) Secretaría de Cultura. Facultad de Psicología.
- Garrido Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulacion emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de Psicología* , 6 (33), 1-6.
- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia* , 14 (1), 63-72.
- Grinberg, L., & Grinberg, R. (1996). *Migracion y Exilio Estudio psicoanalitico*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Gross, J. ...-B. (2011). Emotion Generation and Emotion regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review* , 3 (1), 8-16.
- Gross, J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes:Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 85 (2), 348-362.
- Lavandera, R. L. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de psicología del deporte Universitat de les Illes Balears/universidad de Barcelona* , 8 (2), 249-257.

- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte: La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Buenos Aires: Editorial Brujas.
- Maguire, J. (2007). Política o ética: Deporte, globalización, migración y políticas nacionales. *Educación física y deportes*, 12 (111), 1-19.
- Nigro, P, & Luaces, C. (2014). Los miedos y presiones en las pensiones juveniles. *Psicodeportes Revista de APDA*, 8-12.
- Perez, M. A. (2012). El desarraigo y la crisis educativa. *FAREM-Esteli*, 63.
- Pérez, M. A. (2012). El desarraigo y la crisis educativa. *Revista Científica-FAREM Estelí*, 64.
- R. Cabello González, P. F.-B. (13 de Noviembre de 2006). UNA APROXIMACIÓN A LA INTEGRACIÓN DE DIFERENTES. (U. d. Málaga, Ed.) *Ansiedad y estrés*, 155-166.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación Psicodeportológica: 30 test para evaluar en deportes* (1° ed.). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2010). *Psicología aplicada al deporte - Fútbol de presión 3ra Ed.* Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. (2015). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota. 6ta Ed.* Buenos Aires: Lugar.
- Sanchez, J. D. (2006). Identidad, adolescencia y cultura. Jóvenes secundarios en un contexto regional. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 11 (29), 431-457.
- Soca, D. W. (2012). DEPORTE Y MIGRACIÓN: APORTES PARA SU COMPRENSIÓN DESDE. (I. U. Uruguay, Ed.) *Alesde*, 2 (2), 33-43.
- Spielberger, C. (1979). *Tensión y Ansiedad*. (D. L. Kristal, Ed.) Mexico, Mexico: Tierra Fértil SA.
- Spielberger, C., Gorsuch, L., & E.Luchene. (1970). *STAI, Manual for the state-trait Anxiety Inventory* (Española ed.). (A. G. Gualberto Casal, Trad.) Palo Alto, California, EEUU: Consulting Psychologists Press.
- Steffano, D. (2012). Esporte e migração: contribuições para a compreensão a partir do caso uruguaio. *ALESDE*, 2 (2), 33-43.

- Taylor, M. (2006). Global players? : football, migration and globalization, c. 1930-2000. *Historical Social Research* , 7-30.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1989). *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ta ed.). Madrid: Editorial médica Panamericana.

Consideraciones éticas

El valor de la presente investigación buscar mejorar los conocimientos en salud emocional y mental en su aplicación al deporte.

La selección de los participantes en la investigación se realizó en forma justa y equitativa y sin prejuicios personales o preferencias.

No existió riesgo alguno a los participantes de la investigación y se han generado beneficios potenciales en conocimientos ganados para la sociedad.

Los individuos fueron informados acerca de la investigación y dieron su consentimiento voluntario antes de convertirse en participantes de la misma

Todos los participantes mantuvieron protegida su privacidad, y han tenido la opción de dejar la investigación y tener un monitoreo de su bienestar.

Los autores declaran no poseer conflictos de intereses.

Anexos

Rosario, 19 de Mayo de 2017

Al Director de Divisiones inferiores del CARC:

Me dirijo a Ud. Para solicitar por medio de la presente, la correspondiente autorización que me permita la recolección de datos mediante la aplicación de cuestionarios administrados a los jóvenes futbolistas que residen en el predio de la casa-hotel de la Ciudad Deportiva de Granadero Baigorria con el objetivo de investigar los niveles de ansiedad, la regulación de las emociones de los jóvenes futbolistas migrantes de las diferentes localidades, completando en forma previa su consentimiento.

La citada investigación se realiza a fines meramente académicos con el único objetivo de la realización la tesis de grado que quien suscribe para obtención del título de Lic. En Psicología de la Universidad Abierta Interamericana, comprometiéndome a la total confidencialidad de los datos obtenidos, solo a los fines académicos su análisis global y comprometiéndome también al resguardo total de la identidad de los jóvenes.

Desde ya muchas gracias. Los saludo atte.

Ariana Valeria Gauna

DNI: 28.964.877

Firma y aclaración autorizante

Consentimiento informado

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por _____.

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente _____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a _____ al teléfono _____.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a _____ al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Lugar y Fecha:

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en poder de cada parte.

CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES

D./Dña _____
_____, mayor de edad, con domicilio en _____
_____, padre/Tutor o encargado del/la menor _____
_____ Y

Dña _____
_____, mayor de edad, con domicilio en _____
_____, madre / Tutor o encargada del/la citado/a menor MANIFIESTAN Que consienten en la participación en la _____ Investigación _____ que se titula _____ de su hijo/hija _____ de ____ años de edad , llevado a cabo por D./Dña _____ para fines meramente académicos.

Fecha y Lugar:

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en poder de cada parte.

Firma y Aclaración



**UNIVERSIDAD ABERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

Su participación en esta investigación consiste en completar unos cuestionarios sencillos. La información brindada tiene carácter confidencial y anónimo.

CUESTIONARIO INICIAL

Edad:.....años

Categoría:..... Años
de reclutamiento en el CARC:.....

Ciudad de origen:.....

Posición de juego (central, medio campo,etc):.....

Estudios (en curso):Secundario: completo incompleto

Frecuencia con la que viaja a su ciudad de origen:

Cuestionario ERO

INSTRUCCIONES:

A continuación nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero es su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, éstas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativa, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7

INDEX DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y ACTITUDINAL (ICEA)

1) Frecuencia con la que viajas a tu ciudad de origen.

- una vez al mes
- varias veces por mes
- cada 2 meses
- cada 3 meses
- cada 4 meses o más

2) ¿De qué manera te comunicas con tus padres?

- Vía telefónica
- Mensaje de texto
- Chat
- Email
- Video conferencia

3) ¿Con qué frecuencia te comunicas con tus afectos? (Indica sólo una opción por afecto, por favor).

<i>APECTO</i>	<i>DIRIAMENTE</i>	<i>SEMANALMENTE</i>	<i>MENSUALMENTE</i>	<i>ANUALMENTE</i>
MADRE				
PADRE				
HERMANOS				
AMIGOS				
PAREJA/NOVIA				
TIOS				

4) ¿En qué medida ha variado la comunicación con tus afectos en el transcurso de este año (2017)? Por favor, circular cada signo (+) si aumentó, (-) si disminuyó o si es igual (=) tu comunicación con ellos.

<i>AFECTO</i>	<i>DIRIAMENTE</i>	<i>SEMANALMENTE</i>	<i>MENSUALMENTE</i>	<i>ANUALMENTE</i>
MADRE				
PADRE				
HERMANOS				
AMIGOS				
PAREJA/NOVIA				
TIOS				

5) Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 10, por favor, señalá las siguientes preguntas con una (x). La puntuación del 1 es nada, de 3 al 4 poco, de 5 al 6 algo, de 7 al 8 bastante y de 9 al 10 mucho.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿Cuánto extrañaste al principio?										
¿Cuánto extrañas ahora?										

6) ¿Sentís que hubo cambios en tus actitudes por haber dejado tu familia/pueblo?
 Responda libremente.

7) Menciona a continuación lo que más extrañas de tu pueblo. (Pueden ser personas, lugares, momentos, sentimientos que tenías, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____

8) Indica en una escala del 1 al 10 cuánto malestar experimentaste durante tu reclusión en el CARC (1= Ningún malestar y 10= Mucho malestar). Debes dar tu respuesta discriminando año por año (hasta 8 años), si es más, por favor, indicar.

Años	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El primer año										
El segundo año										
El tercer año										
El cuarto año										
El quinto año										
El sexto año										
El séptimo año										

INVENTARIO STAI-R

(STAI – R, Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973)

En el siguiente cuadro, encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lee cada frase y marca la puntuación, que indique como te sentís en general en la mayoría de las ocasiones, teniendo en cuenta que (0) va en la columna de casi nunca, (1) en a veces, (2) en A menudo y por último (3) en la columna de casi siempre.

	Casi nunca (0)	A veces (1)	A menudo (2)	Casi siempre(3)
1-Me siento bien				
2-Me canso rápidamente.				
3-Siento ganas de llorar.				
4-Me gustaría ser tan feliz como otros.				
5-Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.				
6-Me siento descansado.				
7-Soy una persona serena, tranquila y sosegada.				
8-Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.				
9-Me preocupo demasiado por lkas cosas sin importancia.				
10-Soy feliz.				
11-Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.				
12-Me falta confianza en mí mismo.				
13-Me siento seguro.				
14-No suelo afrontar las crisis o dificultades.				
15-Me siento triste (melancólico).				

16-Estoy satisfecho.				
17-Me rodean y molestan pensamientos sin importancia.				
18-Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.				
19-Soy una persona estable.				
20-Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.				

TEST DE LOS MIEDOS

Consigna:

POR FAVOR ELIJA 5 MIEDOS, DESPUES 3 Y POR ULTIMO QUEDESE SOLO CON 1 Y EXPLIQUE PORQUE.

		NADA	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
		0	1	2	3
1	Miedo a perder				
2	Miedo a fracasar				
3	Miedo a ganar				
4	Miedo a tener éxito				
5	Miedo a equivocarme				
6	Miedo a arriesgar				
7	Miedo a ser rechazado por el grupo o el DT				
8	Miedo a lesionarme y/o ir a trabar con el rival				
9	Miedo a hacer el ridículo				
10	Miedo a la competencia				
11	Miedo al rival				
12	Miedo a lo desconocido/nuevo/insólito				
13	Miedo a estar nervioso en el juego				
14	Miedo a no poder resolver				
15	Miedo a no poder dormir a la noche anterior al partido				
16	Miedo a hablar con el técnico				
17	Miedo a que me separen de los titulares				
18	Miedo a no poder dar lo que se espera de mi				
19	Miedo a no imponer respeto				
20	Miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal				
21	Miedo a no poder dar vuelta el resultado				
22	Miedo a errar un penal				
23	Miedo a hablar con los compañeros en el partido				
24	Miedo a ser rechazado por el entorno(familiares, amigos, novias, empresarios, etc)				
25	Miedo a no poder recuperar la titularidad				
26	Miedo a enfermarme				
27	Miedo al mal arbitraje...(al castigo)				
28	Miedo al impulso...(la expulsión)				
29	Miedo al futuro				
30	Miedo a perder lo ya logrado				
31	Miedo a no seguir el año próximo				
32	Miedo a ser rechazado por el entrenador				
33	Miedo a no poder ayudar económicamente a mis padres gracias al futbol.				
34	Miedo a no saber qué hacer después del futbol				

35	Miedo a que el futbol un día se termine				
36	Miedo a no aprovechar la oportunidad				
37	Miedo a que si la primera pelota me sale mal voy a jugar mal				
38	Miedo a:				

5 MIEDOS:

1-

2-

3-

5-

3 MIEDOS:

1-

2-

3-

ELIJA UNO Y EXPLIQUE PORQUE:

1-

Baremo adaptación española (Buena-Casal, Guillen-Riquelme, & Cubero, 2011)

Tabla 10. Baremos en centiles y decatipos para ansiedad estado y rasgo. Adolescentes y Adultos, Varones y Mujeres

Percentiles	Puntuaciones directas												Decatipos
	Adolescentes				Universitarios				Adultos				
	Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		Varones		Mujeres		
	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	
99	39-60	42-60	45-60	50-60	39-60	41-40	45-60	45-60	39-60	41-60	44-60	48-60	10
97	37-38	37-41	40-44	44	38	38-40	41-44	42-44	35-38	39-40	42-43	44-47	9
95	34-36	36	36-39	42	35-37	34-37	38-40	40-41	31-34	35-38	37-41	40-43	9
90	33	34-35	33-35	37-38	32-34	30-33	35-37	38-39	28-30	32-34	34-36	37-39	8
87	32	33	32	36	31	29	34	36-37	27	31	33	35-36	9
85	30-31	31-32	31	35	30	28	33	34-35	26	29-30	30-32	33-34	8
80	29	30	30	34	28-29	27	30-32	32-33	24-25	27-28	28-29	32	7
77	28	29	29	33	27	26	29	31	23	26	27	31	7
75	27	27-28	28	32	26	25	28	29-30	21-22	24-25	25-26	30	7
70	26	26	27	31	24-25	23-24	25-27	27-28	20	23	22-24	28-29	7
65	25	25	24-25	29-30	22-23	22	24	25-26	18-19	21-22	20-21	27	6
60	23-24	24	23	28	21	20-21	22-23	23-24	17	20	18-19	25-26	8
55	21-22	23	22	27	18-20	19	19-21	21-22	16	19	17	24	6
50	19-20	22	20-21	26	17	18	17-18	20	15	18	15-16	22-23	6
45	18	21	19	25	15-16	17	15-16	19	14	16-17	14	20-21	5
40	17	20	17-18	24	13-14	16	14	18	13	15	13	19	5
35	15-16	19	15-16	22-23	12	15	13	17	12	14	12	18	5
30	13-14	17-18	14	21	11	13-14	12	15-16	11	13	11	17	4
25	12	16	13	20	10	12	11	14	9-10	12	11	16	4
23	11	15	12	19	9	11	10	11	8	11	10	15	4
20	9-10	14	11	18	7-8	10	9	13	7	10	9	14	4
15	8	13	10	17	6	9	8	12	6	9	8	13	3
13	7	12	9	16	5	8	7	11	5	8	7	11-12	3
10	5-6	10-11	6-8	13-15	4	6-7	5-6	9-10	4-5	7-8	5-6	10	3
5	3-4	8-9	4-5	11-12	2-3	4-5	3	8	3	5-6	3-4	8-9	2
3	1-2	7	2-3	8-10	1	3	3	6-7	2	3-4	2	6-7	2
1	0	0-6	0-1	0-7	0	0-2	0-2	0-5	0-1	0-2	0-1	0-5	1
N	228	228	306	306	208	193	379	338	446	447	690	693	N
Media	19,80	22,29	20,92	26,24	18,44	19,02	20,01	22,45	16,25	18,98	18,32	23,37	Media
Desv. Típicas	10,04	8,63	10,57	8,91	11,09	9,49	11,47	10,57	9,65	9,75	11,33	10,45	Desv. Típica



Universidad Abierta Interamericana

NO AUTORIZACION PARA PUBLICAR

(*) _____ con DNI(**) _____

Dejo constancia por la presente que **no autorizo** a la Biblioteca de la Universidad Abierta Interamericana, ni a quienes ella representen o se vincule, a publicar la tesis de mi autoría por ningún medio, ni digital ni en papel.

La reproducción total o parcial y por cualquier medio está prohibida sin el consentimiento del autor y protegida por los artículos 71 a 78 de la ley 11.723.

Datos de la tesis

Título de la tesis:.....

Título obtenido con la tesis:.....

Fecha de la tesis:.....

Rosario, a los.....días del mes de.....de dos mil.....

Obra registrada en el los Registros de Propiedad Intelectual.

Firma y Aclaración:.....