



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

**“LOS EFECTOS DEL DESARRAIGO EN LA REGULACIÓN DE LAS
EMOCIONES, LA ANSIEDAD Y EL PROCESO DE ADAPTACIÓN AL
RECLUTAMIENTO EN JÓVENES FUTBOLISTAS”**

Autora: Gómez Natalia Alejandra

Tutora: Dra. Locatelli Luz, J.

Asesor Metodológico: Lic. Fernández, Omar

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Fecha: Octubre de 2011.

Octubre de 2011

HOJA DE FIRMAS

“Los efectos del desarraigo en la regulación de las emociones, la ansiedad y el proceso de adaptación al reclutamiento en jóvenes futbolistas”

Autora: Gómez, Natalia A.

RESUMEN

La realidad deportiva muchas veces obliga a los deportistas a migrar de su lugar de origen en diferentes fases de su carrera deportiva. Los efectos psicológicos que se producen pueden ser entendidos como desarraigo, los cuales no han sido estudiados en poblaciones de nuestro país. Asimismo, el desarraigo aumentaría el nivel de ansiedad y afectaría el estilo de regulación emocional, lo cual impediría una mejor y rápida adaptación a los sistemas de reclutamiento deportivo y alcanzar el máximo rendimiento de los futbolistas del Interior del País y Capital Federal en las divisiones formativas de fútbol en el tiempo que la Institución tiene planificado.

El objetivo general de ésta investigación es determinar si el desarraigo modifica negativamente a la regulación de las emociones y la ansiedad de los jóvenes futbolistas del interior del país y otro grupo de Capital Federal y Gran Buenos Aires.

La muestra fue integrada por 40 jugadores de fútbol, provenientes de varias provincias del Interior del País y otra compuesta por 40 jugadores de Capital Federal y Gran Buenos Aires, reclutados para el Club Atlético Boca Juniors.

La presente investigación se formuló en términos exploratorios, pero además descriptivo, comparativo y correlacional.

Para la evaluación de las variables se emplearon tres cuestionarios: el Cuestionario Demográfico, Index de Comunicación Emocional y Actitudinal, diseñado específicamente para ésta investigación (sólo a futbolistas del interior), el Inventario de Ansiedad Rasgo, (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973) y el Emotional Regulation Questionnaire, (Gross & John, 2003).

Los resultados no evidenciaron diferencias significativas en la puntuación de ansiedad entre ambos grupos. La tendencia a la reevaluación emocional es

mayor en los futbolistas de Capital Federal que los que provienen del Interior del país. Asimismo el malestar emocional disminuyó a lo largo de los años durante el período de reclusión en el Club (grupo interior).

Palabras claves: Ansiedad – Regulación emocional – Desarraigo – Fútbol.

AGRADECIMIENTOS

Mi más profundo agradecimiento, a mi hijo Manuel y Adrián por su inmenso amor y apoyo en toda mi carrera; por brindarme toda la contención y confianza para continuar adelante, a ellos, muchísimas gracias.

A mis padres y hermano por acompañarme siempre siendo incondicionales en todos mis proyectos; a mi padre, que ha sido mi mayor referente de trabajo y esfuerzo, y en especial a mi madre, por enseñarme y apoyarme en cada momento de mi vida.

A mis suegros por su gran apoyo y colaboración a lo largo de estos años.

A mis amigas de siempre, por su gran afecto y paciencia en momentos complicados y ayudarme a hacer las situaciones más sencillas.

A mis amigas de la facultad, que me permitieron compartir su amistad en el hermoso camino de nuestra vocación.

A mi tutora, la Dra. Luz Locatelli, por contar con sus grandes aportes y por aceptar el reto de implicarse en esta investigación.

A los empleados de la Universidad, por auxiliarme en el transcurso de la investigación.

Al Lic. Pérez Marcelo, por su ayuda y orientación, para construir el instrumento de valoración del desarraigo “Index de Comunicación Emocional y Actitudinal”.

Al Club Boca Juniors, especialmente al Sr. Adrián Cristiani y a todos los futbolistas de las inferiores, por su interés y disponibilidad a la hora de colaborar con esta investigación.

A la Lic. Bibiana Santos, por la confianza y el aliento que ha depositado desde un primer momento en mí, para terminar ésta hermosa carrera que nos une.

A todas las personas que no he mencionado, pero que de un modo u otro han estado ahí para ayudarme en mi trabajo diario.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO GENERAL.....	8
I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
I.2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS.....	11
I.3. RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN.....	13
I.4. ESTADO DEL ARTE.....	15
I.4.1. Ansiedad.....	15
I.4.2. Regulación Emocional.....	18
I.4.3. Desarraigo.....	19
I.5. OBJETIVO GENERAL.....	21
I.6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	22
I.7. HIPÓTESIS.....	22
I.8. TIPO DE ESTUDIO.....	23
I.9. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
I.10. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES...26	
Capítulo II: MARCO TEÓRICO.....	30
II.1.ANSIEDAD.....	31
II.1.1. Delimitación Conceptual.....	31
II.1.2. Ansiedad Rasgo y Estado.....	32
II.1.3. Fuentes generadoras de Ansiedad.....	35
II.1.4. Causas de la Ansiedad en el deporte.....	35
II.1.5. Manifestaciones de la Ansiedad en la competición deportiva.....	36
II.2. REGULACION EMOCIONAL.....	38

II.2.1. Delimitación Conceptual.....	38
II.2.2. El Modelo de procesos de Regulación de la Emoción.....	39
II.2.3. Regulación Emocional en el deporte.....	42
II.2.4. Regulación Emocional para jóvenes en proceso de formación deportiva.....	45
II.3. DESARRAIGO.....	47
II.3.1. Delimitación Conceptual.....	47
II.3.2. Migración laboral deportiva.....	48
II.3.3. Fútbol y Migración.....	50
II.3.4. Diferentes cambios a causa del desarraigo.....	51
 Capítulo III: ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	54
 III.1. UNIDADES DE ANÁLISIS.....	55
III.1.1. Criterios de inclusión.....	55
III.1.2. Criterios de exclusión.....	56
III.1.3. Contexto Institucional.....	56
III.1.4. Descripción de la muestra.....	57
III.2. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	57
III.3. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	59
III.4. DISCUSIÓN.....	70
 Capítulo IV: CONCLUSIONES GENERALES.....	75
IV.1. CONCLUSIONES.....	76
 BIBLIOGRAFÍA.....	78
ANEXOS.....	84

CAPITULO I:
PLANTEAMIENTO GENERAL

I.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desarraigo implica una importante repercusión en la vida emocional de los jugadores, teniendo que adaptarse a nuevas situaciones. Las mismas, cuestan mucho, y en cada caso particular tienen un matiz diferente. Un jugador que no se adapta adecuadamente, puede manifestar distintos factores psicológicos, como por ejemplo, la ansiedad, que puede afectar entre otros a su rendimiento general como en la regulación de sus emociones; es por eso que la psicología del deporte, pone de manifiesto la importancia de acompañar al jugador en este proceso de adaptación.

Estos jugadores tienen cambios: a) de vivir en su casa a vivir en una pensión (con gente, reglas, costumbres diferentes); b) cambian el ambiente social: se encuentran lejos de sus familias, de sus amigos, de sus parejas, de sus afectos y inician nuevas relaciones sociales, distintas maneras de convivir, etc.; c) cambio de escuela, si se continúan los estudios u otras formaciones; d) cambios en el ritmo y de las exigencias del entrenamiento (en la mayoría mucho mayor a lo que venían acostumbrado) aumento en la complejidad de entrenamiento; e) cambio de su rol dentro del equipo: muchos jugadores dejan de ser la figura que eran anteriormente en el equipo de su pueblo y pasan a ser un miembro más, estos entre otros cambios que se pueden observar. Esto implicaría una importante consecuencia en la vida emocional de los jugadores, presentando en algunas ocasiones dificultades deportivas y sociales.

¹ El Desarraigo significa "Arrancar de raíz un árbol o una planta" A partir de allí, esta palabra se ha aplicado en sentido figurado a la acción del hombre, haciendo referencia a los cambios en las relaciones interpersonales como del lugar físico. Así, decimos figurativamente se encuentra "sin raíces". (Pequeño Larousse Ilustrado, 1997, p.325).

Cuando la adaptación no es buena, se muestran los conflictos (muchos de ellos típicos de la adolescencia) que frente al desarraigo se acrecientan.

¿Cómo se manifiestan estos conflictos? El deportista básicamente lo expresa a través de sus emociones y conductas: deportivamente rinde menos de lo que se espera; siente fastidio en los entrenamientos; se observa ansiedad, confusión, vulnerabilidad, retraimiento, temores y baja el nivel académico.

La Ansiedad es “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo” Asimismo, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida, según Weinberg & Gould , 1996, p. 103-104).

Por otro lado, 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, según Garcia Ucha (2001).

Todo aquel aficionado al deporte sabe que el rendimiento de los atletas a lo largo de una competición no es constante, ya que las diversificaciones en el mismo pueden deberse a muchos factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos. Dentro de éstos, la ansiedad en los deportistas tiene un claro protagonismo ya que puede perturbar entre otros a su rendimiento general como en la **regulación de sus emociones**², un proceso que ayuda al

² 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 os afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta".

ser humano a manejar sus estados emocionales, para lo que puede utilizar distintos tipos de estrategias que conducen a ese objetivo.

Considerando lo anteriormente señalado, el planteo del problema de la presente investigación se centraliza en el nivel de ansiedad y el estilo de regulación emocional en jóvenes futbolistas del Club de primera división “Atlético Boca Juniors” de Capital Federal, reclutados del Interior del País y jóvenes futbolistas que viven con sus padres en Capital Federal y Gran Buenos Aires, y que regresan a dormir a sus hogares y se compararán dichos parámetros y diferencias si las hubiese.

I.2. ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

La estructura de la presente investigación está organizada en cuatro capítulos en los cuales se distribuyen los diferentes análisis que a continuación se presentan en detalle. En su forma integral, teniéndose en cuenta especialmente la perspectiva del autor Weinberg & Gould (1996), quien además de aportar sus valiosas teorías con respecto a la Ansiedad, propone un controvertido debate sobre el mismo constructo y ha brindado especial interés en el presente, en los temas que con él se comparten.

Se ha adoptado el esquema para explicar el concepto de ansiedad desarrollado en la tesis doctoral de Locatelli (2005) y para el desarrollo de sus dimensiones, causas y consecuencias, se ha propuesto la descriptiva visión de Spielberg (1966), entre tantos otros.

A su vez, se exploran procesos de la Regulación Emocional a fin de comprender los aspectos de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, con el objetivo de alcanzar una meta.

Finalmente, en cuanto a la relación con el desarraigo se ha tenido en cuenta el amplio desarrollo de diversos investigadores, en especial algunos como Maguire (2007), donde realiza una revisión general del tema y sus posibles conexiones y afirma que la migración laboral es una característica establecida de la “aldea global deportiva”.

En su organización interna, la investigación se compone por cuatro capítulos, de los cuales el primero presenta el planteamiento general, la relevancia teórica, práctica y social, aspectos organizativos del estudio. Asimismo se destacan en el estado del arte los antecedentes teóricos y prácticos de las variables estudiadas en otras investigaciones. Se explicita sobre la metodología, e instrumentos utilizados; así como también los objetivos propuestos con sus respectivas hipótesis. Se detallan en forma conceptual y operacional las variables de interés.

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, coincidiendo en un último capítulo totalizador de las ideas elaboradas.

El tercer capítulo se ocupa de los aspectos metodológicos, como la descripción que se utilizó de la muestra y los criterios de inclusión y exclusión para integrar la misma. Se especifican los instrumentos utilizados y los procedimientos para la recolección de los datos. Se detallan los análisis de los datos empíricos, presentando los resultados y elaborando en la finalización una adecuada discusión, donde se muestran las limitaciones y sugerencias de esta investigación.

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

Por último, se citan las referencias bibliográficas y se presentan los respectivos anexos, entre los cuales se muestran los instrumentos utilizados, y la solicitud de autorización.

I.3 RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Este estudio tiene como finalidad brindar cómo el desarraigo puede afectar negativamente a la ansiedad y a la regulación de las emociones en jóvenes futbolistas del interior del país y otro grupo de Capital Federal y Gran Buenos Aires.

No obstante, con esta investigación se pretende dar conocimiento de las peculiaridades que nos permitiría no sólo la comprensión del estado emocional de los jugadores, lo cual podría resultar de importancia, para un óptimo nivel profesional; sino también en el caso de que produzca un deterioro, destacar el sostén de cada jugador dentro del Club, es decir acompañarlos en estas nuevas modificaciones de su vida, generando espacio de escucha, participación en la toma de decisiones, realizando actividades recreativas en donde cada uno pueda expresar lo que siente, intentando que busquen otras alternativas que los acerquen al bienestar, a su vocación, a lo que desean ser.

Las variaciones en el rendimiento del deportista pueden deberse a múltiples factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos. Dentro de éstos, se considera que el aumento de 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 sus emociones. Y en tanto, el desarraigo, producto de la migración voluntaria, puede retrasar la adaptación, el interés deportivo y muchas veces si esto no se trabaja, puede dejar en el camino valiosos deportistas.

La Ansiedad ha sido conceptualizada como “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo”³

En cuanto a una relevancia teórica, la importancia que le otorgan las organizaciones deportivas al “desarraigo” y a la “regulación emocional” no ha sido estudiada aún en nuestro país, en el área del deporte y así conocer las características de este fenómeno. Esta situación, se ve reflejada en el hecho de que en la revisión bibliográfica para identificar lo que se ha desarrollado acerca de estas problemáticas no se han encontrado gran cantidad de investigaciones en Argentina sobre las mismas. Esto refleja la importancia de realizar estudios en esta área y aportar así datos objetivos sobre esta problemática, sumado a las características de un país de gran dimensión geográfica con diferentes características socioeconómicas según la zona desde la cual provienen los deportistas. Las diferencias también serían significativas en los sistemas de entrenamiento que los chicos tienen en sus clubes de origen, protagonismo en el nivel de rendimiento (generalmente son los mejores de la zona y de su categoría, y cuando vienen a clubes como reclutados chocan con chicos de las mismas condiciones deportivas o mejores aún.

A nivel práctico, este trabajo pretende realizar aportes sobre los factores que interfieren en el ámbito deportivo, en cuanto al rendimiento general de los futbolistas (adolescentes). Por otra parte, el ámbito deportivo está centrado en tener jóvenes aptos, pero estos puntos, a veces, son insuficientes para atajar carencias deportivas causadas por problemáticas que nada tienen que ver con,

³ Weinberg, R. y Gould, D. (1996). “Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico”. Arousal, estrés y ansiedad (101-126). Editorial Ariel S.A.

por ejemplo, la claridad de los contenidos, conceptos tácticos y técnicos y sí con problemas familiares, emocionales y sociales subyacentes.

Se incentivará con ello, la continuación de próximas investigaciones a fin de mejorar en forma conjunta e interdisciplinaria el área de deporte, intentando conseguir mayores respuestas tanto de los clubes y sus organizaciones en general.

I.4. ESTADO DEL ARTE

I.4.1. Ansiedad.

Weinberg & Gould (1996), en su libro “Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico”, ha desarrollado los conceptos principales de la psicología del deporte, destacando especialmente la ansiedad, el estrés y el arousal, en este sentido ha definido el término “Ansiedad” como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo.

En la misma línea de investigación Locatelli (2005), en su Tesis Doctoral “Análisis cronobiopsicológico del futbolista”, analiza y evalúa el comportamiento del deportista por medio de la cronobiología con el estudio de ciertas variables fisiológicas (Tasa cardíaca, tensión arterial y las catecolaminas) y el estado de ansiedad precompetitiva, realizando un estudio temporal descriptivo y sistemático en un equipo de Fútbol durante una temporada. El instrumento utilizado en su tesis ha sido el Competitive State Anxiety inventory – 2 (CSAI-2) (Martens y cols, 1990). El resultado ha sido que la ansiedad estado competitiva en relación a la reactividad cardiovascular y rasgos fundamentales de personalidad permiten comprender el ritmo y la

oscilación de las tres dimensiones de la ansiedad pre competitiva (cognitiva, somática y conductual).

Locatelli (2005), asevera que la ansiedad somática hace referencia a elementos fisiológicos y afectivos relacionados directamente con el arousal reflejados en la aceleración de la frecuencia cardíaca, ritmos cortos de respiración , manos húmedas, mariposas en el estómago y tensión muscular.

Olmedilla Zafra, Andreu Alvarez, Ortín Montero, & Blas Redondo (2009), analizaron las relaciones entre el nivel de ansiedad rasgo, la percepción de éxito y las lesiones en jugadores jóvenes de fútbol. En dicha investigación participaron 72 futbolistas jóvenes y se llevo a cabo en la Federación de Fútbol de la región de Murcia, España. Se llegó a la conclusión que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones durante los partidos y también se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito.

Aragón Arjona (2006), Define a la ansiedad como un estado temporal, evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas situaciones percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente. Concluye que dicho estado puede ser desencadenado por algún suceso que origina estrés en el competidor.

En el mismo sentido, Garcia Ucha (2001), realiza un estudio investigando "Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas". La muestra abarcó 465 deportistas de alto rendimiento, un promedio de edad de 24 años y una experiencia deportiva entre 2 y 15 años. El instrumento que se utilizó fue el test de ansiedad de C.D. Spielberg (1973) y una escala para que se clasificara el grado de rendimiento. Como resultado se pudo apreciar una débil correlación negativa entre ansiedad estado y el grado de rendimiento, lo que expresa, que

en la medida en que se intensifica el grado de ansiedad estado decrecen los rendimientos.

Sin embargo, Navarro Guzmán, Amar & González Ferreras (1995), efectuaron un estudio sobre “Ansiedad pre.competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol”. Se utilizó como instrumento el cuestionario CSAI-2 (Martens y cols, 1990). Se llegó a la conclusión que no se ha encontrado correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones, con respecto a las conductas agresivas durante las competiciones.

En el estudio realizado por Cecchini, González, Carmona & Contreras (2004) se examinó las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación a la meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición. La muestra estuvo formada por 96 deportistas con edades comprendidas entre los 14 y los 16 años. Se utilizaron como instrumentos de investigación cuestionarios estructurados. Los resultados mostraron que tanto el clima de maestría como el de ejecución fueron asociados positivamente a la orientación a la tarea, la motivación intrínseca, la auto-confianza y la ansiedad somática y negativamente al estado de ánimo pre y post-competitivo.

Por otro lado, Soriano Recio & Menéndez Balaña (1997), realizaron un estudio con el objetivo de describir los niveles de ansiedad rasgo en futbolistas, mediante medidas psicofisiológicas. La muestra fue constituida por 46 futbolistas de la categoría de segunda división de la liga Nacional de fútbol española, con edades comprendidas entre los 17 y 19 años de edad. El instrumento utilizado fue el cuestionario SCAT de Martens (1990). Los resultados obtenidos ponen de manifiesto que la ansiedad rasgo es una

variable a tener en cuenta a la hora de evaluar y detectar posibles déficits del rendimiento deportivo.

La importancia que le otorgan las organizaciones deportivas al “desarraigo” y a la “regulación emocional” no ha sido acompañada, como debería ser, por investigaciones que permitan conocer las características de este fenómeno. Esta situación, se ve reflejada en el hecho de que en la revisión bibliográfica para identificar lo que se ha desarrollado acerca de éstas problemáticas no se han encontrado investigaciones en Argentina sobre las mismas.

1.4.2. Regulación Emocional.

Por otro lado, Velásquez Velásquez, & Guillén Rojas (2007)⁴, presentaron un estudio sobre “Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil” , en el cual destacan la relación que realiza Gonzalez (1996), quien considera al aumento de ansiedad, el temor a la desaprobación y las tensiones e incertidumbres de la práctica como una de las causas del deterioro de las relaciones sociales de los deportistas, la cual afecta su rendimiento por dicha falta de control emocional. Su trabajo fue en nadadores de 6 a 12 años en una academia de Bogota instrumentando talleres lúdicos-pedagógicos para que dichos deportistas adquieran la capacidad de anticipar y evaluar los resultados de sus reacciones de emociones negativas y positivas producto de encuentro deportivos como victorias, pérdidas, o lesiones.

⁴ Velásquez Velasquez, M. & Guillen Rojas, N. (2007). Emotional Regulation in Juvenile Swimmers Involved in Sportive Schooling. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 25 (2), 112-125.

Velásquez Velásquez, & Guillén Rojas (2007), toman otras definiciones similares para el desarrollo del concepto de la Regulación emocional:

En varias investigaciones (Schachter & Singer, 1962; Lazarus, 1991; Sierra, 2004) concluyeron que las emociones constituyen un fenómeno producto de un procesocognitivo en respuesta a eventos externos o internos y que de cierta manera implican un conocimiento del mundo.

En el mismo sentido, Garrido Rojas (2006), presentó un artículo que denominó “Apego, emoción y regulación emocional, implicaciones para la salud”, cuyo objetivo fue realizar una revisión teórica que permita conocer las relaciones entre los distintos estilos de apego, las emociones y las distintas estrategias de regulación emocional utilizadas en cada uno de ellos. En dicho artículo menciona 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.

Con respecto a la regulación emocional, Gross & John (2003), presentaron un artículo denominado “Las diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: Implicaciones para el afecto, relaciones y el bienestar”, donde realizaron una revisión general del tema, ampliando las diferencias individuales en el uso de dos estrategias de regulación emocional tales como la reevaluación y la represión expresiva.

Asimismo Ochsner & Gross (2005), desarrollaron un análisis del control cognitivo de las emociones, las consecuencias del comportamiento de la regulación y los sistemas neurológicos, considerando que la capacidad de controlar las emociones son de gran importancia para la adaptación de los seres humanos.

Por otro lado, Gross (2001), realizó una publicación con el objetivo de describir un modelo de proceso de regulación de la emoción que incluye todas las estrategias conscientes e inconscientes que usamos para aumentar, mantener o reducir uno o más componentes de una respuesta emocional.

1.4.3. Desarraigo.

Sin embargo Bernal, Gómez, & Gómez (2004), en el “Estudio médico social en un grupo de adolescentes hispanos”, realizaron grandes aportes sobre la consecuencia de la emigración hacia Estados Unidos de América del Norte, la cual condiciona la adaptación a ciertas costumbres y hábitos diferentes a los propios. La muestra ha sido de 200 personas de la población hispano parlante residentes en Washington D.C. El método ha sido una encuesta directa y los resultados arrojaron la problemática del desarraigo social que se observa entre éstos adolescentes hispanos emigrantes: no asistencia a la escuela, maternidades prematuras, escaso poder económico y dificultad en la integración son las características más comúnmente observadas.

En la misma línea de investigación, Maguire (2007), presenta un artículo denominado “Política o Ética: deporte, globalización, migración y políticas nacionales”, donde realiza una revisión general del tema y sus posibles conexiones y afirma que la migración laboral es una característica establecida de la “aldea global deportiva”. Esta migración no solamente involucra atletas sino también técnicos, oficiales y científicos del deporte. Este movimiento de “trabajadores” ocurre tanto en naciones como entre continentes del mundo.

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.

En el mismo sentido, Guinsberg (2005) presenta un artículo que denominó “Migraciones, exilios y traumas psíquicos”, en donde indica conceptualizaciones con respecto a exilios, migraciones y todo tipo de cambios de residencia.

Por otro lado, Funes (2000), realiza una publicación denominada, “Migración y adolescencia”. En dicha publicación presentó algunas reflexiones relacionadas entre los adolescentes y los procesos migratorios, en donde los mismos, se ven sometidos a múltiples tensiones.

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 su “raza”.

En la misma línea, Taylor (2000), plantea en un artículo, denominado “Fútbol, migración y globalización”, una perspectiva histórica del fenómeno de la migración y el jugador de fútbol en su inclusión y exclusión de un país.

1.5. OBJETIVO GENERAL

La presente investigación se formuló en término exploratorio, descriptivo, comparativo y correlacional y se orientó a lograr los siguientes objetivos:

El objetivo general de ésta investigación es determinar si el desarraigo modifica negativamente a la regulación de las emociones y la ansiedad de los jóvenes futbolistas del Interior del País y otro grupo de Capital Federal y Gran Buenos Aires.

I.6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las puntuaciones de ansiedad rasgo de ambos grupos.
- Describir las puntuaciones de regulación emocional (y sus dos factores) de ambos grupos.
- Describir las características de ambas muestras en términos de edad, ciudad de origen, posición de juego, categoría de juego, nivel de estudios, y frecuencia de viaje (sólo grupo “Interior”).
- Explorar las vías de comunicación con su familia, frecuencia de comunicación, distanciamiento y lejanía física y emocional hacia su familia, y cambios actitudinales actuales (sólo grupo “Interior”).
- Comparar las puntuaciones de ansiedad rasgo de ambos grupos (grupo Interior vs. Grupo Capital).
- Comparar los estilos de regulación emocional de ambos grupos.
- Llevar a cabo análisis post hoc donde corresponda.

I.7. HIPÓTESIS

1. Los jóvenes futbolistas del Interior obtendrán niveles de ansiedad rasgo más elevado en comparación con los jóvenes futbolistas de Capital Federal, debido al proceso de desarraigo.
2. Los jóvenes futbolistas del Interior obtendrán estilos diferentes de regulación emocional en comparación con los jóvenes futbolistas de Capital Federal.

I.8. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de investigación se considera **aplicada** en la cual se obtendrán conocimientos y serán posteriormente analizados.⁵

A su vez, la estrategia teórico metodológica es **cuantitativa** porque busca un conocimiento sistemático, comparable y medible a través del Inventario de ansiedad STAI-R (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973) y el cuestionario de Regulación emocional ERQ (Gross & John, 2003). Su alcance será **descriptivo-exploratorio** (debido a que la variable es poco conocida y poco estudiada) y **comparativo**. 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.⁶

I.9. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se emplearon tres cuestionarios: el Cuestionario Demográfico, Index de Comunicación Emocional y Actitudinal, diseñado específicamente para ésta investigación (sólo a futbolistas del interior), el Inventario de Ansiedad Rasgo (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973) y el Emotional Regulation Questionnaire. (Gross & John, 2003).

⁵ Sabino, C.A. (1998). *Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos*. Bs. As.: Lumen Humanitas.

⁶ Vieytes, R. (2004) *Metodología de la Investigación en Organizaciones, Mercado y Sociedad. Epistemología y Técnicas*. Bs. As.: Editorial de las Ciencias.

Cuestionario Demográfico: Se empleó un cuestionario inicial, desarrollado específicamente para éste estudio, 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 CABJ.

Index de Comunicación Emocional / Actitudinal. Se diseñó un inventario de especial relevancia, específicamente para este estudio y los futbolistas del interior 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 moderada confiabilidad y consistencia interna (Alfa= .61, 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 moderada confiabilidad y consistencia interna (Alfa= .64, en este estudio) para el grupo “Interior”. 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; Alfa de Cronbach= .53) 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; Alfa de cronbach= .67) 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).

I.10. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Las variables del presente se dividen en dependientes e independientes, las cuales se definen a continuación conceptual y operacionalmente.

a) Variables dependientes:

Ansiedad:

- Definición conceptual: Dicho concepto representa para Spielberg, Gorsuch & Lushene (1973), los creadores del STAI-R, (instrumento que se considera pertinente para ésta investigación) 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 moderada confiabilidad y consistencia interna (Alfa= .61, en este estudio).

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), Esta investigación 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.

- **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 interna (Alfa= .64, en este estudio) para el grupo “Interior”. 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; Alfa de Cronbach= .53) 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; Alfa de cronbach= .67) 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).

b) Variable Independiente:

Desarraigo:

- Definición conceptual: Se considera al desarraigo como "Arrancar de raíz un árbol o una planta" A partir de allí, esta palabra se ha aplicado en sentido figurado a la acción del hombre, haciendo referencia a los cambios en las relaciones interpersonales como del lugar físico. Así, decimos figurativamente se encuentra "sin raíces". (Pequeño Larousse Ilustrado, 1997, p.325). Este escenario se observa por ejemplo en los deportes como el Fútbol amateur, con aquellos jóvenes jugadores que se trasladan desde diferentes localidades de la Provincia o del País para jugar en un club de primera división y en donde las posibilidades de llegar al profesionalismo son aun mayores.

- Definición operacional: Es un Inventario de especial relevancia, específicamente para este estudio y los futbolistas del Interior del País 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).

CAPITULO II:
MARCO TEORICO

II.1. ANSIEDAD

Parece que existe un acuerdo en que a diferencia de cualquier otro contexto o situación deportiva, la competición crea una intensa activación que si se canaliza de manera positiva ayuda innegablemente al rendimiento, mientras que si se canaliza de forma negativa, esto es, si se percibe como una amenaza, el efecto más considerable es la ansiedad y por ello, el descenso de rendimiento.

II.1.1 Delimitación Conceptual

La Ansiedad es “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo” Asimismo, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. (Weinberg & Gould, 1996, p.102-103).

Por su parte Navarro Guzmán, Amar, & González Ferreras (1995), definen a la ansiedad como una respuesta emocional habitualmente originada por el temor de que ocurra algo no deseado, peligroso o perjudicial para el sujeto.

García Ucha (2001) considera a la ansiedad 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.

Más tarde, Locatelli (2005), plantea que la ansiedad somática hace referencia a elementos fisiológicos y afectivos relacionados con el arousal, reflejados en la aceleración de la frecuencia cardíaca, ritmos cortos de respiración, manos húmedas, mariposas en el estómago y tensión muscular.

Tanto la ansiedad somática como la ansiedad cognitiva varían en intensidad y dirección y un nivel alto en cualquiera de ellas supone sensaciones no placenteras.

Sin embargo, García Ucha (2001), reflexiona que la ansiedad también es razonada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

II.1.2. Ansiedad Rasgo y Estado

En el deporte se relaciona con expectativas negativas de rendimiento y una autoevaluación negativa, las cuales precipitan sensaciones de inquietud, imágenes visuales o ambas.

A partir de 1960 con Spielberg (1966; en Locatelli, 2005) empiezan a diferenciarse la ansiedad rasgo de la ansiedad estado, ya que la ansiedad estado hace referencia a un estado momentáneo caracterizado por sensaciones subjetivas de tensión con activación del sistema nervioso autónomo, mientras 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

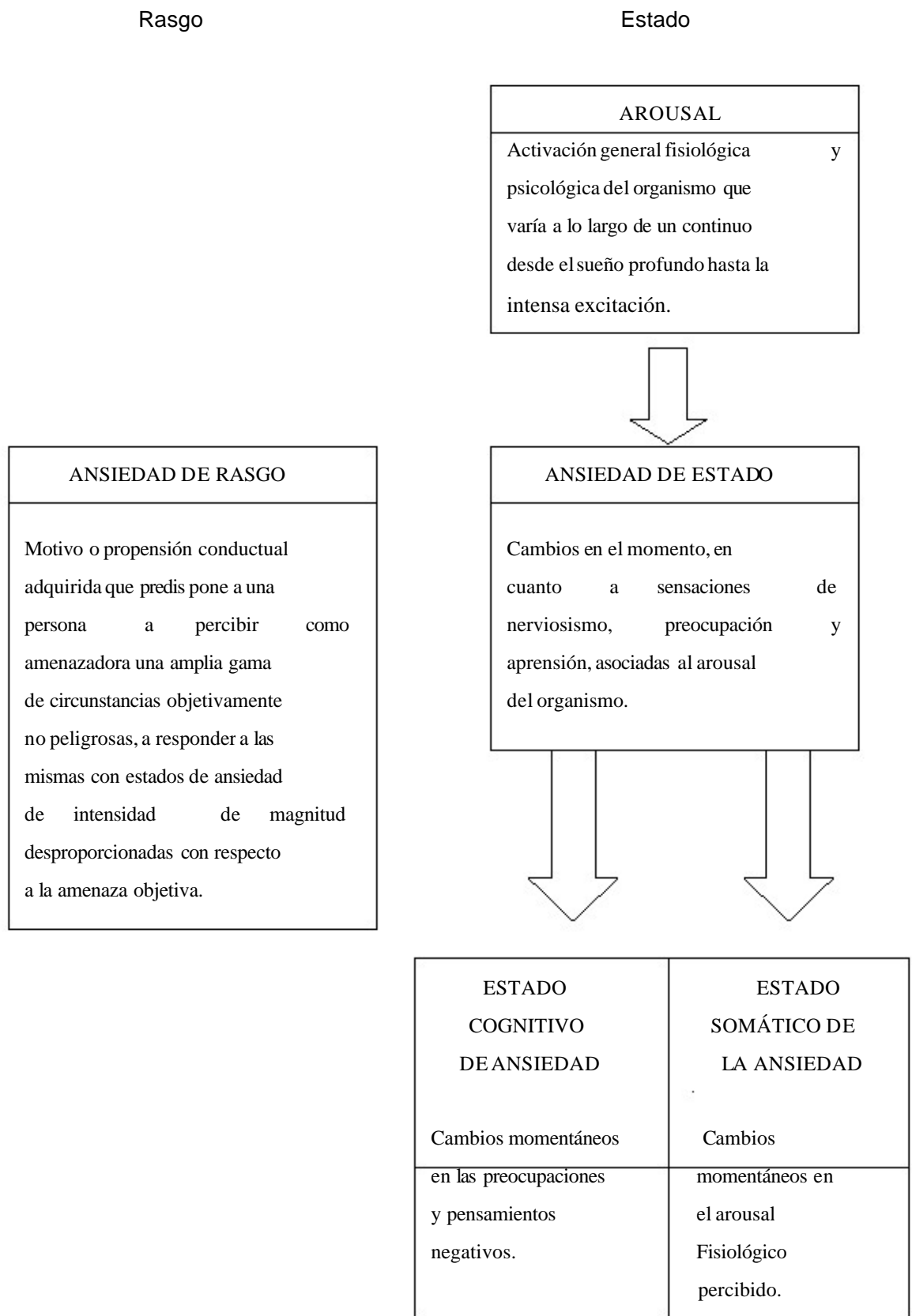
reaccionar ante un estímulo. (Para un resumen eficaz de la interrelación entre arousal, ansiedad estado y ansiedad rasgo, véase figura 1).

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. (Aragón Arjona, 2006).

De acuerdo con esto, Gonzalez Carballido (2001), sostiene que los atletas ansiosos (sobre todo como rasgo) tienen muchas posibilidades de activarse intensa y tempranamente ante situaciones deportivas que amenazan su autoestima y pretensiones. Tal activación, conforme a la teoría de la inespecificidad de la respuesta, 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 control 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.

Figura 1. Interrelación entre arousal, ansiedad rasgo y ansiedad estado.



Fuente: Weinberg y Gould, 1996.

II.1.3. Fuentes generadoras de ansiedad

A su vez, Galvez Garrido & Paredes Prados (2007), asevera 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.

II.1.4. Causas de la ansiedad en el deporte

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 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.1.5. Manifestaciones de la ansiedad en la competición deportiva

Aragón Arjona (2006), considera a la ansiedad precompetitiva como un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante.

Hay cuatro factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

SINTOMAS FISICOS: molestias digestivas, temblores, etc.

SENTIMIENTOS DE INCAPACIDAD: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.

MIEDO AL FRACASO: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.

CULPABILIDAD: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, etc.

Los cambios emanados 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, sí 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 predominante 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.

11.2 REGULACIÓN EMOCIONAL

11.2.1. Delimitación Conceptual

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.

A su vez, Gross (1999; p.275, en Hervás & Vázquez, 2006), considera 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.

En este sentido, algunos autores expresan la regulación afectiva como el equilibrio entre dos extremos; por un lado, el polo de la desregulación afectiva que daría lugar a una excesiva labilidad emocional o a una inercia afectiva desmesurada; por el otro lado, el polo del excesivo autocontrol emocional que ahogaría la experiencia del afecto. Linehan (1993; en Hervás & Vázquez, 2006).

Más tarde, Mayer & Salovey (1997; en Cabello González, Fernandez Berrocal, Ruiz Aranda & Extremera, 2006), afirman que la regulación emocional es una habilidad para manejar las emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

En general, la regulación emocional caracteriza los procesos involucrados en el manejo de distintos niveles de emociones tanto positivas como negativas. Como se puede esperar ante un fenómeno muy complejo, existen diversas perspectivas con las cuales es posible ver la regulación emocional, desde el reconocimiento de las emociones de sí mismo de otros hasta aquellas que permiten una gestión eficaz y competente de los estados emocionales en las relaciones. (Velásquez Velásquez, & Guillen Rojas, 2007).

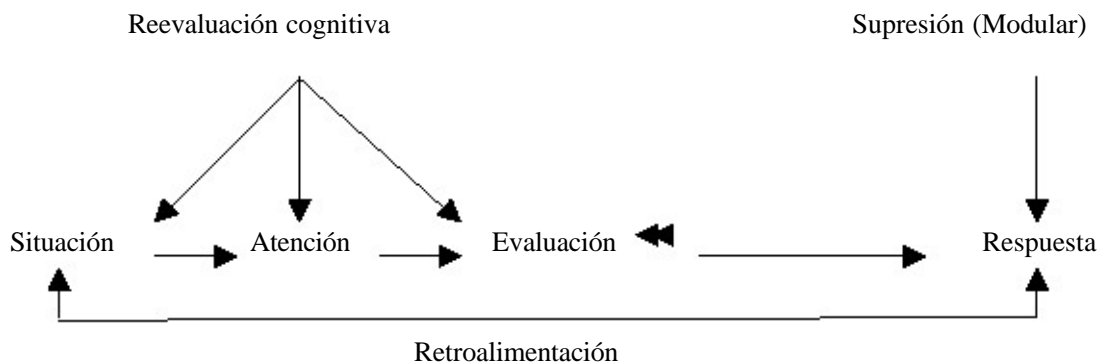
11.2.2. El Modelo de procesos de Regulación de la Emoción

Las emociones han sido vistas como las pasiones que van y vienen, más o menos por su propia voluntad. Sin embargo, hay un reconocimiento creciente de que las personas ejercen un considerable control sobre sus emociones, utilizando una amplia gama de estrategias para influir en las emociones. (Gross & John, 2003).

Por otro lado las emociones parecen entrar y salir cuando les plazca, sin embargo, en realidad tienen una considerable influencia sobre las emociones que tenemos y cómo podemos experimentar y expresar las mismas. (Gross, 2001).

Al ser la autorregulación un ejercicio cognitivo de control, Gross & John (2003) ⁷ plantearon que regular la emoción se puede lograr a partir de dos mecanismos: la reevaluación cognitiva y la supresión. Estos estarían asociados a diferentes aspectos de la experiencia emocional (Véase Figura 2).

Figura 2. Autorregulación de la Emoción.



Fuente: Gross & Thompson, 2007.

⁷ Sobre el concepto de regulación emocional, se recomienda: Gross, J.J & John, O.P. (2003). Individual differences in two Emotion Regulation Processes: Implications for affect, relationships.

La **reevaluación cognitiva** (o modificación) es una estrategia de cambio. Implica la transformación de una experiencia emocional negativa en una provechosa. Ocurre antes de que el proceso de evaluación dé como resultado una interpretación emocional.

La **supresión** (modular), por su parte, es una estrategia de control que se encarga de inhibir la expresión emocional. Puede producir conductas de evitación.

La autorregulación puede darse en varios niveles:

1. Puede regularse mediante la selección o la modificación de la situación.

Se evita o transforma aquella que podría causar una expresión emocional negativa. Por ejemplo: si un dentista causa temor, puede decidirse por buscar a otro.

2. Puede regularse mediante la modificación de la atención. En este caso,

se enfoca la atención en alguna actividad que no cause emociones negativas, lo que puede incluir conductas como cerrar los ojos. Por ejemplo: la distracción es una estrategia comúnmente utilizada para que un niño deje de llorar.

3. Puede regularse la emoción mediante la modificación de la evaluación.

Por ejemplo: la reevaluación (cambio cognitivo) de una situación de estrés por otra menos estresante.

4. Puede regularse mediante la supresión de la respuesta (la que también

se puede modular). Por ejemplo, la supresión de conductas violentas ante el insulto de otra persona.

Sin embargo Ochsner & Gross (2005), consideran que los modelos actuales postulan que las emociones son respuestas a los estímulos externos

y/o internos de representaciones mentales que se refieren a cambios en los sistemas de respuesta múltiple (por ejemplo: la experiencia, el comportamiento, etc.)

11.2.3. Regulación emocional en el deporte

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 del 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).

A su vez, Gross (2002; en Silva, 2005) ha utilizado otros parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes autoaplicados, medidas fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional. En este contexto se diferencian:

a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que tratan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, entre otras.

b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició plenamente.

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).

Algunos autores (Eisenberg & Fabes, 1992; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007) ven las emociones y su expresión desde un modelo que atañe la intensidad de la emoción, la autorregulación y el funcionamiento social. Ellos plantean que una alta emocionalidad negativa, junto con una baja regulación emocional y conductual, se asociará con problemas comportamentales de tipo externalizante tales como la agresividad y la baja competencia social. Por el contrario, una baja regulación de la emoción junto con un alto control comportamental y una alta intensidad emocional negativa se asociará a problemas comportamentales de tipo internalizante tales como el miedo, o la timidez.

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).

Por otro lado, Saarni (1999; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, (2007), menciona que las emociones se despliegan mediante la interacción, lo que da origen a las llamadas **competencias emocionales** que van a guiar el comportamiento en función de las expresiones de otros, es decir, adquiere la habilidad de discernir de otras emociones y logra un conocimiento que lo lleva a actuar de manera acertada en un contexto específico.

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 en un ambiente competitivo. (Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007).

11.2.4. Regulación emocional para jóvenes en proceso de formación deportiva

La regulación emocional en la infancia ha cobrado excelencia 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 (especialmente la ansiedad, 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 disponibles, Eccles & Wigfield, (2002; en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas, 2007)⁸, 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

⁸ Deseo destacar, la regulación emocional en los procesos de formación deportiva, citada en: Velásquez Velásquez, M. & Guillen Rojas, N. (2007).

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.

11.3 DESARRAIGO

La importancia que le otorgan las organizaciones deportivas al desarraigo y/o migración no ha sido acompañada, como debería ser, por una gran cantidad de investigaciones que permitan conocer las características de este fenómeno. Esta situación, se ve reflejada en el hecho de que en la revisión bibliográfica para identificar lo que se ha desarrollado acerca de esta problemática no se han encontrado gran cantidad de investigaciones en Argentina sobre el mismo.

11.3.1. Delimitación Conceptual

Etimológicamente, la palabra desarraigo significa “Arrancar de raíz un árbol o una planta” A partir de allí, esta palabra se ha aplicado en sentido figurado a la acción del hombre, haciendo referencia a los cambios en las relaciones interpersonales como del lugar físico. Así, decimos figurativamente se encuentra “sin raíces”. (Pequeño Larousse Ilustrado, 1997, p.325).

Este escenario se observa por ejemplo en los deportes como el Fútbol amateur, con aquellos jóvenes jugadores que se trasladan desde diferentes

localidades de la provincia o del país para jugar en un club de primera división y en donde las posibilidades de llegar al profesionalismo son aun mayores.

Por otro lado, Moncusi Ferre (2007), asevera que la “condición migrante”, es decir, el hecho de quienes son designados como personas que se han desplazado entre dos territorios experimenten, por ello, incertidumbre, desarraigo y formas de exclusión. Dicha condición tiene un alcance profundo para el sujeto que la experimenta.

Sin embargo, la migración, justamente, no es una experiencia traumática aislada, que se manifiesta en el momento de la partida-separación del lugar de origen, o en el de llegada al sitio nuevo, desconocido, donde se radicará el individuo. Incluye, por el contrario, una constelación de factores determinantes de ansiedad y de pena. (Guinsberg, 2005).

11.3.2. Migración laboral deportiva

La migración laboral es una característica formada de la "aldea global deportiva". Esta migración comprende no solamente a jugadores sino también a técnicos, oficiales, administrativos y científicos del deporte. Este movimiento de "trabajadores" ocurre tanto entre naciones como entre continentes del mundo. Este fenómeno ha sido estudiado con mucha atención por científicos sociales, sobre diversos deportes que incluye, cricket, básquetbol, béisbol y más notoriamente sobre Fútbol Especial consideración ha tenido la búsqueda de patrones específicos de la migración deportiva tales como, por ejemplo, cómo y porqué ellos ocurren o cuál es el sentido y significación que tiene para aquellos involucrados, ya sean huéspedes o migrantes. Aún cuando este proceso de migración laboral ha sido una característica común desde algún

tiempo, también es correcto observar que tanto su frecuencia como su extensión han crecido en complejidad e intensidad durante las décadas recientes. También es posible descifrarla como una forma de tráfico humano, tanto de adultos como de niños. (Maguire, 2007).

Al averiguar sobre la migración laboral deportiva, varios puntos pueden ser usados como "preguntas sensibilizadoras" y según Maguire (2007) incluye:

1. ¿Qué deportes están más involucrados, por qué han sido tan afectados y qué cambios estructurales y culturales han experimentado?
2. ¿Cuáles son los patrones del movimiento global y cómo y por qué se han desarrollado de esa manera?
3. ¿Cuál es el impacto tanto en países "receptores" como "donadores"?
4. ¿Por qué los atletas profesionales se vuelven migrantes laborales y qué experimentan a lo largo de sus carreras?
5. ¿En qué maneras esa migración refleja el movimiento de trabajadores altamente calificados en términos más generales?
6. ¿Cuáles son las implicaciones, tanto para el deporte como para las políticas internacionales y nacionales, de los estados-nación?

De la evidencia disponible se desglosa que la migración de atletas involucrados en la "industria deportiva" ocurre a tres niveles diferentes: dentro de las naciones, entre naciones del mismo continente y entre naciones de continentes y hemisferios diferentes. Al centrarnos en los atletas, reconocemos formas establecidas para reclutar y retener subsecuentemente deportistas en deportes tales como Fútbol, básquetbol, y atletismo. (Maguire, 2007).

Pero también existen otras dimensiones que necesitan ser consideradas, la migración deportiva está marcada por una serie de presiones y aspectos políticos, culturales, económicos y geográficos dentro de los cuales los directivos, administradores, agentes, y técnicos, tienen un papel prominente a

la hora de estructurar la vida de los migrantes. Tales aspectos y presiones varían entre deportes de diferentes continentes, interconectándose de tal manera que no domina un solo "factor". (Maguire, 2007)⁹

Esto implica una importante repercusión en la vida emocional de los jugadores, teniendo que adaptarse a nuevas situaciones. Las mismas, cuestan mucho, y en cada caso particular tienen un matiz diferente. Un jugador que no se adapta adecuadamente no puede rendir eficazmente ni integrarse al grupo.

11.3.3. Fútbol y Migración

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 categoría de inferiores que constituyen la materia prima de su producto final y de la economía de los clubes. (Llames Lavandera, 1999).

Por lo tanto, 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

⁹ Referente a la migración deportiva, véase: Maguire, J. (2007). "Política o Ética": deporte, globalización, migración y políticas nacionales. Educación Física y Deportes..

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.

Sin embargo, 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 cómo los reglamentos de las federaciones nacionales e internacionales de fútbol.

11.3.4. Diferentes cambios a causa del desarraigo

Estos jóvenes jugadores perciben cambios:

1) de vivir en su casa a vivir en una pensión (con gente, reglas, costumbres diferentes).

2) cambian el medio social: se encuentran lejos de sus familias, de sus amigos, de sus afectos y emprenden distintas relaciones sociales, nuevas maneras de convivir, etc.

3) cambio de escuela, si se continúan los estudios u otras formaciones.

4) cambios en el ritmo y de las exigencias del entrenamiento (en la mayoría mucho mayor a lo que venían acostumbrado).

5) cambio de su rol dentro del equipo: muchos jugadores dejan de ser la figura que eran anteriormente en el equipo de su pueblo y pasan a ser un miembro más, este entre otros cambios que se pueden ver.

Funes (2000), considera que los jóvenes afectados por procesos migratorios, se ven sometidos a múltiples tensiones. Por un lado han de

encontrar sentido a si 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.

Los padres aunque estén a la distancia, deben continuar con el cuidado de sus hijos impartiendo normas, valores, manteniendo contacto constante con ellos, brindándoles la contención adecuada que les permita desarrollarse completamente.

CAPITULO III:
ASPECTOS METODOLÓGICOS

III.1. UNIDAD DE ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN

Se examinó una muestra compuesta por 80 jugadores de fútbol del sexo masculino, entre 16 y 21 años de edad. Los mismos son jugadores de la Institución, Club atlético Boca Juniors de la localidad de Capital Federal.

Se solicitó una autorización a los directivos para poder administrar adecuadamente los instrumentos a los jugadores de fútbol de dicha Institución.

A la población seleccionada se le administraron los siguientes instrumentos:

El Cuestionario Demográfico, Index de Comunicación Emocional y Actitudinal, diseñado específicamente para ésta investigación (sólo a futbolistas del interior), el Inventario de Ansiedad Rasgo (Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973) y el Emotional Regulation Questionnaire. (Gross & John, 2003).

Se realizó en el período de Abril a Mayo del 2011.

Se aplicó una técnica de muestreo no-probabilística. Ninguno de los participantes de este estudio recibió compensación económica y todos completaron los cuestionarios autoaplicables en forma individual. Las autoridades competentes y los futbolistas recibieron información acerca de los objetivos generales del estudio (pero no de las hipótesis), y se los invitó a participar en forma voluntaria y anónima para responder los cuestionarios. Para este estudio contaremos con el permiso de padres, y directivos de la institución deportiva.

III.1.1. Criterios de Inclusión

- Jugadores de fútbol, cuyas edades oscilan entre 16 a 21 años de edad, y se encuentren deportivamente activos en la Institución del Club Atlético Boca Juniors de Capital Federal.

III.1.2. Criterios de Exclusión

- Se excluyeron de la muestra aquellos casos de cuestionarios incompletos (hojas en blanco o borroneadas) o respondidos en forma incorrecta

III.2.3. Contexto Institucional

El Club Atlético Boca Juniors¹⁰, fundado en 1905, cuando cinco jóvenes habitantes del barrio de la Boca se reunieron en la Plaza Solís con el propósito de fundar un club de fútbol, éste grupo de inmigrantes italianos escribió los primeros párrafos de la rica historia del club más popular de la República Argentina. El nombre de la Institución fue tomado directamente del barrio, pero se le agregó la palabra "Juniors" para aportarle un tono inglés, que le daba a la denominación algo más de prestigio, contrastando con la fama de "barrio difícil" que se había ganado la Boca por aquel entonces.

Dicha Institución, presenta un cronograma de actividades exclusivamente para el sector juvenil¹¹:

De acuerdo a su año de nacimiento entrenan por la mañana o por la tarde (de lunes a viernes). Sesiones físicas, técnicas, tácticas, etc.

Los días sábados o los días domingos participan de los partidos oficiales.

En contra turno a su horario de entrenamiento asisten a los colegios.

Una vez finalizado el entrenamiento y la jornada escolar disponen de clases particulares de matemática, lengua, inglés, etc. de acuerdo a las necesidades de cada uno.

Por las tardes asisten en forma optativa a clases de ajedrez

¹⁰ Disponible en: <http://www.bocajuniors.com.ar/el-club>.

¹¹ Disponible en: <http://www.bocajuniors.com.ar/fútbol>.

Se organizan salidas recreativas en forma mensual (cine, teatro, temaiken, etc.)

Los días en que la primera división disputa su partido en la Bombonera tienen la posibilidad de asistir al partido.

Se les otorga permiso para viajar a sus lugares de origen aproximadamente una vez al mes.

Los jugadores de mayor edad asisten en forma optativa a cursos de oratoria y atención a la prensa dictados en una Universidad Privada.

En forma bimestral aproximadamente se organizan charlas grupales de educación sexual, drogadicción, etc.

De acuerdo al cronograma específico del área internacional, participan de salidas internacionales para disputar eventos en distintos lugares del mundo.

III.1.4. Descripción de la muestra

Se examinaron dos muestras. Una compuesta por jugadores de fútbol (N= 40) entre 17 y 20 años de edad (Media= 18.35, Desv. Tip.= 1.27), provenientes de varias provincias del interior del país y otra compuesta por jugadores de fútbol (N= 40), entre 16 y 21 años de edad (Media= 18.305, Desv. Tip.= 1.92), reclutados para el Club Atlético Boca Juniors¹².

III.2. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente trabajo para la recolección de los datos se administró:

Cuestionario Demográfico.

¹² Ibid.

Index de Comunicación Emocional y Actitudinal¹³, diseñado específicamente para ésta investigación (sólo a futbolistas del interior).

Inventario de Ansiedad Rasgo, (STAI-R, Spielberg, Gorsuch & Lushene, 1973).

Emotional Regulation Questionnaire. (ERQ, Gross & John, 2003).

Se completaron los respectivos cuestionarios autoaplicables en forma individual. Las autoridades competentes y los futbolistas recibieron información acerca de los requisitos de exclusión y la importancia de que se todos los ítems sean respondidos a conciencia, con sinceridad en su adecuada forma.

Para evaluar los ítems relacionados con la comunicación y sus características emocionales / actitudinales, se diseño un inventario específicamente para este estudio, “Index de Comunicación Emocional / Actitudinal”, para los futbolistas del Interior del País durante el período reclusión en el club. De esta manera, se esperaba coleccionar información útil que permita un screening en cada uno de los ítems.

Para evaluar la Ansiedad Rasgo, se administró el Inventario 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. El STAI-R se utiliza en diferentes áreas de intervención psicológica (educativa, laboral, clínica, etc.). Los ítems del STAI-R mostraron moderada confiabilidad y consistencia interna (Alfa= .61, en este estudio).

¹³ El término “Index” por lo general se aplica a todo cuestionario que colecciona información sobre características determinadas de una muestra o un grupo a diferencia de otro.

Para evaluar la regulación emocional, se administró el cuestionario, 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 moderada confiabilidad y consistencia interna (Alfa= .64, en este estudio) para el grupo “Interior”. 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.3. ANÁLISIS Y RESULTADOS

Los datos de los tres cuestionarios fueron cargados y los análisis estadísticos procesados mediante el paquete estadístico SPSS 11.5. Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Shapiro-Wilk (< 50 casos). Para el grupo “Capital”, el Inventario de Ansiedad Rasgo rindió un valor de asimetría de .91 ($p=.004$) y para el grupo “Interior” de .90 ($p=.002$), en consecuencia se decidió aplicar análisis estadísticos no-paramétricos (test de U de Mann-Whitney para comparar grupos y coeficientes Rho de Spearman para correlacionar). Para el grupo “Capital”, el Emotional Regulation Questionnaire rindió un valor de asimetría de .97 ($p=.42$) y para el grupo “Interior” de .94 ($p=.05$), en consecuencia se decidió aplicar análisis estadísticos paramétricos (test de t para comparar grupos y coeficientes r de Pearson para correlacionar).

TABLA 1: CATEGORIA A LA QUE PERTENECEN AMBAS MUESTRAS

		INTERIORCAPITAL			
		INTERIOR		CAPITAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Entrena	Primera	12,5	410,0	10,0	12,5
	Reserva	410,0	1332,5	1435,0	25,0
	Cuarta	1230,0	922,5	1025,0	25,0
	Quinta	820,0	1435,0	1230,0	25,0
	Sexta	1537,5	401,0	100,0	25,0
	Reserva	410,0	37,5	1332,5	1435,0
Juega	Cuarta	820,0	922,5	1025,0	25,0
	Quinta	820,0	1435,0	1230,0	25,0
	Sexta	1537,5	1435,0	1230,0	25,0

Categoria	INTERIOR		CAPITAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Primera	12,5	410,0	10,0	12,5
Reserva	410,0	1332,5	1435,0	25,0
Cuarta	1230,0	922,5	1025,0	25,0
Quinta	820,0	1435,0	1230,0	25,0
Sexta	1537,5	401,0	100,0	25,0

TABLA 2: CIUDAD DE ORIGEN (N= 40)*

PROVINCIAS DEL INTERIOR	Frecuencia Porcentaje	
	Santa Fe	7
Córdoba	6	15,0
Entre Ríos	5	12,5
Mendoza	4	10,0
Misiones	4	10,0
Bahía Blanca	2	5,0
La Plata	2	5,0
Corrientes	2	5,0
Chubut	1	2,5
Jujuy	1	2,5
La Rioja	1	2,5
Mar del Plata	1	2,5
San Pedro	1	2,5
Santiago del Estero	1	2,5
Tierra del Fuego	1	2,5
Tucumán	1	2,5

* Sólo para el grupo "Interior"

TABLA 2: CIUDAD DE ORIGEN (N= 40)*

BUENOS AIRES	Frecuencia	Porcentaje
Conurbano	35	87,5
Capital Federal	5	12,5

* Sólo para el grupo "Capital"

TABLA 3: POSICIÓN DE JUEGO ACTUAL PARA AMBOS GRUPOS

Posición de juego	CAPITAL		INTERIOR	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Arquero	25,0		37,5	
Defensor	1025,0		1742,5	
Mediocampista	2255,0		1025,0	
Delantero	615,0		1025,0	

TABLA 4: NIVEL EDUCATIVO ALCANZADO PARA AMBOS GRUPOS

Educación	INTERIOR		CAPITAL	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Secundario Incompleto	2255,0		2400,0	
Secundario Completo	1537,5		1640,0	
Primario Completo	37,5		----	

TABLA 5: FRECUENCIA DE VIAJE A SU HOGAR/PUEBLO*

Frecuencia viaje	N	Porcentaje
Una vez al mes	15	37,5
Cada dos meses	9	22,5
Cada tres meses	8	20,0
Cada cuatro meses	6	15,0
Varias veces por mes	2	5,0

* Sólo para el grupo "Interior"

TABLA 6: MEDIO DE COMUNICACIÓN CON SU HOGAR*

Medio	N	Porcentaje
Vía telefónica	35	88,0
Vía msn	26	65,0
Vía chat	12	30,0
Vía email	8	20,0
Vía video	6	15,0

* Sólo para el grupo “Interior”

TABLA 7: FRECUENCIA DE COMUNICACIÓN CON SU HOGAR/PUEBLO*

Afecto	Período	N	Porcentaje
Madre	Diariamente	32	80,0
	Semanalmente	7	17,5
	Quincenalmente	1	2,5
Padre	Diariamente	32	75,0
	Semanalmente	7	17,5
	Quincenalmente	1	2,5
Hermano/as	Diariamente	24	60,0
	Semanalmente	12	30,0
	Quincenalmente	3	7,5
	Mensualmente	1	2,5
Amigo/as	Diariamente	19	47,5
	Semanalmente	15	37,5
	Quincenalmente	4	10,0
	Mensualmente	2	5,0
Novia/Pareja	Tiene novia	26	65,0
	No tiene novia	14	35,0
Novia/Pareja	Diariamente	23	57,5
	Semanalmente	2	5,0
	Mensualmente	1	2,5
Tíos	Diariamente	4	10,0
	Semanalmente	10	25,0
	Quincenalmente	14	35,0
	Mensualmente	12	30,0

* Sólo para el grupo “Interior”

TABLA 8: GRADO DE AFECTIVIDAD CON SU HOGAR/PUEBLO*

Afecto / Frecuencia	N	Media**	Desv. típ.
Madre Diariamente	36	2,42	,55
Madre Semanalmente	4	2,33	,57
Madre Quincenalmente	No respondió		
Madre Mensualmente	No respondió		
Padre Diariamente	31	2,35	,55

Padre Semanalmente	6	2,33	,51
Padre Quincenalmente	3	2,00	
Padre Mensualmente	No		
respondió			
Hermano Diariamente	27	2,41	,69
Hermano Semanalmente	8	2,00	,53
Hermano Quincenalmente	5	2,00	,00
Hermano Mensualmente	No		
respondió			
Amigo Diariamente	25	2,16	,68
Amigo Semanalmente	7	1,71	,75
Amigo Quincenalmente	6	2,00	,00
Amigo Mensualmente	2	1,50	,70
Novia Diariamente	23	2,30	,63
Novia Semanalmente	1	2,00	,00
Novia Quincenalmente	No		
respondió			
Novia Mensualmente	1	1,00	,00
Tíos Diariamente	15	1,73	,70
Tíos Semanalmente	7	1,57	,53
Tíos Quincenalmente	8	1,88	,83
Tíos Mensualmente	8	1,88	,35

* Sólo para el grupo “Interior”

** Los valores (-) (+) y (=) se convirtieron en 1, 2 y 3 respectivamente indicando de este modo un rango desde 1= disminuyó la comunicación a 3= aumentó la comunicación.

TABLA 9: GRADO DE EXTRAÑEZA AL INICIO DE SU DESEMPEÑO DEPORTIVO Y

ACTUALMENTE*

	Media	Desv. típ.	t	Sig.
¿Cuánto extrañaste al principio?	6,97	6,97	.47	.002
¿Cuánto extrañas ahora?	4,40	4,40		

* Sólo para el grupo “Interior”

Se comparó mediante un test de t para muestras relacionadas el grado de extrañeza de los jugadores del interior. Se observó una diferencia estadísticamente significativa entre la extrañeza al inicio de su desempeño deportivo (Media= 6.97) y la extrañeza en su estado actual (Media= 4.40, $t = .47$, Sig= .002).

TABLA 10: CAMBIOS ACTITUDINALES DESDE EL INICIO DE SU DESEMPEÑO DEPORTIVO HASTA EL PRESENTE*

Cambios	N	Porcentaje
Ningún cambio percibido/declarado	22	55,0
Cambio percibido/declarado	18	45,0
Tipo de cambio		
Distímico (más triste)	4	10,0
Ser escuchado	4	10,0
Sentirse acompañado	3	7,5
Más timidez	3	7,5
Empeora en el colegio	2	5,0
Inseguridad	1	2,5
Irritabilidad	1	2,5

Sólo para el grupo "Interior"

TABLA 11: RESPUESTA LIBRE QUE REPRESENTA AFECTOS CERCANOS*

Posición	Afecto	Frecuencia	Porcentaje
Primer Lugar	Familia	24	60,0
	Amigos	6	15,0
	Papa	4	10,0
	Otros	4	10,0
	Mama	2	5,0
Segundo lugar	Amigos	21	52,5
	Otros	5	12,5
	Familia	5	12,5
	Casa	4	10,0
	Lugares	3	7,5
	Novia	2	5,0
Tercer lugar	Amigos	7	17,5

Momentos	7	17,5
Casa	7	17,5
Ciudad	7	17,5
Asados	2	5,0
Lugares	4	10,0
Otros	6	15,0

* Sólo para el grupo “Interior”

TABLA 12: CAMBIOS FAVORABLES EXPERIMENTADOS DURANTE EL PERIODO DE RECLUSION EN EL CLUB*

Cambio más importante	Frecuencia	Porcentaje
NS/NC	11	27,5
Sin Cambios	11	27,5
Con cambios	18	45,0
Tipo de Cambio		
1. Maduración	10	25,0
2. Desconfianza	4	10,0
3. Fortaleza	2	5,0
4. Independencia	2	5,0

* Sólo para el grupo “Interior”

TABLA 13: GRADO DE MALESTAR EMOCIONAL (POR AÑO)*

	N	Mín.	Máx.	Media**	Desv. típ.
Primer año	40	1	10	4,47	2,74
Segundo año	27	1	10	5,15	2,47
Tercer año	19	1	8	3,05	2,34
Cuarto año	10	1	10	3,80	2,78
Quinto año	6	1	7	3,33	2,33
Sexto año	4	1	5	3,00	1,82
Séptimo año	2	1	2	1,50	,70
Octavo año	1	1	1	1,00	,00

* Sólo para el grupo “Interior”

** 1= Sin malestar a 10= Mucho malestar

TABLA 14: DIFERENCIAS DE MEDIAS ENTRE AMBOS GRUPOS EN ANSIEDAD RASGO (STAI-R)*

	INTERIOR	Desv.	CAPITAL	SD	U	Sig.
	Media	típ.	Media			
1. Me siento bien	2,37	,74	2,53	,59	728,0	,43
2. Me canso rápidamente	,80	,79	,70	,64	766,0	,71
3. Siento ganas de llorar	,48	,75	,37	,58	760,0	,64
4. Me gustaría ser tan feliz como otros	,60	,84	,65	,86	770,0	,74
5. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	,88	,91	,93	,73	729,5	,46
6. Me siento descansado	1,85	,86	1,83	,87	794,0	,95
7. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	2,07	,88	2,05	1,13	768,0	,74
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	,60	,84	,57	,74	797,5	,97
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1,37	,97	1,13	,91	688,0	,25
10. Soy feliz	2,78	,53	2,55	,67	660,0	,08
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	2,83	,44	2,65	,70	729,5	,31
12. Me falta confianza en mi mismo	1,20	,93	1,10	,87	767,0	,73
13. Me siento seguro	2,18	,87	2,43	,74	678,0	,19
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades	,65	,97	,57	,84	788,0	,89
15. Me siento triste (melancólico).	,57	,63	,65	,77	778,5	,81
16. Estoy satisfecho.	1,88	1,0	1,60	,95	659,5	,15
17. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	,95	,84	1,00	,93	783,0	,86
18. Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlos.	,50	,75	,95	,87	558,0	,01
19. Soy una persona estable.	2,33	,79	2,50	,64	717,0	,37
20. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	,72	,78	,58	,67	724,0	,41
TOTAL	27,33	6,0	27,53	5,20	752,5	,64

* Interior N= 40, Buenos Aires N= 40. Min.-Max: 0-3 (siendo 0= Nunca a 3= Casi siempre).

Se comparó el grado de ansiedad rasgo de ambas muestras mediante el STAI-R, pero no se encontró diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total entre ambos grupos. Los ítems 10 y 18 son una excepción, donde los jugadores del interior indicaron sentirse más felices que los jugadores de capital (Sig.= .08), aunque la diferencia es muy marginal. En cambio, los jugadores de Capital dijeron no sentirse tan afectados por los desengaños como los jugadores del interior (Sig.= .01).

TABLA 15: CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL (N= 40)*

REQ	INTERIOR Media	Desv. típ.	CAPITAL Media	Desv. típ.	Test de t	Sig.
1. Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre la situación que provoca esa emoción.	4,33	1,52	4,12	1,81	-,53	,59
2. Trato de mantener ocultos mis sentimientos.	4,63	1,58	3,90	1,46	-2,12	,03
3. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre la situación que provoca esa emoción.	4,27	1,84	4,40	1,56	,32	,74
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	3,70	1,75	3,48	1,92	-,54	,58
5. Cuando enfrento a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	5,68	1,14	5,40	1,27	-1,01	,31
6. Controlo mis emociones no expresándolas.	4,77	1,83	4,05	1,86	-1,75	,08
7. Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera	4,65	1,51	4,15	1,67	-1,40	,16

emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.						
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	4,25	1,78	3,92	1,60	-,85	,39
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	4,68	1,87	3,87	1,88	-1,90	,06
10. Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación	4,82	1,76	4,65	1,59	-,46	,64
TOTAL	45,78	8,56	41,95	7,38	-2,14	,03

* Alpha de Cronbach = 0,64. Min.-Max: 1-7 (Desacuerdo a Acuerdo)

Se comparó el grado de Regulación emocional de ambas muestras y se encontró una diferencia estadísticamente significativa en la puntuación total. Los jugadores del interior tienen más dificultades para controlar sus emociones en comparación con los jugadores de Capital. (Media Interior= 45.78 vs. Media Capital= 41.95, $t = -2,14$, Sig.= .03). Los ítems que presentan las diferencias más significativas son 2, 6, y 9, que miden la capacidad para expresar los sentimientos, en estos casos, los jugadores del interior muestran más deficitarios en comparación con los jugadores de Capital.

TABLA 16: CORRELACIONES ENTRE ANSIEDAD RASGO Y REGULACION EMOCIONAL EN JUGADORES CAPITAL

	REQ Reevaluación Supresión		
STAI-R			
Rs	,18	-,04	,32(*)
Sig.	,26	,80	,04

Se encontró una correlación positiva y significativa entre Ansiedad rasgo y Supresión Emocional, aunque la significación es marginal ($r_s = .32$, $p = .04$). Los

jugadores de Capital con mayor ansiedad (STAI) puntúan más alto en “Supresión” del REQ.

TABLA 17: CORRELACIONES ENTRE ANSIEDAD RASGO Y REGULACION EMOCIONAL EN JUGADORES INTERIOR

	REQ		
	Reevaluación	Supresión	
STAI-R			
Rs	,13	,09	,17
Sig.	,42	,58	,28

No hay resultados significativos entre Ansiedad rasgo y Regulación Emocional en los jugadores de Interior.

TABLA 18: COMPARACION ENTRE PUNTUACIONES DE REGULACION EMOCIONAL ENTRE AMBOS GRUPOS

	Grupo	N	Media	U de Mann	Sig.
REQ	Capital	40	41,95	613,0	,07
	Interior	40	45,78		
Reevaluación	Capital	40	15,30	599,0	,05
	Interior	40	17,77		
Supresión	Capital	40	26,65	681,5	,25
	Interior	40	28,00		

Se comparó ambos grupos (Capital/ Interior), y sólo se encontraron diferencias marginales en la media del REQ y el factor “Supresión emocional”. Los jugadores del interior puntuaron más alto en REQ y “Reevaluación” que los jugadores de Capital.

III. 4. DISCUSIÓN

Una de las variables psicológicas más trabajadas por los psicólogos del deporte en el mundo es la Ansiedad y sobretodo cuando esta se presenta antes de una competición. Cualquiera sea el tipo de deporte que se realice siempre existirá algún grado de ansiedad por parte de los deportistas, ya que es una variable inherente tanto a la incertidumbre como también a la novedad de la situación.

La primera hipótesis del estudio hace referencia de que jóvenes futbolistas del interior obtendrán niveles de ansiedad rasgo más elevado en comparación con los futbolistas de Capital Federal, debido al proceso de desarraigo, lo cual es refutada parcialmente en nuestra investigación a nivel general, por no brindar resultados con diferencias significativas entre ambos grupos. Se encuentra una correlación positiva y significativa entre ansiedad rasgo y supresión emocional, aunque la significación es marginal ($r_s=.32, p=.04$), permitiendo las puntuaciones establecer que la ansiedad rasgo aumenta en relación con la supresión emocional, en otras palabras, reprimir emociones genera mayor ansiedad (en determinadas ocasiones) en los jugadores del interior, pero ese mismo efecto no se produce en los jugadores de Capital. Así mismo, Weinberg & Gould (1996, p.102-103), definieron a la ansiedad cómo “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo”.

Por otro lado con respecto a la segunda hipótesis, que señala que los jóvenes futbolistas del Interior obtendrán estilos diferentes de regulación emocional en comparación con los jóvenes futbolistas de Capital Federal, se confirma, primero, debido al resultado significativo de la puntuación total

alcanzada del grado de regulación emocional de ambas muestras. Los resultados mostraron, que los jugadores del Interior tienen más dificultades para controlar sus emociones en comparación con los jugadores de Capital. (Media Interior= 45.78 vs. Media Capital= 41.95, $t = -2,14$, Sig.= .03). De hecho, la capacidad para expresar los sentimientos de los jugadores del Interior es menor en comparación con los jugadores de Capital. De este modo en Velásquez Velásquez & Guillen Rojas (2007), se atiende 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. Y a esto sumarle la adaptación psicológica a una ciudad inmensa en cemento y habitantes donde nadie conoce a nadie, viniendo de pueblos pequeños o ciudades pequeñas del Interior del País, de las que esta plagada la Argentina, en la inmensidad de sus tierras poco pobladas.

En segundo término, se compararon las puntuaciones de regulación emocional entre ambos grupos (Capital / Interior), y sólo se encontraron diferencias marginales entre la habilidad de regulación emocional y su subfactor “Reevaluación”, coincidiendo que los jugadores de Capital tienen mayor regulación emocional que los jugadores del Interior, particularmente “Reevaluación”, donde pueden tener sentimientos positivos con sólo pensar en ellos. Esto puede explicarse porque tal como señalan, Mayer & Salovey (1997; en Cabello González, Fernandez Berrocal, Ruiz Aranda & Extremera, 2006), afirman que la regulación emocional es una habilidad para manejar las

emociones propias y ajenas, moderando las negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

Por otro lado, se analizaron las características emocionales / actitudinales durante el período de reclusión en el club (grupo Interior). De esta manera, más de la mitad de los jugadores del Interior (55%) no experimentaron cambios actitudinales durante su período en el Club. Del 45% restante, experimentaron más tristeza, necesidad de ser escuchado, entre otras. Lo cual de alguna manera coincide con la literatura de Guinsberg (2005), cuando hace referencia a que la migración, no es una experiencia traumática aislada, que se manifiesta en el momento de la partida-separación del lugar de origen, o en el de llegada al sitio nuevo, desconocido, donde se radicará el individuo. Incluye, por el contrario, una constelación de factores determinantes de ansiedad y de pena.

Por último se observó una diferencia estadísticamente significativa entre la extrañeza al inicio de su desempeño deportivo (Media= 6.97) y la extrañeza en su estado actual (Media= 4.40, $t = .47$, Sig= .002), como así también la media de malestar emocional disminuyó a lo largo de los años durante el período de reclusión en el Club (grupo Interior), es decir, esta situación seguramente es producida por diversos factores como pueden ser el desarraigo de su seno familiar, su inclusión en un nuevo grupo de trabajo (en este caso deportistas), la convivencia y competencia con nuevos compañeros, entrenamiento a niveles más altos de exigencia, competencia oficial a niveles también más altos donde tal vez el jugador no se destaque futbolísticamente como en sus lugares de origen, etc. A medida que pasa el tiempo y el jugador se va adaptando a este nuevo esquema general de trabajo, los números indican que ese malestar general comienza a disminuir hasta llegar a valores ínfimos.

Las limitaciones que presenta esta investigación podrían ser que al no haber antecedente empírico para comparar y cotejar los datos de forma científica, la muestra es pequeña y refiere a un único club y con un contexto determinado. Por lo tanto como estudio original no se puede generalizar los resultados. A su vez, podría ser una limitación el estudio realizado en un tiempo transversal y único, a que no permite recolectar datos sobre los cambios con respecto a las variables estudiadas a lo largo del tiempo.

Por tales motivos se sugiere que dicha investigación se utilice como fundamento de otras investigaciones; para ulteriores comparaciones en otros clubes para ampliar las muestras poblacionales y los diferentes contextos socioculturales, ya sea tanto clubes de primera como de segunda división.

Asimismo se podría realizar un estudio con las mismas herramientas de recolección de datos que refieren al paso del tiempo y a la actitud del futbolista con respecto a las variables en cuestión; por lo interesante que demuestra ser este campo tan atractivo como desconocido o mejor poco explorado, el fútbol y la psicología del deporte.

El fútbol es probablemente el deporte más bello, completo y abierto, ya que presenta múltiples posibilidades de jugadas, el único capaz de combinar ingredientes como el arte, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros, y al mismo tiempo. Es imposible creer en éste ambiente que un jugador disfrute plenamente del juego, es decir, tenga satisfacción lúdica ya que la presión en la competencia produce roturas en el equilibrio y el bienestar psicológico tanto en el fútbol profesional como en el juvenil, antes se jugaba por el honor, una medalla, y hoy se juega por una institución, dinero o fama.

Por todo lo anterior, resultaría recomendable estudiar científicamente la personalidad de los deportistas, proceso que debería realizarse durante la etapa de preparación física general, en el que están ausentes las

competencias. De ésta manera se podría evaluar el nivel de ansiedad general y los estilos de regulación emocional y poder así adoptar medidas pedagógicas tempranas, que capaciten al posible futuro deportista, para evitar y conducir la energía negativa ansiosa por cauces favorables al rendimiento, entre otras.

En esta línea, el entrenamiento psicológico podría ser una manera muy importante de contribuir a la formación y al desarrollo de los jóvenes deportistas.

Es por eso que desde la mirada de la psicología del deporte se podría jugar un papel significativo, al proporcionar a los deportistas recursos para una mejor adaptación y afrontamiento de situaciones de rendimiento. Para ello debería enfatizar los logros que se relacionan con el dominio de la habilidad, la diversión, el esfuerzo y el mismo interés por la actividad en sí misma. También sería conveniente propiciar un ambiente participativo que tenga en cuenta las necesidades y los intereses de los mismos.

Uno de los desafíos sería ayudarlos a “construir” una fortaleza mental con reacción frente a la adversidad, al desarraigo, si es que hay, y al equilibrio psico-social, que posiblemente les servirá para toda la carrera deportiva, independientemente de si llegan a ser profesionales o no, aprendiendo a controlar de la mejor manera, las presiones tanto internas como externas existentes, siendo a veces las mismas las que restringen o limitan el disfrute y el grado de diversión acorde a su edad.

Sin embargo se debería tener presente que la mayor parte del rendimiento del futbolista sería el resultado de la integración de su talento, entrenamiento, correcto desempeño y gente capacitada que trabaje con estos futuros deportistas de elite. También que se trabaje con un programa de objetivos una línea de trabajo sólida y responsable, basada en los valores humanos, destreza, capacidad física y psicológica.

CAPITULO IV:
CONCLUSIONES GENERALES

IV.1. CONCLUSIONES

En virtud de los resultados obtenidos y del análisis realizado en el apartado de discusión se puede concluir que:

Más de la mitad tienen el secundario incompleto (55%).

Casi el 40 % viaja a su lugar natal al menos una vez al mes.

El 88 % se comunica con su hogar telefónicamente.

El 80 % se comunica con su madre diariamente.

Se encontró una disminución significativa con respecto al grado de extrañeza, con el transcurso del tiempo (Sig.= .002).

Más de la mitad de los jugadores del interior (55%) no experimentaron cambios actitudinales durante su periodo en el CABJ. Del 45 % restante, experimentaron más tristeza, necesidad de ser escuchado, entre otras.

El 60% manifestó que la familia era el afecto que más extrañaba en primer lugar, y a los amigos (52%) en segundo lugar.

El 45 % experimentó algún cambio favorable, de lo cual el 25 % fue “maduración”.

La media de malestar emocional (4.47 en el primer año a 1.00 en el octavo año) disminuyó a lo largo de los años durante el periodo de reclusión en el CABJ.

Mediante el inventario de ansiedad rasgo (STAI-R), no se encontró diferencias en la puntuación de ansiedad entre ambos grupos.

Los jugadores del interior tienen más dificultades para controlar sus emociones en comparación con los jugadores de Capital. De hecho, la capacidad para expresar los sentimientos de los jugadores del Interior es menor en comparación con los jugadores de Capital.

La ansiedad rasgo aumenta en relación con la supresión emocional, en otras palabras, reprimir emociones genera mayor ansiedad (en

determinadas ocasiones) en los jugadores del interior, pero ese mismo efecto no se produce en los jugadores de Capital.

Por último, se comparó ambos grupos (Capital / Interior), y se encontraron diferencias marginales entre la habilidad de regulación emocional y su subfactor “Reevaluación”, donde los jugadores de Capital tienen mayor regulación emocional que los jugadores del interior, particularmente “Reevaluación”, donde pueden tener sentimientos positivos con sólo pensar en ellos.

A raíz de los resultados obtenidos, se considera la necesidad de ampliar, este tipo de estudios, con muestras más representativas, para seguir completándolo y mejorándolo y así los resultados serían más completos y más claros.

Queda para futuros estudios la labor de continuar cubriendo el vacío de conocimiento que este estudio ha pretendido estrechar aportando pistas que se espera resulten útiles para conocer mejor cuales son los efectos del desarraigo en la regulación de las emociones, la ansiedad y el proceso de adaptación al reclutamiento en jóvenes futbolistas.

BIBLIOGRAFÍA

Aragón Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Educación Física y Deportes*. 11 (95), 1-7.

Bernal, M., Gómez F.J. & Gómez J.G. (2004). Estudio médico social en un grupo de adolescentes hispanos. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 19, 145-161.

Cabello González, R., Fernandez Berrocal, P., Ruiz Aranda, D., Extremera, N. (2006). Una aproximación a la integración de diferentes medidas de regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 155-166.

Cecchini, J., González, C., Carmona, A., Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación a la meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(001), 104-109.

Club Atlético Boca Junios. (s.f.). Recuperado el 15 de junio de 2010, de <http://www.bocajuniors.com.ar/el-club>.

Club Atlético Boca Junios. (s.f.). Recuperado el 16 de junio de 2010, de <http://www.bocajuniors.com.ar/fútbol>.

Corripio, F. (1997). *Pequeño Larousse Ilustrado*. México: Larousse.

Díaz Sanchez, J., (2006). Identidad, Adolescencia y Cultura. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 11 (29), 431-457.

Dietschy, P. (2006). Football players' Migrations: a Political Stake. *Historical Social Research*, 31(1), 31-41.

Funes, J. (2000). Migración y adolescencia. En la inmigración extranjera en España. Los retos educativos. *Colección de estudios sociales*, Fundación La Caixa. Madrid.

Gálvez Garrido, A. J., Paredes Prados, J. M. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista. *Educación Física y Deportes*, 11 (106), 1-14.

Garcés de los Fayos Ruiz, E., Olmedilla Zafra, A., Jara Vera, P. (2006). *Psicología y Deporte*. (1ª.ed.). Murcia: Merced.

García Ucha, F. & cs (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. *Educación Física y Deportes*, 6 (33), 1-6.

Garrido Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de Psicología*. 38 (3), 493-507.

González Carballido, L. (2001). Los niveles de ansiedad y la respuesta de stress de los deportistas. *Educación Física y Deportes*, 7(39), 1-7.

Gross, J.J. (2010). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.

Gross, J.J & John, O.P. (2003). Cuestionario de Regulación emocional. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J.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.

Gross, J.J & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.

Guinsberg, E. (2005). Migraciones, exilios y traumas psíquicos. *Política y Cultura*, 23, 161-180.

Hervás, G., & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. Recuperado el 17 de julio de 2010, de <http://www.ucm.es.2006-modelosregulación-RPGA.doc>

Llames Lavandera, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 8(2), 249-257.

Locatelli, J. L. (2005). Análisis Cronobiopsicológico del Futbolista. Trabajo de grado, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Granada, España.

Maguire, J. (2007). “Política o Ética”: deporte, globalización, migración y políticas nacionales. *Educación Física y Deportes*, 12 (111), 1-19.

Moncusí Ferré, A. (2007). Segundas generaciones ¿La inmigración como condición hereditaria?. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 2(3), 459-487.

Navarro Guzmán, J., Amar, J., González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 7-8.

Ochsner, K.N. & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*. 9(5), 242-249.

Olemdilla Zafra, A., Andreu Alvarez, M.D., Ortín Montero, F. & Blas Redondo, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: Un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (33),51-66.

Sabino, C. A. (1998). *Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos*. Bs. As.: Lumen Humanitas.

Silva, J.C. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría*, 43(3), 201-209.

Soriano Recio, J., Menéndez Balaña, J. (1997). Medidas psicofisiológicas y niveles de ansiedad – rasgo: un estudio de la ansiedad en futbolistas. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, .2 (1), 1-17.

Spielberg C.D., Gorsuch, R.L. & Lushene, R.E. (1973) “STAI Manual para la evaluación de la Ansiedad Estado –Rasgo”. TEA Ediciones.

Taylor, M. (2006). Global players? Football, Migration and Globalization. *Historical Social Research*, 31(1), 7-30.

Velásquez Velasquez, M. & Guillen Rojas, N. (2007). Emotional Regulation in Juvenile Swimmers Involved in Sportive Schooling. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 25 (2), 112-125.

Vieytes, R. (2005). *Metodología de Investigación en organizaciones, mercado y sociedad*. Tipos de investigación Social (34 -123). México: McGraw-Hill Interamericana.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). "Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico". Arousal, estrés y ansiedad (101-126). Editorial Ariel S.A.

ANEXOS



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología

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 CABJ:.....

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:

INDEX DE COMUNICACIÓN EMOCIONAL Y ACTITUDINAL (ICEA)

1) Frecuencia con la que viajás 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 comunicás 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).

Afecto	Diariamente	Semanalmente	Quincenalmente	Mensualmente
Madre				
Padre				
Hermanos				
Amigos				
Pareja –				
Novia				
Tíos				

4) ¿En qué medida ha variado la comunicación con tus afectos en el transcurso de este año (2010)? Por favor, circular cada signo (+) si aumentó, (-) si disminuyó o si es igual (=) tu comunicación con ellos.

Afecto	Diariamente	Semanalmente	Quincenalmente	Mensualmente
Madre	+ = - + = - + = - + = -			
Padre	+ = - + = - + = - + = -			
Hermanos	+ = - + = - + = - + = -			
Amigos	+ = - + = - + = - + = -			
Pareja –	+ = - + = - + = - + = -			
Novia				
Tíos	+ = - + = - + = - + = -			

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 extrañás 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 CABJ (1= Ningún malestar y 10= Mucho malestar). Debes dar tu respuesta discriminando año por año (hasta 8 años), si es más, por favor, indicar.

Año	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 año										
2 años										
3 años										
4 años										
5 años										
6 años										
7 años										
8 años										
Más de 8										

INVENTARIO DE ANSIEDAD

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

En el siguiente cuadro, encontrarás unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a si mismo. Léé cada frase y marcá 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 tranquila, serena y sosegada.				
8. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.				
9. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.				
10. Soy feliz.				
11. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.				
12. Me falta confianza en mi mismo.				
13. Me siento seguro.				
14. No suelo afrontar las crisis o dificultades.				
15. Me siento triste (melancólico).				
16. Estoy satisfecho.				
17. Me rondan 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.				

CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

(ERQ, Gross & John, 2003)

Seguidamente ahora te pedimos que respondas las siguientes preguntas de la forma más espontánea posible, escogiendo para cada pregunta una opción de entre las 7 posibilidades existentes.

Para cada uno de los ítems utiliza la siguiente escala de respuesta: (considerando que de 1 a 3 es totalmente en desacuerdo, entre 3 y 5 Neutral y entre 5 y 7 totalmente de acuerdo.)

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Totalmente
en desacuerdo

Neutral

Totalmente de acuerdo

- _____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre la situación que provoca esa emoción.
- _____ Trato de mantener ocultos mis sentimientos.
- _____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre la situación que provoca esa emoción.
- _____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.
- _____ Cuando enfrento a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.
- _____ Controlo mis emociones no expresándolas.
- _____ Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.
- _____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.
- _____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.
- _____ Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.

“Muchas gracias por tu colaboración”

<u>CRONOGRAMA DE TAREAS</u>	<u>MESES DE INVESTIGACIÓN¹⁴</u>
1.Determinación del problema de investigación	Abril.
2.Recorte de objeto de estudio.	Mayo.
3.Búsqueda bibliográfica.	Mayo. Junio. Julio.
4.Planteamiento del problema	Julio.
5.Marco teórico	Agosto. Septiembre.
6.Determinación de objetivos	Octubre.
7.Planteo de hipótesis	Octubre.
8.Selección de diseño	Noviembre.
9.Definición operacional y conceptual	Noviembre.
10.Determinación de la muestra y los instrumentos a utilizar	Noviembre. Diciembre.
11.Entrega del anteproyecto	
12.Búsqueda y ampliación del estado del arte y marco teórico.	Diciembre.
13.Administración y recolección de los datos.	Febrero. Abril. Mayo. Junio. Julio.
14.Ingreso de los datos	Abril. Mayo.
15.Análisis y resultados e interpretación	
16.Discusión	Junio. Julio.
17.Conclusiones	Agosto.
18.Limitaciones y sugerencias	Septiembre.
19.ENTREGA DE TESINA	Septiembre.
	Septiembre.
	Septiembre.
	Octubre.

¹⁴ Las actividades de la investigación han sido llevado a cabo, en el año 2010, (las que se diferencian con el primer color), y en el año 2011 (las que se diferencian con el segundo color).

Capital Federal, Abril de 2011

A quien corresponda:

Me dirijo a Ud./ Uds. para solicitarle/s por medio de la presente la correspondiente autorización que me permita recolectar datos, por medio de cuestionarios, administrados a los Jugadores de las inferiores del Club Atlético Boca Juniors, con el objetivo de investigar los efectos del desarraigo, en la regulación de las emociones, la ansiedad y el proceso de adaptación al reclutamiento en jóvenes futbolistas, completando en forma previa un consentimiento.

Esta investigación se realiza a título de tesina para la obtención del título de Lic. en Psicología, Universidad Abierta Interamericana; y los datos obtenidos serán totalmente confidenciales.

Desde ya muchas gracias y disculpe por las molestias ocasionadas.

Saluda atentamente
Natalia Alejandra Gómez:

Firma y aclaración autorizante: