

Cita: Garcés de Los Fayos López, E.; Garcés de Los Fayos Ruiz, E.J.; Ortin Montero, F. J. (2023). Ira y personalidad como dos factores relacionados en el deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 21-37

Ira y personalidad como dos factores relacionados en el deporte: una revisión sistemática

Anger and personality as two related factors in sport: a systematic review

A raiva e a personalidade como dois factores relacionados no desporto: uma revisão sistemática

Garcés de Los Fayos López, Eva¹, Garcés de Los Fayos Ruiz, Enrique Javier², Ortin Montero, Francisco José³

^{1,2}*Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Universidad de Murcia;* ³*Departamento Psicología Básica, Universidad de Murcia*

RESUMEN

La ira en el deporte parece ser, aparentemente, una característica intrínseca en el desarrollo de este, sobre todo cuando es la competición la que marca el contexto en el que se desarrolla. Se inicia así, un trabajo de revisión sistemática cuyo objetivo fue conocer el estudio de la ira en deportistas y su relación con variables de personalidad, que pudiesen estar en el origen de aquella o que en cierta medida pudiesen explicar comportamientos violentos. En primer lugar, se seleccionaron las palabras clave (ira, personalidad y deporte) y a continuación se buscaron y seleccionaron en las bases de datos "Web of Science", "SCOPUS", "Dialnet", "PsycInfo", "Psicodoc", "PubMed" y "SPORTDiscus" aquellos artículos que tuvieran relación con esa temática, obteniendo tras la depuración descrita en el apartado de metodología, un total de 10 artículos, pudiendo señalar como más relevante la conclusión de que, entre otras, existe una estrecha relación entre determinados patrones de personalidad y comportamientos agresivos en el contexto deportivo. A partir de ahí se han discutido las principales aportaciones que han realizado los investigadores pudiendo establecer, como futuras líneas de investigación y aplicación práctica, la utilización de muestra femenina con el fin de generalizar a la totalidad de la población, la creación de cuestionarios estándar que midan las variables de la misma forma y, sobre todo, la instauración de programas de gestión emocional para controlar esos patrones desadaptativos.

Palabras clave: Personalidad; Agresividad; Conductas Antideportivas; Psicología del Deporte..

ABSTRACT

Anger in sport seems to be, apparently, an intrinsic characteristic in the development of sport, especially when it is the competition that marks the context in which it develops. I began a systematic review of the study of anger in athletes and its relationship with personality variables, which could be at the origin of this explain violent behavior. The procedure we followed was firstly, selection of the key words (anger, personality and sport) and then we searched and selected in the databases "Web of Science", "SCOPUS", "Dialnet", "PsycInfo", "Psicodoc", "PubMed" and "SPORTDiscus" those articles that were related to this topic. After the filtering described in the methodology section, a total of 10 articles were obtained. The most relevant conclusion was that there is a close relationship between certain personality patterns and aggressive and/or unsportsmanlike behavior in the sports context. The main contributions made by the researchers have been establishing as future lines of research and practical application the use of a female sample to be able to generalize to the whole population, the creation of standard questionnaires that measure the variables in the same way and, above all, the creation of emotional management programs to control these maladaptive patterns.

Keywords: Personality; Aggressiveness; Unsportsmanlike attitude; Sport psychology

Correspondence to: **Eva M^a, Garcés de los Fayos López.**
Departamento Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico,
Universidad de Murcia. eva.garcesf@um.es

RESUMO

A raiva no desporto parece ser, aparentemente, uma característica intrínseca no desenvolvimento do desporto, especialmente quando é a competição que marca o contexto em que este se desenvolve. Assim, eu comencei uma revisão sistemática do estudo da raiva nos atletas e da sua relação com as variáveis de personalidade que poderiam estar na origem da mesma ou que, até certo ponto, poderiam explicar comportamentos violentos. Primeiro, foram selecionadas as palavras-chave (raiva, personalidade e desporto) e depois as bases de dados "Web of Science", "SCOPUS", "Dialnet", "PsycInfo", "Psicodoc", "PubMed" e "SPORTDiscus" foram pesquisadas e selecionadas para os artigos relacionados com este assunto. Após a filtragem descrita na secção de metodologia, foi obtido um total de 10 artigos, sendo a conclusão mais relevante que, entre outros, existe uma relação estreita entre certos padrões de personalidade e comportamentos agressivos no contexto desportivo. A partir daí, foram discutidas as principais contribuições feitas pelos investigadores, estabelecendo como linhas futuras de investigação e aplicação prática a utilização de uma amostra feminina a fim de generalizar a toda a população, a criação de questionários padrão que medem as variáveis da mesma forma e, sobretudo, o estabelecimento de programas de gestão emocional para controlar estes padrões maladaptados.

Palavras chave: Personalidade; Agressividade; Comportamento Anti-Sporting; Psicologia do Desporto

INTRODUCCIÓN

Que las conductas agresivas en el deporte están a la orden del día en nuestra sociedad, no es algo que deje indiferente a nadie desde tiempos muy lejanos (Balagué et al., 1981).

Debido a la relevancia e importancia que esta actividad tiene en nuestra sociedad, y gracias a los medios de comunicación que se hacen eco de todo lo que sucede en un evento deportivo, no es extraño observar conductas agresivas dentro del ámbito deportivo en los deportistas de categorías inferiores que observan a sus ídolos y modelos a seguir, jugando en las categorías de élite a las que ellos aspiran, realizando esas mismas conductas. Pese a las múltiples medidas que se han tomado para paliar esta situación, se ve que esta realidad, las conductas agresivas y antideportivas, no se limitan solamente a aquellos deportistas jóvenes que se dejan influenciar, si no que se traslada a entrenadores y técnicos, así como a padres, madres y demás asistentes que acuden a estos eventos deportivos (Balagué et al., 1981; Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2008).

Teniendo en cuenta que para poder controlar una situación, es necesario primero conocer a que nos enfrentamos (Balagué et al., 1981) y considerando que, tal y como expone Martínez de Salazar (2007, citado en Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2008) en la actualidad el comportamiento agresivo en niños y niñas en edades tempranas es uno de los principales motivos por los cuales se consultan a los profesionales de la salud mental, es de vital importancia estudiar cuál es la realidad detrás de las conductas agresivas,

que observamos y en muchas ocasiones normalizamos, en situaciones deportivas y poder identificar un perfil de personalidad de estos menores que pueden llegar a mostrar altos niveles de agresividad en etapas posteriores, como son la adolescencia y la edad adulta (Martínez de Salazar, 2007 citado en Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2008).

La ira y la agresividad en el deporte son dos conceptos que han sido analizados desde distintos planteamientos teóricos a lo largo de los años, pero podríamos estar de acuerdo que Spielberg (1988), con la creación del instrumento STAXI en 1988, ha sido fundamental a la hora de entender un poco más en qué consisten estos constructos que mencionamos. Definida por Spielberger et al. (1985 citado en Oliva et al., 2010,) como un componente emocional o afectivo que se asocia una emoción displacentera que produce activación fisiológica y neuroquímica y una forma de expresión de sentimientos muy característico, cuenta con tres modelos diferentes a la hora de internar abordarla: a) suprimirla, donde la persona reprime tanto la expresión verbal como la física, o una de ellas; b) expresarla, donde se manifestarán las conductas ya sean verbales, física o ambas sin llegar a producir daño y c) controlarla, donde el sujeto canaliza la energía con el fin de no ser destructivo, sino constructivo (Johnson, 1972, citado en Oliva et al., 2010).

En el ámbito deportivo, la ira tiene un papel principal tanto positivo como negativo no solo en el rendimiento, sino también en la propia elección de la

Ira y personalidad en el deporte

actividad deportiva que se quiere realizar (Nicholls, 1989; Stankovic et al., 2022).

Las investigaciones de González-García et al. (2017) y Pelegrín, et al. (2003) concluyeron que aquellas personas que muestran altos niveles de ira parecen elegir deportes de contacto frente a aquellos de no contacto, y deportes de equipo frente a los individuales. En determinados deportes, entre los que podríamos destacar el rugby, altos niveles de esta emoción pueden estar asociados con un mejor rendimiento (González-García et al., 2017; Pelegrín, et al., 2003; Silva, 2020). Esto es observado en tanto que esta emoción produce, a nivel fisiológico, un aumento del ritmo cardiaco, velocidad respiratoria, etc., correlacionando positivamente con una mayor concentración, mayor capacidad de toma de decisiones y combatividad, factores esenciales para un correcto desarrollo en este deporte (Muñoz et al., 2016). Por el contrario, en los deportes en los que la técnica es de vital importancia, pueden darse casos donde el rendimiento disminuya si las personas sienten que no la controlan, o aumentan de nuevo el rendimiento, si los deportistas sienten control sobre la emoción de ira (González-García et al., 2017; Pelegrín, et al., 2003). Algunas investigaciones han mostrado que la ira ha interferido con el correcto desarrollo de estas actividades en tanto que ha mermado la atención, el procesamiento de la información, la toma de decisiones, la ejecución y, en consecuencia, una falta de sensación de control (Jones, 2003; Wittmann et al., 2008; Mowlaie et al., 2011).

Si existe un constructo amplio en la psicología es el de la personalidad. A lo largo de más de cien años que existe como constructo formal, parece que se han creado una serie de elementos que son comunes a todas las definiciones: es un constructo hipotético que no implica connotaciones de valor, incluye una serie de rasgos que pueden ser comunes y estables a lo largo del tiempo y de las situaciones, incluyendo otros elementos mediatizadores, como son los cognitivos, afectivos y motivacionales, que abarcan tanto las conductas manifiestas como los estados privados, es única de cada ser humano y a su vez, estos, van a intentar adaptar su personalidad a la realidad en la que se desarrollan y para con las personas con los que se relaciona (Bara et al., 2004; Bermúdez, 2003; Pérez-García y Bermúdez, 2003; Pinillos, 1975, citado en Bermúdez, et al., 2011).

Es por ello por lo que parece tener sentido intuir que es posible que exista una relación entre la personalidad de los individuos que practican un deporte y el tipo de deporte que practican. Los investigadores parecen coincidir con la idea de que esta relación de la que hablamos existe. Por otro lado, también parecen coincidir en que, pese al tiempo y al esfuerzo invertidos en estas investigaciones, no existen conclusiones definitivas que puedan generalizar a la totalidad de la población. Esto parece ser debido a problemas con la metodología y los instrumentos utilizados para medir estas variables (Muñoz et al., 2020; Cox, 2009; García-Naveira et al., 2011; Vealey, 2002; Weinberg y Gould, 2007).

Teniendo en cuenta que es difícil poder establecer una relación clara entre estos dos términos, sobre todo por la amplia variedad de instrumentos de medida utilizados para identificar la personalidad de los deportistas y la poca investigación en este terreno, algunas conclusiones aceptadas por la comunidad investigadora son que parece que los deportistas individuales presentan una mayor estabilidad emocional, introversión y ansiedad-rasgo, frente a los deportistas de equipo que se caracterizan por una mayor ansiedad, dependencia, extroversión, menor imaginación y mayor ansiedad-estado (Bara et al., 2004).

Aun así, para investigadores como Frost et al. (1993, citado en Muñoz et al., 2016) y para algunas más recientes (González et al., 2021; González-García y Pelegrín, 2018), el deporte de competición es un buen ambiente para medir variables de personalidad como el perfeccionismo, la autoestima y/u otros factores como la ansiedad y la depresión que, aunque no son variables de personalidad sí se encuentran íntimamente relacionados con estas. Sus investigaciones mostraron que en estos ámbitos los deportistas tendían a buscar éxito y excelencia y a evitar el miedo o la comisión de errores, y que esto depende de los esquemas mentales desadaptativos que tenían los propios deportistas (González et al., 2017; Muñoz et al., 2016; Pineda-Espejel et al., 2019).

Es crucial para el ámbito deportivo conocer cuáles son los factores que están determinando el funcionamiento de este. Y para ello, para poder enfrentarnos a una situación y poder ponerle pautas de continuación o de mejora en caso de considerarse necesario, necesitamos

saber cuáles son sus características. La finalidad de esta revisión reside en esta idea: se quiere conocer cuáles son las variables sociodemográficas, personales e intrínsecas del propio deporte que median el buen funcionamiento de este.

El objetivo principal de este estudio es poder conocer qué tipo de relación existe entre un patrón de personalidad determinado y altos niveles de ira y agresividad que, juntos en una muestra de deportistas, trae como consecuencia conductas antideportivas y agresivas tanto con ellos mismos, como con sus compañeros de equipo, rivales y demás personas involucradas en eventos deportivos.

Con esta información, se pretende ayudar a conocer la realidad teórica que existe detrás de esta situación, y poder así crear líneas de intervención que ayuden a los deportistas a prevenir la incidencia de ira y a reforzar las habilidades de personalidad relacionadas con el patrón resistente, como son la autoestima o la eficacia percibida en el deporte que practican. Con esto se pretende reducir las conductas agresivas desadaptativas que pueden llegar a mostrar en estos entornos. Se conseguiría así no solamente mejorar su práctica deportiva, sino también corregir cualquier patrón no adaptativo que se haya podido traspasar desde el deporte a otros planos vitales.

MATERIAL Y MÉTODOS

Esta revisión sistemática ha sido redactada en base a la lista de verificación PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses) como herramienta básica de apoyo para la correcta descripción de una revisión sistemática y meta-análisis (Page et al., 2021).

Criterios de elegibilidad

La selección de estudios científicos estuvo basada en los siguientes criterios de inclusión: a) estudios experimentales, cuasi-experimentales y/o teóricos no experimentales, debiendo estar publicados en bases de datos y/ o revistas científicas; b) acceso al documento completo de forma libre; c) análisis simultáneo de ambas variables “ira” y “personalidad” de forma conjunta en la investigación y d) que la muestra del estudio sea de deportista; e) estudios publicados en inglés o español; f) rango de tiempo comprendido de la publicación de los estudios situado entre el inicio de las bases de datos hasta junio de 2022. Los criterios de exclusión fueron estudios científicos publicados en

forma de resumen y o libros, los que no se pudiese acceder de forma libre, que estuviesen redactados en un idioma distinto al español o el inglés, donde no se evaluase ambas variables previamente escritas de forma simultánea y que la muestra total de la investigación no practicase ningún deporte, no siendo criterio de exclusión que se haga una comparativa entre muestra deportista y muestra no deportista. No fueron criterios de exclusión, ni supuso ningún tipo de limitación el tipo de deporte practicado, el género de los participantes, la edad o el lugar donde se desarrollaba dicho deporte.

Estrategias de búsqueda y selección de trabajos

La estrategia de búsqueda seguida fue el análisis de estudios clave que analizaran los conceptos de ira y personalidad en el deporte. Se realizó una primera búsqueda en el Diccionario de la Real Academia Española (RAE) el significado de ira, con el fin de recoger los sinónimos más utilizados, y así abarcar el mayor número posible de investigaciones, no dejando de lado posibles estudios que no usasen el término “ira”. La estrategia de búsqueda se realizó en 7 bases de datos: PubMed, PsycInfo, Psycodoc, Dialnet, SPORTDiscus, Web Of Science, Scopus. En las bases de datos de habla inglesa se utilizaron las siguientes palabras clave: “anger”, “fury”, “rage”, “personality” y “sport”. En las de habla hispana: “ira”, “furia”, “cólera”, “personalidad” y “deporte”. Se utilizaron los filtros de búsqueda avanzada, limitando las palabras al campo de título y resumen. Las estrategias de búsqueda específicas por cada una de las bases de datos están reflejadas en la Tabla 1.

Extracción de los datos y análisis de la información

Todos los criterios fueron analizados, seleccionados y registrados en todos y cada uno de los artículos por los autores del trabajo. En aquellos artículos en los que no se especificaban en primera instancia las variables para tener en cuenta, se marcaba como “no informa” no siendo necesaria su inmediata eliminación del proceso de análisis. Si al finalizar toda la lectura de los artículos no se había recogido información de algunos de los criterios de inclusión o exclusión previamente recogidos sí se eliminaba el artículo con el fin de evitar posibles variables extrañas que distorsionasen los resultados obtenidos. Además, para la extracción de datos y de todos los criterios metodológicos previamente expuestos se contó con la participación

Ira y personalidad en el deporte

de dos expertos del área de Psicología del Deporte y Psicología de la Personalidad que evaluaron todos artículos de forma independiente y a ciegas.

Evaluación de la calidad metodológica

Tras seleccionar los artículos que se iban a incluir en la revisión se procedió a analizar cuál era su calidad metodológica con el fin de asegurar la fiabilidad del proceso desarrollado. Para ello tres expertos en el área de la Psicología del Deporte y Psicología de la Personalidad analizaron de manera individual cada uno de los artículos para estudiar, a continuación, cuál era el nivel de acuerdo común.

Se utilizó en este proceso la Declaración PRISMA, la cual fue desarrollada por Urrutia y Bonfill (2010; 2013), y que tiene como objetivo último poder establecer cuáles son las normas para asegurar una correcta calidad en la presentación de los estudios. Para Urrutia y Bonfill (2010) los cambios fundamentales fueron los que hacían referencia a los apartados: título, resumen, introducción y métodos. De esta forma, en el resultado final quedaron 27 ítems que fueron agrupados en ocho dimensiones: “Pregunta u objeto de investigación”, “Participantes”, “Comparabilidad entre los grupos estudiados”, “Definición y medición de las variables principales”, “Análisis estadístico y confusión”, “Resultados”, “Conclusiones”, “Validez externa y aplicabilidad de los resultados”, y en último lugar “Conflicto de intereses”.

Los 27 ítems previamente mencionados fueron analizados por tres expertos, en los 10 artículos que resultaron definitivos para la revisión sistemática ya que cumplían todos los criterios de inclusión y no presentaban ninguno de exclusión. A continuación, se calculó la fiabilidad interjueces mediante el coeficiente Kappa de Cohen para variables cualitativas, obteniendo un resultado que oscilaba entre .73 y 1. Para esto se siguieron los pasos que se determinan en el trabajo de Sánchez-Meca et al. (2016).

Evaluación de la calidad de los artículos

Con el fin de establecer una clasificación metodológica general de los artículos seleccionados en esta revisión se seleccionó la lista de verificación utilizada en las investigaciones previas de Bores-

García et al. (2020) y Pozo et al. (2016). En esta lista se atienden a los siguientes criterios: (1) Descripción del programa; (2) Revista JCR / SJR; (3) Descripción metodológica detallada; (4) Muestra o número de participantes; y (5) Duración de la implementación. Cada ítem se puntúa de 0 a 2, siendo 0 “No está presente”, 1 “Se presenta brevemente” y 2 “Se presenta claramente. A continuación se calculó una puntuación de calidad total para cada uno de los artículos seleccionados sumando todas las puntuaciones de tal forma que se clasificase de la siguiente forma: (a) baja calidad (LQS): inferior a 3 puntos; (b) calidad moderada (MQS): entre 4 y 6 puntos; y (c) alta calidad (HQS): a partir de 7 puntos. Queda recogido en la Tabla 1 donde se observa que de los 10 artículos incluidos en la revisión, siete de ellos tienen una calidad alta y 3 una calidad moderada.

Síntesis de los datos

Los resultados de la estrategia de búsqueda y del proceso de selección se presentan en un diagrama de flujo (ver Figura 1). Los resultados principales se presentan en forma de tablas con las características y resultados principales de los estudios, así como una descripción narrativa de los mismos.

Tabla 1.
Lista de control de la calidad de los artículos

Estudios	Descripción del programa	Inclusión JCR/SJR	Metodología	Muestra	Duración	Puntuación total	Nivel de calidad
Foster (1997)	1	1	1	2	1	6	MQS
Mowlaie, Ali Besharat, Pourbohloul, Azizi (2011)	2	2	2	2	0	8	HQS
Mustafa, Hasan, Murat, Mehmet y Bekir (2011)	2	2	2	2	0	8	HQS
Pelegrín, Serpa y Rosado (2013)	2	2	2	2	0	8	MQS
Tilindiene y Stupuris (2014)	2	0	2	2	0	6	MQS
Sofía y Cruz (2015a)	2	2	2	2	0	8	HQS
Sofía y Cruz (2015b)	2	2	2	2	0	8	HQS
Muñoz, González y Olmedilla (2016)	2	1	2	2	0	7	HQS
González-García, Pelegrín y Carballo (2017)	2	0	2	2	0	6	MQS
Muñoz, Gómez y González (2020)	2	2	2	2	0	8	HQS

NOTA: Descripción del programa (¿la investigación ofreció una descripción detallada del programa?): "0": no incluido, "1": descripción breve y "2": descripción detallada; Inclusión de JCR / SJR (¿se publicó el estudio en una revista indexada en JCR o SJR?): "0": no indexado, "1": indexado en SJR y "2": indexado en JCR; Metodología (¿el documento informó en detalle el proceso metodológico utilizado?): "0": no informado, "1": informado pero impreciso (no completamente), y "2": descripción exhaustiva reportada; Muestra (número de participantes): "0": menos de 10 participantes, "1": de 10 a 50 participantes y "2": más de 50 participantes; Duración: "0": menos de ocho sesiones, "1": de 9 a 14 sesiones, y "2": más de 15 sesiones; JCR, Informe de citas de revistas; SJR, Rango de Scimago Journal; HQS (7-10): estudio de alta calidad, MQS (4-6): estudio de calidad moderada, LQS (0-3): estudio de calidad baja.

Ira y personalidad en el deporte

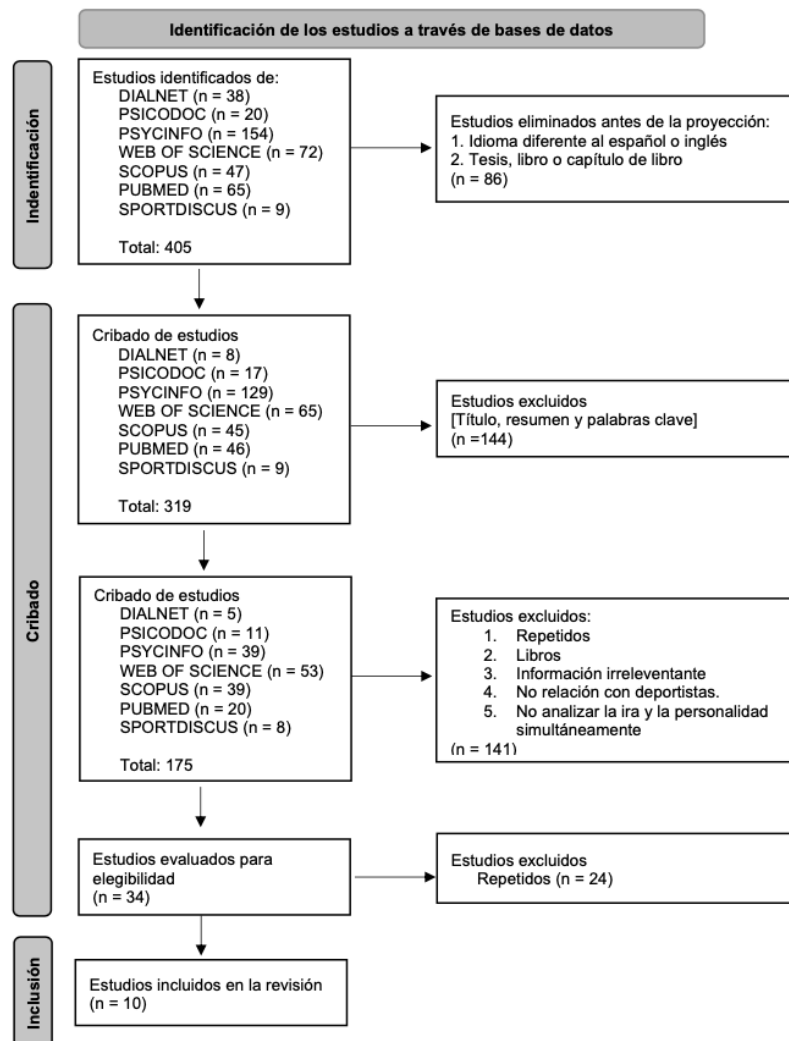


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática de la relación entre las variables de ira y personalidad en el contexto deportivo.

RESULTADOS

Los artículos de esta revisión son la consecuencia de un proceso de búsqueda, análisis y cribado de todos los existentes, con el fin de recoger solamente aquellos que cumplían una serie de requisitos muy específicos, recogidos en el apartado de criterios de selección. Tras este proceso se obtuvo un total de 10 artículos.

Al atender al factor “Año de publicación” se observa que el primer artículo del que hay constancia en las bases de datos utilizadas es de 1997. Es en 2011 cuando se vuelve a encontrar evidencia de que se

investiga en esta temática, donde se encuentran dos artículos. Tenemos que esperar hasta 2013 donde entonces se ve que, a razón de una publicación por año, hay artículos fechados entre este año y 2017. Después del publicado en este último año no encontramos ningún artículo hasta 2020.

En cuanto al “Lugar de obtención de la muestra” se observa que si se agrupan en la categoría “Península Ibérica” los publicados en España y Portugal suman un total de 6 sobre los 10 encontrados (4 para España y 2 para Portugal) frente a los cuatro restantes que corresponden a Estados Unidos, Irán, Turquía y

Lituania por orden de publicación. Estos datos parecen mostrar que es la Península Ibérica la líder en la investigación de la relación entre la ira y la personalidad en deportistas.

Partiendo de la base de que la finalidad última de los objetivos descritos en este estudio era observar la relación que existía en una muestra de deportistas entre las variables “ira” y “personalidad” y establecer algún tipo de patrón entre ambas, observamos que en particular en cada uno de los objetivos esta relación se pretendía obtener a través del análisis de unos planteamientos más particulares como podía ser el entrenamiento de la autoestima para ver si disminuía la ansiedad y la expresión de la ira en el artículo de Foster (1997). En el caso de Mowlaie et al. (2011) lo que se quería conseguir era utilizar la autoconfianza y autoeficacia como mediador en el control y expresión de la ira. Mustafa et al. (2011) y Pelegrín et al. (2013) en su caso examinaron los distintos tipos de perfiles de personalidad y la ira mostrada en una muestra de deportistas con el fin, en el caso de esta última, de poder establecer algún tipo de patrón de personalidad que fuese predictor de las conductas agresivas y antideportivas. Para Tilindiene y Stupuris (2014) este objetivo general se podía demostrar a través de la comparación entre la autoestima y la agresividad que se observaba en los adolescentes que sí practicaban deporte frente a los que no lo practicaban. Por otro lado, tenemos investigaciones que lo que pretendían era observar la diferencia en los niveles de ira y personalidad en función del deporte que se estudiaba (González-García et al., 2017; Sofía y Cruz, 2015a; Sofía y Cruz, 2015b). En el caso de Muñoz et al. (2016) y Muñoz et al. (2020) lo que se quería obtener eran resultados que apoyasen que la expresión de la ira y el perfeccionismo estaban estrechamente ligados con la autoestima.

Para el factor “Personalidad” tal y como muestran los resultados de Pelegrín et al. (2013) los hombres parecen obtener mejores resultados en ajuste emocional, que se ve reflejado en más conductas de estabilidad emocional, autoestima y liderazgo, pero peor ajuste social, reflejado en más conductas agresivas y antideportivas. Sin embargo, en las mujeres los resultados parecen ser contrarios, pues presentan un peor ajuste emocional (mayor ansiedad) y un mejor ajuste social (mayor tolerancia, comprensión, disciplina y sociabilidad).

En los artículos seleccionados para el análisis de esta revisión se usó un total de 2325 sujetos, si se analizan en su totalidad. Salvo en el caso de Foster (1997) y Mustafa et al. (2011) en los que no se especifica ni el sexo de los participantes ni la edad de estos, agrupándolos bajo el grupo de “deportistas universitarios” en el primero y “deportistas profesionales de la Super League” en el segundo; en los 8 restantes se especifica tanto su sexo, como su edad. Son solamente dos artículos los que usan una muestra de hombres (Muñoz et al., 2016; Muñoz et al., 2020), los otros seis utilizan una muestra mixta donde predomina el porcentaje total de los hombres, frente a las mujeres. Es solamente en los artículos de Sofía y Cruz (2015a) y de Tilindiene y Stupuris (2014) se observa una donde la muestra de mujeres es superior a la de los hombres.

Al analizar los resultados en base al género, algunos autores (Pelegrín et al., 2013; Sofía y Cruz 2015a; Tilindiene y Stupuris 2014), hablan de una mayor presencia de la agresividad en la muestra de varones, frente a la de las mujeres. Estos presentan puntuaciones más elevadas en conductas antideportivas y tienen mayor riesgo de realizar una conducta agresiva en un evento deportivo que las mujeres. Pero a su vez, en el artículo de Pelegrín et al. (2013) también se concluyó que eran estos los que tenían un mayor control de la ira externa, aunque llevado a su extremo podía desembocar en pasividad, abandono y depresión (Miguel-Tobal et al., 2011 citado en Pelegrín et al. 2013).

Al atender al factor “edad” encontramos dificultades para poder establecer un patrón según el cual los factores estudiados se encuentran mediados de alguna forma por los años de los sujetos, ya que como se observa en la Tabla 3, los intervalos medios de edad comprenden desde los 14 años, en el caso de menor edad (Tilindiene y Stupuris, 2014), hasta los 64 en el caso de mayor edad (González-García et al., 2017). Se observa aun así un par de datos que nos permiten agrupar los artículos seleccionados en tres categorías: solo dos artículos utilizan una muestra de deportistas pre-universitarios, con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años; siete artículos (Pelegrín et al., 2013; Sofía y Cruz, 2015a; Sofía y Cruz, 2015b; Mowlaie et al., 2011; Muñoz et al., 2016; Muñoz et al., 2020; Mustafa et al., 2011) utilizan una muestra de deportistas jóvenes que comprenden las edades entre

Ira y personalidad en el deporte

15 y 39; un artículo (González-García et al., 2017) utiliza una muestra diferente al resto, ya que su muestra comprende las edades entre 18 y 64 años; y en el caso de los dos últimos artículos (Foster, 1997; Mustafa et al., 2011), no se encuentran datos sobre la edad, como se ha comentado con anterioridad, aunque se puede intuir, que la edad oscilaría entre las del segundo grupo mencionado ya que habla de estudiantes universitarios o profesionales de ligas superiores. El hecho de que el último grupo supere los 39 años y llegue hasta los 64 podría estar justificado con el hecho de que el artículo de González-García et al. (2017) es el único que utiliza una muestra de deportistas “no federados” ya que el resto de la muestra son deportistas “federados”, “profesionales” y/o “de competición”. Estas son características que, por norma general, suelen condicionar la edad de los que practican dichos deportes en esas modalidades.

Si se atiende al factor “edad de los deportistas” en este caso encontramos resultados que parecen indicar que, a menor edad de los deportistas encuestados, mayor número de conductas agresivas (Pelegrín et al., 2013; Sofía y Cruz, 2015b). En relación a estas conclusiones existe literatura contradictoria: mientras que algunos autores piensan que la actividad física es la mejor forma de canalizar los valores de los adolescentes, de tal forma que se obtienen deportistas con mejores habilidades en comunicación, cualidades personales positivas y habilidades en colaboración (Daniels y Leaper, 2006; Laskiène et al., 2010, citado en Tilindiene y Stupuris, 2014); otros opinan todo lo contrario y afirman que en el deporte se olvidan las normas y es un lugar donde prima la competitividad y el egoísmo y estas dos características promueven el comportamiento agresivo (Shields et al., 2007; Tilindiene y Stupuris, 2014). Pese a esta investigación contraria los resultados de la investigación de Tilindiene y Stupuris (2014) muestran que a mayor actividad física, mayor autoestima y en consecuencia mejor calidad de vida.

En relación con el tipo de deporte que practican y la modalidad de estos, encontramos una gran variedad y que cada artículo los agrupa en unas categorías distintas. En aquellos artículos en los que especifican los datos de los deportes que practican los sujetos (n=4) encontramos el de Foster (1997) que separa en Aikido, Karate y Golf, encontrando deportes de “contacto” y de “no contacto” pero todos ellos,

deportes individuales. En segundo lugar, tenemos el de Sofía y Cruz (2015a) y Sofía y Cruz (2015b) que los agrupan en cuatro grupos: de contacto, de no contacto, de equipo, individual. Entre los deportes practicados encontramos algunos como: natación, rugby, baloncesto, boxeo, o hockey sobre patines. En último lugar González-García et al. (2017) habla de deportistas que practican deporte de resistencia y de raqueta. El resto de los artículos (n=6) se habla de “diferentes deportes” en general, sin especificar ninguno.

Por otro lado, al analizar el factor “modalidad de deporte” aquellos deportes que implicaban participación del equipo obtenían más conductas agresivas que los que eran individuales (Mustafa et al., 2011; Pelegrín et al., 2013). Mientras que los que practicaban deporte en equipo tenían más actitudes de responsabilidad y de cuidado para con los demás, desarrollando así actitudes de compañerismo y cooperación, los individuales no solían tener estos factores en consideración, solían ser más introvertidos, tenían mayores niveles de ira y de estrés, pero estaban mejor asesorados. El “tipo de deporte” practicado también parece mediar en la cantidad de conductas agresivas: González-García et al. (2017) concluyó que en los deportes de raqueta había una predisposición a un mayor nivel de expresión interna de la ira, lo cual era congruente porque el entorno de este deporte favorece a potenciar estas actividades. Frente a estos resultados estaban los obtenidos en los deportes de resistencia en los que los deportistas tienen una mayor implicación y autonomía, así como niveles más altos del control de la ira y el compromiso.

Entre los artículos seleccionados encontramos gran variedad de cuestionarios e instrumentos que han sido seleccionados para medir tanto la variable “Ira” como la variable “Personalidad”. Si se analizan los instrumentos empleados para medir la ira, así como su expresión, manejo y control se observa que fue el “Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo” (STAXI) (Spielberg, 1988), así como su versión posterior (STAXI-2) (Spielberger et al., 2001), su versión para niños y adolescentes tanto en español como en inglés (STAXI-NA, STAXI-CA) (Del Barrio et al., 2004), el más utilizado (hasta un total de 6: Foster, 1997; Pelegrín et al., 2013; Sofía y Cruz, 2015a; Muñoz et al., 2016; González-García et al., 2017; Muñoz et al., 2020). Estos siempre se

acompañan de otros instrumentos, observando así una amplia variedad de herramientas. En el caso de la variable de personalidad, se muestra un patrón similar al previamente expuesto: solo existe el caso del instrumento “Self-Esteem Scale” (Rosenberg, 1965) o “Shostrom’s Personal Orientation Inventory” (Lester y Lloyd, 1997), los cuales fueron usados hasta en 3 artículos (Foster, 1997; Mowlaie et al., 2011; Tilindiene y Stupuris, 2014). El resto de las investigaciones y estudios utilizan otros instrumentos, poniendo de relieve de nuevo la amplia gama de herramientas que se emplean a la hora de medir la personalidad y sus variables.

En cuanto al diseño de investigación, de los diez artículos seleccionados para esta revisión, solamente uno de ellos, el de Foster (1997) cumple con la condición de ser una investigación cuasi-experimental. En este artículo se llevaba a cabo una comparación pre-test y post-test con grupo de control tras un entrenamiento de 10 semanas para observar si la hipótesis se cumple o no, pero donde la asignación a los grupos no se hace de manera aleatoria, sino que son los propios participantes los que se asignan a uno u otro en función de sus intereses. Los nueve artículos restantes entran dentro de la modalidad de “no experimental” debido a la no existencia de ningún tipo de manipulación de las variables, ni asignación aleatoria en grupos. Los investigadores se limitan a la administración de una serie de cuestionarios a una muestra que se forma mediante la participación voluntaria de los mismos, para posteriormente comparar los resultados de los distintos participantes para poder demostrar o refutar su hipótesis.

DISCUSIÓN

Una vez analizados los resultados se discuten los mismos de acuerdo con las tendencias observadas tanto en los artículos que forman parte de la revisión de este trabajo como otros que también versan sobre la materia objeto de estudio, haciendo hincapié en las aparentes discrepancias como en las similitudes encontradas.

Los resultados de las investigaciones de Mowlaie et al. (2011) y Sofia y Cruz (2015a) mostraron que en aquellos participantes que tenían niveles más altos de autoconfianza se observa una correlación negativa con la presencia de ira y una correlación positiva con el rendimiento deportivo. Los resultados parecieron

mostrar que la autoconfianza entendida como la creencia de habilidad en el control de una determinada actividad (Burton 1998; Woodman y Hardy, 2011, citado en Mowlaie et al., 2011), era un mediador parcial en el control de la ira de los deportistas. Por otro lado, la autoeficacia de los participantes, entendiéndola como el conocimiento de que tienen la capacidad de hacer dicha actividad era un mediador total en el control de la ira. Estos datos parecen congruentes si atendemos a las diferencias entre creencia de habilidad de la autoconfianza y conocimiento de que hay una habilidad de la autoeficacia. Cuantos más datos tengan los deportistas del control que tienen para realizar una actividad de manera correcta más capaces van a ser de gestionar las emociones negativas que puedan surgir a lo largo de la actividad deportiva y, en consecuencia, tener un mejor rendimiento.

Los resultados de las investigaciones de Muñoz et al. (2016) y Muñoz et al. (2020), por su parte, concluyeron que existía una relación inversa entre el perfeccionismo desadaptativo y la autoestima de los deportistas y otra relación inversa entre la ira y la autoestima de los deportistas. Estos resultados parecieron indicar que aquellos deportistas que menos confiaban en sí mismos eran los que tenían mucho más miedo y desconfianza tanto a nivel interpersonal en sí mismos como a nivel intrapersonal en lo que iba a suceder en el contexto. Les costaba más trabajo gestionar las situaciones difíciles utilizando en muchas ocasiones como vía fácil de salida la agresividad.

~~Pelegrín et al. (2013) analizaron qué variables de personalidad que estaban estrechamente relacionada con la agresividad obteniendo unos resultados similares a los expuestos anteriormente: mientras que liderazgo, dominancia, conductas ansiosas, intolerancia, anti deportividad, egocentrismo y competitividad tenían una correlación positiva con la agresividad, la preocupación por los demás, la cooperación, la estabilidad emocional, la autoestima, la confianza y el control cognitivo tenían una correlación negativa. Parecían indicar los resultados que de entre todas las variables era la estabilidad emocional la que mejor explicaba la agresividad.~~

Ira y personalidad en el deporte

Tabla 2

Codificación de los estudios en función del autor, título, año de publicación, objetivo del estudio y país.

Id. (*)	Autor(es)	Título	Año	Objetivo	País
1	Foster	Brief aikido training versus karate and golf training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger.	1997	Entrenamiento de Aikido mejora la autoestima y disminuye la ansiedad y la expresión de la ira	USA
2	Mowlaie, Ali Besharat, Pourbohloul, Azizi	The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance.	2011	Efecto mediador de la autoconfianza y la autoeficacia en la expresión y control de la ira	Irán
3	Mustafa, Hasan, Murat, Mehmet y Bekir	Analysis of anger expression style - continuous anger and personality types of professional soccer players	2011	Examinar los distintos tipos de personalidad y expresión de la ira en deportistas profesionales	Turquía
4	Pelegrín, Serpa y Rosado	Aggressive and unsportsmanlike behaviours in competitive sports: an analysis of related personal and environmental variables	2013	Conocer la relación entre las variables de personalidad, expresión y control de la ira y conductas antideportivas, así como analizar y los perfiles más y menos ajustados y por último identificar las variables de personalidad predictoras de conductas agresivas y antideportivas.	España
5	Tilindiene y Stupuris	The features of Self-esteem and aggression in adolescent athletes and non-athletes	2014	Comparar la autoestima y la agresividad en adolescentes que practican deporte frente a los que no lo hacen	Lituania
6	Sofía y Cruz	Self-control as a mechanism for controlling aggression: A study in the context of sport competition	2015a	Relación entre el nivel de autocontrol y el nivel de ira	Portugal
7	Sofía y Cruz	Exploring Individual Differences in the Experience of Anger in Sport Competition: The Importance of Cognitive, Emotional and Motivational Variables	2015b	Observar la relación entre los niveles de ira y la agresividad, provocación y comportamiento antisocial	Portugal
8	Muñoz, González y Olmedilla	Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: influencia sobre la autoestima.	2016	Influencia de las dimensiones de expresión de la ira y perfeccionismo, sobre la autoestima	España
9	González-García, Pelegrín y Carballo	Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia.	2017	Diferencia en los niveles de ira y personalidad en función del deporte	España
10	Muñoz, Gómez y González	Perfectionism Profiles and Anger Responses: The Relevant Role of Self-Esteem in Athletes of Professional Quarries	2020	Evaluar las diferencias de autoestima, perfeccionismo y control y expresión de la ira en deportistas jóvenes.	España

* Identificador. Fuente: elaboración propia.

Garcés de los Fayos López et al.

Tabla 3

Codificación de los estudios por tipo de población, edad (m), deporte practicado, total de sujetos, variables estudiadas, instrumentos de evaluación de las variables y diseño de investigación.

Id. (*)	Población	Edad (inter.)	Deporte practicado	N	Variables estudiadas	Instrumento de evaluación	Diseño de investigación
1	Deportistas universitarios	—	Aikido, karate y Golf	69	Autoestima, Ansiedad y Expresión de la ira	Self-Esteem Scale, STAI y STAXI	Cuasi-experimental Pretest-Posttest
2	Adultos jóvenes deportistas profesionales	18-33	Diferentes deportes	246	Autoconfianza, Autoeficacia en el deporte y Control de la ira	Self-Esteem Scale y TMAS	No experimental
3	Deportistas adultos	—	"Deportes de la Super League"	133	Ira y Personalidad	STAS, EPQ y SO-AUTO	No experimental
4	Deportistas jóvenes	16-30	Diferentes deportes	468	Ira, Actitudes antideportivas y Personalidad	Questionnaire of unsportsmanlike and aggressive attitudes drawn up ad hoc, CPS y STAXI-2	No experimental
5	Deportistas y no deportistas jóvenes	14-16	Diferentes deportes	292	Autoestima y tipos de agresividad	Shostrom's Personal Orientation Inventory y BPAQ	No experimental
6	Deportistas jóvenes	15-39	Natación, Voleibol, Rugby, Bádminton, Baloncesto, Tenis, Artes marciales, Boxeo, Kickboxing, Balonmano, Fútbol sala y Hockey sobre patines	269	Ira y rumiación de la ira, Reevaluación de la importancia, Provocación, comportamiento antisocial, Ansiedad, Valoración cognitiva, Autocontrol, Tendencias de supresión e inhibición	CAAS, Emotion regulation during sport competition Scale, Provocation Scale ad hoc, PABSS, DAQ, SAS-2, Cognitive Appraisal Scale in Sport Competition, BSCS, WBSI, BIS/BAS	No experimental
7	Deportistas jóvenes	15-39	Natación, Voleibol, Rugby, Bádminton, Baloncesto, Tenis, Artes marciales, Boxeo, Kickboxing, Balonmano, Fútbol sala y Hockey sobre patines	269	Autocontrol, comportamiento antisocial, ira y rumiación de la ira	PABSS, BSCS, STAXI-2, CAAS y ARS	No experimental
8	Deportistas hombres jóvenes federados	13-17	Diferentes deportes	229	Perfeccionismo, Autoestima y Expresión de la ira	FMPS, EAR y STAXI-NA	No experimental
9	Deportistas adultos	18-64	Resistencia y raqueta	121	Ira y Personalidad resistente	STAXI-2 y EPRM	No experimental
10	Deportistas hombres jóvenes	13-17	Diferentes deportes profesionales	229	Autoestima, Perfeccionismo y Control y expresión de la ira	RSS, FPMS STAXI y SAXI-CA	No experimental

* Identificador. Fuente: elaboración propia.

Ira y personalidad en el deporte

Foster (1997) y Sofia y Cruz (2015b) estudiaron por otro lado, la relación que existía entre la ira y el componente cognitivo de la ansiedad en los deportistas. En el caso del primero se obtuvieron resultados que indicaban que de todos los deportes analizados solamente el karate era el que presentaba mayores puntuaciones de ansiedad. Para los segundos, se observó una correlación positiva entre la ira y la ansiedad, de hecho esta segunda actuaba como un predictor de la primera. Los resultados parecían indicar que la preocupación, mostrada a través de la ansiedad que podían tener los deportistas sobre una situación determinada era un mediador de la ira en las competiciones. A su vez la ira provocaba falta de concentración, por la incapacidad de focalizar la atención en un objetivo determinado y esto llevaba asociado a su vez provocación, comportamiento antisocial no solo hacia los oponentes si no también hacia sus compañeros. Solamente aquellos que tenían un autocontrol elevado eran capaces de reducir los niveles de ira. De esta forma el autocontrol actuaba como un predictor negativo de la ira.

Muy relacionado con este aspecto, Mustafa et al. (2011) y Muñoz et al. (2016) coinciden en el estudio de la ira como resultado de un conjunto de antecedentes y mediadores como son la cultura, la educación, la sociedad y la familia. Este último estudio concluyó que aquellos participantes que eran estudiantes universitarios y habían tenido un proceso de formación mucho más completo que los deportistas de cursos inferiores (instituciones de educación primaria y secundaria), tenían unas puntuaciones más elevadas en la sensibilidad emocional hacia el control de la ira y su expresión y en consecuencia tenían puntuaciones más bajas en estas variables. Lo mismo pasaba con las sub-dimensiones de “Psicoticismo”, “Neuroticismo” “Mentira” y “Extroversión”, las cuales a su vez estaban relacionadas significativamente con la variable ira-enojo. A mayor nivel de educación de los participantes, menores puntuaciones tenían en estos ítems. Estos datos permitieron concluir a los autores que la educación es un factor crucial a la hora de prevenir y mediar en las variables de personalidad y de la ira desadaptativas para el comportamiento humano.

En relación con las limitaciones encontradas, se pone de manifiesto la importancia de trabajar con muestra

de mujeres en el ámbito del deporte, con el fin de analizar si las diferencias presentadas entre hombres y mujeres se debe al sexo o a otra variable que no se está teniendo en cuenta.

En el caso de Pelegrín et al. (2013) se destacan los cuestionarios CPS, que mide distintas variables de personalidad como el ajuste social, la inteligencia emocional, la tolerancia o la agresividad, entre otras y el STAXI-2 que permite evaluar distintos aspectos de la ira. En su estudio se observó que había diferencias significativas en la variable “agresividad” a favor de los hombres en el cuestionario CPS, pero, sin embargo, no había diferencias significativas en el rasgo de ira si atendíamos al STAXI-2. Estos resultados son congruentes con lo que se exponía en la introducción (Bara et al., 2004) que defendía que el cómo se enfoca la medida de la ira en cada cuestionario era muy diferente y esto iba a producir dificultades a la hora de generalizar. Mientras que el CPS a parte de la agresividad evalúan conductas hostiles, intolerantes, vengativas y críticas; ítems que no se evalúan en el STAXI-2 y que posiblemente marquen la diferencia en las puntuaciones obtenidas. Estas conclusiones se repiten en el caso de Muñoz et al. (2016).

Otra de las limitaciones más compartida por los autores era la variable “edad” de los sujetos que formaban parte de la muestra. Diversos autores (Foster, 1997; Pelegrín et al., 2013; Sofia y Cruz, 2015a; Sofia y Cruz, 2015b; Muñoz et al., 2016; Muñoz et al., 2020) hablan de la necesidad de hacer estudios longitudinales debido a que la mayoría de las muestras utilizadas se encuentran en una edad marcada por grandes cambios, los cuales se ven reflejados en las distintas etapas de las competiciones.

CONCLUSIONES

Los datos previamente expuestos parecen concluir en la idea de que la escasa investigación realizada hasta la fecha y la muestra e instrumentos tan diversos utilizados para analizar las variables en cuestión, hacen difícil una conclusión y generalización de los resultados a la totalidad de la muestra (Cox, 2009; Vealey, 2002; Weinberg y Gould, 2007, en García-Naveira et al., 2011). Muñoz et al. (2016) hablan de la importancia de utilizar una muestra femenina con el

fin de poder generalizar si las diferencias presentadas entre hombres y mujeres se debe al sexo o a otra variable que no se esté teniendo en cuenta.

A su vez, estos resultados parecen indicar que la ira está más presente en aquellos deportistas que cumplen con las siguientes características: deporte de equipo frente a deporte individual, menor edad frente a mayor edad, hombres a mujeres y deportes con menor autonomía y control, como podrían ser los de raqueta frente a los de resistencia (Pelegrín et al., 2013; Mustafa et al., 2011; Sofia y Cruz, 2015a; Sofia y Cruz 2015b; Tilindiese y Stupuris 2014).

Por otro lado, las investigaciones muestran que la clave para con las actitudes desadaptativas de los deportistas, ya no solo de personalidad si no también las de ira, tienen su vía de protección principal en los programas de intervención (Mustafa et al., 2011; Muñoz et al., 2016; Pelegrín et al., 2013; Sofia y Cruz, 2015b).

Relacionado con lo que podrían entenderse como futuras líneas de investigación y para intentar suplir con aquellos déficits que hayan podido tener hasta ahora las investigaciones sobre la relación entre la ira y la personalidad en los deportistas, autores como Muñoz et al. (2016) plantean que sería interesante en primer lugar utilizar una muestra de deportistas que comprenda edades más amplias. Con esto se pretende evitar que las diferencias que puedan estar experimentando los jóvenes por el propio devenir de su desarrollo humano sea una variable extraña que ensalza la presencia de las conductas agresivas.

Partiendo de la base de lo expuesto en investigaciones como la de Sofia y Cruz (2015a), Sofia y Cruz (2015b) y Mowlaie et al., (2013), los resultados del presente trabajo sugieren la importancia de la creación de programas de enseñanza de estrategias que permita trabajar con los deportistas las emociones desadaptativas. Investigaciones anteriores (Bushman, 2002; Denson, et al. 2012; Sukhodolsky et al., 2001; Wegner, 2009; citado en Sofia y Cruz, 2015) muestran que la rumiación es para los deportistas una vía clave de gestión de la ira. Esto, en vez de mejorar las sensaciones de ira, la empeoran e incrementan. La clave para todos estos autores está en hacer frente al desafío. Y para ello se deben tener las herramientas para conseguirlo y es la tarea de los profesionales que tienen formación en esta temática proporcionársela a

aquellos que lo necesiten. Con estos programas se pretende enseñar cuales son las vías correctas de proyectar, canalizar y gestionar esos sentimientos y sensaciones que pueden estar provocados por presiones sociales, familiares o incluso propias (Mustafa et al., 2011; Muñoz et al., 2016; Pelegrín et al., 2013; Sofia y Cruz, 2015b).

APLICACIONES PRÁCTICAS

La importancia de este trabajo residía en el hecho de poder aportar algo de luz a la relación entre la ira y la personalidad en el mundo del deporte, ver si la primera solamente se expresaba de forma patológica o si por el contrario aportaba beneficios a los deportistas. Se pretendía observar si se podía concluir que efectivamente había una relación entre estas variables, con el fin último de aportar alguna vía de actuación, para en el caso de ser necesario, potenciarla.

Los resultados del presente trabajo sugieren entonces lo esencial que es incidir en la formación en materia de gestión emocional desde edades muy tempranas en toda la población de deportistas. Contar con herramientas que faciliten la gestión de las emociones, el reconocimiento, la expresión y la comunicación de estas que ofrece grandes beneficios a la hora, no solo de realizar sus actuaciones en el ámbito del deporte y mejorar así su rendimiento, sino también en su día a día.

Cuando los deportistas conocen como responder ante situaciones de estrés o momentos inesperados, cuando cuentan con estrategias de afrontamiento ante este tipo de situaciones, incluso la aparición de sentimientos aparentemente negativos, como puede ser la ira, produce beneficios significativos en sus actuaciones, mejorando su rendimiento y obteniendo los resultados esperados. Entendemos esencial entonces, la creación de programas de formación para esta muestra, en materia de regulación emocional, con el fin de acompañarlos durante toda su etapa de desarrollo personal y profesional en el ámbito del deporte y responder a una de las demandas de estos que es el cómo actuar ante emociones que no pueden controlar.

REFERENCIAS (APA 7ª EDICION)

1. Balagué, G., Corbera, R., y Estruch, J. (1981). Análisis psicológico de la agresividad en el deporte. *Apunts Medicina del' Esport*, 18(069), 18-35.

Ira y personalidad en el deporte

2. Bara, M. G., Scipião, L. C., y Guillén, F. (2004). La personalidad de deportistas brasileños de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1/2). <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300005>.
3. Bermúdez, J. (2003). *Psicología de la personalidad: Teoría e investigación*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
4. Bermúdez, J., Pérez-García, A. M., Ruiz, J. A., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2011). Introducción al estudio de la personalidad: Unidades de análisis. En *Psicología de la Personalidad* (pp. 25-66). Universidad Nacional de Educación a Distancia. <https://doi.org/10.25145/j.refiull.2019.39.02>
5. Cantón, E., y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176. ISSN: 1132-239X. <https://doi.org/10.2307/j.ctv17hm9np8>.
6. Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.
7. Del Barrio, V., Aluja, A., y Spielberger, C. (2004). Anger assessment with the STAXI-CA: psychometric properties of a new instrument for children and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 227-244. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.014>
8. Fernández, L. (2005). *Pensando en la personalidad*. Empresa Editorial Poligráfica Félix Varela.
9. Foster, Y. A. (1997). Brief aikido training versus karate and golf training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and motor skills*, 84(2), 609-610. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.2.609>
10. Bara Filho, M. G., Scipião Ribeiro, L. C., & Guillen García, F. (2004). La personalidad de deportistas brasileños de alto nivel: Comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4.
11. García-Naveira, A., Ruiz, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44. <https://doi.org/10.608/analesps.29.3.175771>.
12. González, J., y González-Reyes, A. A. (2017). Perfeccionismo y "alarma adaptativa" a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 15-23. ISSN: 1132-239X
13. González-García, H., Pelegrín, A., y Morales, A. T. (2021). Ira y éxitos deportivos en deportes individuales y colectivos. *Revista de Ciencias del Deporte*, 17(1), 85-92. ISSN: 18857019
14. González-García, H., y Pelegrín, A. (2018). *Influencia del apoyo de los iguales e ira en deportistas* [sesión de conferencia]. Congreso de Investigación y Didáctica de la Educación Física desde una Perspectiva Multidisciplinar, Granada, España. ISSN: 1885-7019. <https://doi.org/10.35537/10915/65579>.
15. González-García, H., Pelegrín, A., y Carballo, J. (2017). Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(2), 21-29. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2017.v6i2.3776>
16. Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471>
17. Lozano, D. I., Pacheco, M. A., Carmona, L. S., y Burciaga, J. H. (2018). Hostilidad, enojo y agresión: diferencias fisiológicas en una muestra de mujeres universitarias del norte de México. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 9(1), 54-74. <https://doi.org/10.29365/rpcc.20180529-64>
18. Mayorga, M. G. (2021). *Diferencias en la percepción del bienestar en adolescentes que realizan y no realizan práctica deportiva, en un colegio particular de la ciudad de Ambato* [Trabajo de Fin de Grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCESA. <https://doi.org/10.47212/tendencias2020.18>.
19. Montoya, S. E. (2020). *Agresión y su relación con flexibilidad psicológica, ira y hostilidad en estudiantes universitarios de 18 a 30 años* [Trabajo de Fin de Grado, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. Repositorio KONRAD LORENZ. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n2.1>.
20. Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohlool, S., y Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the

- relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
21. Muñoz, A. J., González, J., y Olmedilla, A. (2016). Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: Influencia sobre la autoestima. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 8(3), 30-39. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v8.n3.12372>
 22. Muñoz, A. J., Gómez, M., y González, J. (2020). Perfectionism profiles and anger responses: The relevant role of self-esteem in athletes of professional quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1416. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041416>
 23. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
 24. Olivia, F. J., Hernández, M., y Calleja, N. (2010). Validación de la versión mexicana del Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2). *Acta Colombiana de Psicología*, 13(2), 107-117. <https://doi.org/10.14718/acp.2019.22.1.12>
 25. Pelegrín, A., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2008). Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 7(1), 3-21. <https://doi.org/10.12800/ccd.v4i10.130>
 26. Pelegrín, A., Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P., y Martínez, F. (2003). *Estudio de las variables agresivas y violentas en deportistas profesionales: Propuesta para el establecimiento de control de estos comportamientos*. Centro Alto Rendimiento e Investigación en Ciencias del Deporte. <https://doi.org/2307/j.ctv1k03m23.7>
 27. Pelegrín, A., Serpa, S., y Rosado, A. (2013). Aggressive and unsportsmanlike behaviours in competitive sports: an analysis of related personal and environmental variables. *Anales de Psicología*, 29(3), 701-713. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175841>
 28. Pérez-García, A. M., y Bermúdez, J. (2003). Concepto y ámbito de estudio. En J. Bermúdez (eds.), *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación* (pp. 25-60). Universidad Nacional de Educación a Distancia. <https://doi.org/1036006/16260-03>
 29. Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., Fernández, R., y González-Hernández, J. (2019). Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 113-123. <https://doi.org/10.6018/cpd.348671>
 30. Sánchez-Meca, J. Alacid-de-Pascual, I., López-Pina, J. A., y Sánchez-Jiménez, J. C. (2016). Generalization meta-analysis of the Leyton Obsessional Inventory Child version survey form. *Revista Española de Salud Pública*, 90, 1-14. <https://doi.org/10.4321/s1135-57272014000100003>
 31. Silva, G. A. (2020). *Agresión y actitud deportiva en futbolistas de los clubes de la Liga Distrital de Fútbol de Comas, 2020* Trabajo de Fin de Grado Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://doi.org/10.18050/revucv-scientia.v10n1a4>
 32. Sofia, R. M., y Cruz, J. F. A. (2015a). Self-control as a mechanism for controlling aggression: A study in the context of sport competition. *Personality and Individual Differences*, 87, 302-306. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.025>
 33. Sofia, R. M., y Cruz, J. F. A. (2015a). Self-control as a mechanism for controlling aggression: A study in the context of sport competition. *Personality and Individual Differences*, 87, 302-306. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.025>
 34. Sofia, R. M., y Cruz, J. F. A. (2015b). Exploring individual differences in the experience of anger in sport competition: The importance of cognitive, emotional, and motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 350-366. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1121170>
 35. Spielberger, C. (1988). *State-trait anger expression inventory professional manual*. Psychological Assessment Resources.
 36. Stankovic, N., Todorovic, D., Milošević, N., Mitrovic, M. y Stojiljkovic, N. (2022). Aggressiveness in Judokas and Team Athletes: Predictive Value of Personality Traits, Emotional Intelligence and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology* (12). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.824123>
 37. Tilindiene, I., y Stupuris, T. (2014). *The features of Self-Esteem and aggression in adolescent athletes and non-athletes* [sesión de conferencia]. 7th International Scientific Conference of Kinesiology, Zagreb, Croacia.

Ira y personalidad en el deporte

38. Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behaviour. En T. S. Horn (eds.), *Advances in sport psychology* (2.^a ed.) (pp. 43-74). Human Kinetics.
39. Weinberg, R., y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (5.^a ed.). Human Kinetics.
40. Wittmann, M., Arce, E., y Santisban, C. (2008). How impulsiveness, trait anger and extracurricular activities might affect higher aggression in school children. *Personality and Individual Differences*, 45, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.001>