



Molero, D.; Belchi-Reyes, M.; Torres-Luque, G. (2012). Socio-emotional competences in mountain Sports. *Journal of Sport and Health Research*, 4(2):199-208.

Original

COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN PRACTICANTES DE DEPORTES DE MONTAÑA

SOCIOEMOTIONAL COMPETENCES PRACTITIONERS IN MOUNTAIN SPORTS

Molero, D.¹; Belchi-Reyes, M.²; Torres-Luque, G.¹

¹*Universidad de Jaén (España)*

²*Doctorando de la Universidad de Jaén (España)*

Correspondence to:

David Molero López-Barajas

Universidad de Jaén. Facultad de Humanidades y CCEE.

Edif. C5 -23071- Jaén (España)

Tel. (+34) 953213436

Email : dmolero@ujaen.es

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 15-01-2012

Accepted: 20-03-2012



RESUMEN

(Objetivos) El presente trabajo pretende describir las competencias socioemocionales de una muestra de practicantes de deportes en el medio natural, establecer diferencias entre estas competencias y las variables sexo, edad y nivel deportivo de los participantes. *(Método)* La muestra del estudio estuvo compuesta por 95 sujetos practicantes de las actividades deportivas en el medio natural que ofrece el servicio de deportes de la Universidad de Jaén. A todos ellos se les administró la Escala de Competencias Socioemocionales ECSE, después de la realización de actividades en el medio natural. *(Resultados)* Las competencias socioemocionales más valoradas han sido motivación y empatía; autoconciencia, resolución de conflictos y trabajo en equipo obtienen valoraciones intermedia, mientras que autorregulación y regulación interpersonal son las menos valoradas. *(Conclusiones)* Los resultados mostraron que se obtienen diferencias significativas entre las competencias socioemocionales en función del género de los participantes a favor de las mujeres.

Palabras clave: Actividad física, deportes en el medio natural, competencias emocionales, inteligencia emocional.

ABSTRACT

(Objectives) This paper aims to describe the socio-emotional competences of a sample of practicing sports in the natural environment, establish relationships between these competences and the variables sex, age and fitness level of participants. *(Method)* The sample consisted 95 subjects by practitioners of the sport in the natural environment offers the sports department of the University of Jaén. All of them are given the scale ECSE, after activities in the wild. *(Results)* The powers have been most valued motivation and empathy, self-awareness, conflict resolution and teamwork ratings obtained intermediate, while interpersonal self-regulation and regulation are the least valued. *(Conclusions)* The results obtained showed significant differences between socioemotional competences depending on the gender of participants in favor of women.

Keywords: Physical activity, outdoor sports, emotional competences, emotional intelligence.



INTRODUCCIÓN

Conocerse a uno mismo, saber cómo se ve y qué se piensa de uno mismo, relacionarse con los demás, conocer sus problemas y ayudarles a superarlos, juegan un papel importante en el bienestar y en el desarrollo de competencias emocionales. Nadie duda de su relevancia y la estrecha relación que guardan estas competencias con la actividad física y con el deporte. En nuestro trabajo analizaremos diversos estudios que han incidido en asunto como nexo positivo entre la actividad física, el deporte y la posibilidad de mejora de las competencias socioemocionales (Brackett *et al.*, 2006; González, 2011; Meyer y Zizzi, 2007).

En un estudio realizado por Hernández y Rodríguez-Mateo (2005), con jugadores federados de ajedrez, se concluyó que los buenos jugadores, en términos generales, se caracterizaban por una mayor capacidad para afrontar la realidad, por ser suficientemente operativos, por ser ponderados con sus aspiraciones y por encontrar explicaciones constructivas ante los fracasos. Así mismo, los jugadores de mayor éxito poseían moldes más realistas, positivos y reguladores de las emociones.

En el ámbito del deporte ha sido poco estudiada la inteligencia emocional, ya que los investigadores se han centrado más en el rendimiento académico desde una perspectiva profundamente cognitiva, aunque en los últimos años se puede observar como la dimensión afectiva así como todo lo relacionado con las competencias socioemocionales y la inteligencia emocional ha sido revalorizada en la investigación en actividad física y salud (Zagalaz, 2011).

La investigación en el ámbito de la Psicología del Deporte ha sido abundante en el pasado más próximo, para lo cual se ha examinado a numerosos deportistas, para conocer más sobre los estados de ánimo, sobre los momentos clave de su rendimiento, sobre sus estados de ansiedad o de bloqueo, en definitiva sobre el dinamismo psicológico más estrechamente relacionado con el rendimiento. Junto con el empleo de tests y cuestionarios, el predominio ha sido el uso de la entrevista como procedimiento principal (Culver, Gilbert y Trudel, 2003), todo ello para conocer las cualidades psicológicas de los deportistas.

Estudios como los de Lidor y Lavyan (2002), Ungerleider y Golding (1992), Vanden Auweele, Nys, Rzewnicki y Van Mele (2001), han permitido establecer un conjunto de cualidades psicológicas que representarían al deportista, cualidades tales como la motivación y el compromiso, el control de la ansiedad, la concentración, el control de la atención, la imaginación, el establecimiento de objetivos, la planificación de entrenamientos (Tkachuck, Toogood y Martín, 2003), todo esto estrechamente relacionado con la inteligencia emocional así como con las competencias que se le atribuyen.

Zizzy, Deaner y Hischron (2003) realizaron uno de los primeros trabajos basados en la relación existente entre la inteligencia emocional y el rendimiento en el deporte. Estos autores evaluaron la inteligencia emocional a través de la escala de autoinforme de Schutte (Schutte *et al.*, 1998) y el rendimiento a lo largo de una temporada deportiva de 61 jugadores de béisbol, 20 lanzadores y 41 bateadores. Encontraron que la puntuación en la escala de inteligencia emocional correlacionaba positivamente con el número de *strikes* y *walks* (carreras) que provocaron los lanzadores, pero no correlacionaba con ninguna medida de los bateadores. Los autores argumentan que los bateadores tienen menos tiempo para pensar en su ejecución que los lanzadores y, para rendir con eficacia, los primeros requieren tiempos de reacción bajos, coordinación, potencia y buena técnica para realizar una buena jugada, mientras que los lanzadores, al ser ellos mismos los que inician la jugada, requieren mayores habilidades personales e interpersonales.

Respecto a las habilidades personales, los autores sugieren que el procesamiento adecuado de los estados emocionales (percepción y regulación de las emociones) y la posibilidad de elegir la conducta adecuada en función de cada situación se benefician de altas puntuaciones en inteligencia emocional. En cuanto a las habilidades interpersonales, Zizzy *et al.* (2003) argumentan que los lanzadores deben tener en cuenta las bases en las que están sus compañeros así como comunicarse adecuadamente con los recibidores, por lo que es comprensible que altas puntuaciones en inteligencia emocional ayude a los lanzadores pero no a los bateadores.

Crombie, Lombard y Noakes (2009) han hallado relaciones entre la inteligencia emocional y el



rendimiento deportivo. Estos autores, analizaron, seis equipos de la liga nacional de Sudáfrica de cricket, la puntuación media del equipo en inteligencia emocional, empleando como instrumento de medida la escala MSCEIT (*Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*), uno de los más indicados para evaluar la inteligencia emocional (Brackett *et al.*, 2006). Encontraron una correlación positiva ($r = .69$; $p < .05$) entre el número de *logs* y la puntuación media del equipo en inteligencia emocional. Concluyeron tres aspectos importantes: primero, que jugadores con altas puntuaciones en el MSCEIT tienen mayores capacidades/habilidades para rendir bajo condiciones de alto estrés, y por lo tanto, pueden optimizar sus emociones para lograr un mayor rendimiento durante los partidos. Segundo, que el rendimiento a lo largo de varios partidos estará determinado por los estados de forma de los jugadores y por el efecto que puede tener la derrota, así, equipos con altas puntuaciones podrán tener en cuenta estos factores y no dejarse influir negativamente, en la misma medida que el resto de los equipos. Por último, argumentan que los equipos con altas puntuaciones en inteligencia emocional podrán sobreponerse con mayor facilidad a contrariedades específicas del cricket.

Lane, Thelwell, Lowther y Devonport (2009) estudiaron la relación entre la inteligencia emocional, evaluada a través de la escala de EQi (Emotional Quotient Inventory (Bar-On, & Parker, 2000)), y ocho tipos de estrategias psicológicas que se pueden utilizar durante la competición y durante el entrenamiento, medidas a través del test de estrategias de rendimiento TOPS (Thomas, Murphy y Hardy, 1999) en una muestra de 54 estudiantes que jugaban al fútbol, hockey y rugby. Hallaron relaciones positivas y significativas entre estrategias de competición y habilidades de inteligencia emocional, auto-conversación y evaluación de las emociones propias, evaluación de las emociones de los demás, regulación y utilización, establecimiento de objetivos y utilización, imaginación y regulación, activación y evaluación de las emociones de los demás, relajación y regulación.

En cuanto a las relaciones entre las estrategias de entrenamiento y las habilidades de inteligencia emocional evaluadas a través del instrumento de Bar-On y Parker (2000), el EQi, las relaciones

significativas encontradas fueron entre auto-conversación y evaluación de las emociones propias y regulación, control emocional y evaluación de las emociones de los demás, imaginación y regulación, activación y regulación y relajación y utilización. Los autores concluyen que existe relación entre la inteligencia emocional y las estrategias deportivas, por lo que invitan a los entrenadores a fomentar la inteligencia emocional al trabajar con deportistas.

Son varios los autores que han tratado de relacionar las habilidades emocionales incluidas en la inteligencia emocional (IE) con parámetros de rendimiento objetivo (porcentaje de bateos o lanzamientos, minutos jugados, etc.). González (2011) en un reciente estudio presenta un minucioso repaso de los trabajos realizados en este sentido. La mayor parte de estas investigaciones, se han llevado a cabo en EEUU y en deportes algo desconocidos en nuestro contexto como el béisbol, el cricket o el hockey sobre hielo. Los estudios de Totterdell (1999, 2000) y de Totterdell y Leach (2001) con jugadores profesionales de cricket. Y el de Perlini, Halverson y Trevor (2006) con jugadores de la National Hockey League NHL, concluyen que los componentes de la IE parecen estar relacionados moderadamente con el rendimiento óptimo de los lanzadores, pero no relacionado con el funcionamiento de los bateadores.

Pero la gran mayoría de los estudios descritos se han centrado en distintas actividades deportivas que no se desarrollan en entornos tan variables como es la naturaleza y las actividades deportivas al aire libre las cuales se desarrollan en contextos naturales caracterizados por la presencia de potenciales peligros, los cuales pueden generar estrés en los deportistas (Fuster y Elizalde, 1995; Montalbetti y Chamoro, 2010).

En esta línea Azar, Mullet y Vinsonneau (1999) ha mostrado el beneficio que para la salud estas actividades siendo esencial el papel de las relaciones interpersonales para su mejora, o el efecto adictivo de los deportes de montaña (Muñoz, Mullet y Sorum, 2000) y la mejora para la toma de decisiones al practicar estas actividades en el medio natural (Rulence *et al.*, 2005). La importancia de la inteligencia emocional y el desarrollo de las habilidades psicológicas han mostrado que los practicantes de deportes con contacto con la naturaleza con más experiencia desarrollan



habilidades específicas para interactuar con el entorno de manera eficiente (Chamaro, Rovira y Fernández-Castro, 2010; Eccles, Walsh y Ingledew, 2002).

En los últimos años existe una preocupación sobre la IE, fundamentalmente en EEUU (Meyer y Zizzi, 2007), siendo necesaria más literatura científica al respecto (Clements, 2005; Dunedin, 2002; González, 2011; Morgan, 2001). Merece especial mención el trabajo Hernández, Guerrero y Arjona (2000) en el que se estudia la relación existente entre el concepto de IE (medido mediante el TMMS – *Trait Meta-Mood Scale*-) y los diferentes “Estados de humor” (medido a través del POMS –*Profile of Mood Startes*-). Los resultados no encuentran correlación alguna entre ambos constructos y estos autores además resaltan en sus conclusiones que el concepto de IE es más bien un concepto sociológico que científico.

En otra dirección se dirige el trabajo iniciado por algunos investigadores (Arruza, Arribas, González, Romero y Ruiz, 2005; Arruza y Ugalde, 2002) en los que se querían correlacionar medidas de IE con parámetros de rendimiento atlético, recurriendo a cuestionarios ya validados empleados habitualmente en el ámbito laboral y en el de los recursos humanos. Estos investigadores intentan desarrollar un instrumento que mida el nivel de IE de los deportistas, específico para este contexto. Consideran que una óptima gestión emocional, tanto intrapersonal como interpersonal, puede optimizar los recursos de los deportistas tanto en deportes de carácter individual como colectivo.

Por tanto, con carácter general, el presente trabajo pretende los siguientes objetivos: (1) Describir las valoraciones de las competencias emocionales de un grupo de practicantes de deportes en el medio natural; y (2) Determinar la existencia de posibles diferencias estadísticamente significativas, en cada sub-escala del instrumento considerado, en función de las variables *sexo*, *edad* y *nivel deportivo*.

MATERIAL Y MÉTODOS

Muestra

Los participantes de este estudio son una muestra de practicantes de deportes en el medio natural, que han participado en alguna de las actividades realizadas por el Servicio de Actividades Físicas y Deportivas

de la Universidad de Jaén. Se seleccionaron seis actividades entre las programadas por el citado servicio contemplado que las mismas fueran de distintas dificultades y con participantes de 3 distintos niveles: -1- *inicial* (paseos por parques periurbanos, y pequeñas marchas de medio día de duración), -2- *medio* (marchas a pie y bicicleta de montaña por zona de media montaña con una duración de uno a dos días e iniciación a la escalada deportiva en roca utilizando el sistema *top-rote* o “cuerda arriba” de dificultad inferior a 5º grado) y -3- *avanzado* (ascensiones a cumbres de más de 3000 m.s.n.m., actividades invernales en zonas de alta montaña con travesías con pernocta o *vivac* y escalada deportiva en roca sistema *top-rote* de dificultad superior a 5º grado).

Se ha empleado un muestreo no probabilístico, de tipo incidental o causal, estando compuesta la muestra por 95 sujetos, con una media de edad de 28.94 años (DT=± 8.58 años, rango 18-55 años), distribuidos en tres grupos de edad: menos de 25 años (42 casos -44.2%-), 25-34 años (31 sujetos-32.6%-) y mayores de 35 años (22 casos-23.2%-). El 64.2% de la muestra son hombres (61) y el 35.8% son mujeres (34). Asimismo, los participantes se han clasificado en tres niveles de experiencia deportiva: inicial (38 sujetos -37.9%-), medio (53 casos -55.8%) y avanzado (4 sujetos -4.2%), coincidiendo con los niveles establecidos por la entidad organizadora de las actividades, descritos con anterioridad, y con los empleados en otros estudios similares (Montalbetti y Chamorro, 2010) en función de la experiencia de los mismos.

Instrumento

En relación con las variables empleadas, se diferenció entre variables sociodemográficas: *edad* (dividida en tres grupos, menos de 25 años, 25-34 años y mayores de 35 años), *sexo* (hombre o mujer) y *nivel deportivo* (inicial, medio y avanzado); y las distintas sub-escalas del instrumento: Autoconciencia (AC), Autoregulación Emocional (AR), Regulación Interpersonal (RI), Empatía (E), Motivación (M), Trabajo en Equipo (TE) y Resolución de Conflictos (RC).

Para valorar las competencias socioemocionales de los sujetos que han participado en el estudio, hemos utilizado la Escala de Competencias Socio-Emocionales –ECSE- (Repetto, *et al.*, 2009). Está



compuesta por 38 ítems agrupados en siete sub-escalas de tipo auto-informe que miden cada una de ellas una competencia socioemocional (Repetto *et al.*, 2009). La fiabilidad informada (alfa de Cronbach) para cada una de las dimensiones es: AC (.787), AR (.642), RI (.724), E (.701), M (.776), TE (.748) y RC (.645). La fiabilidad total del instrumento es de .895.

Procedimiento

Miembros del equipo de investigación se desplazaron a las actividades en la naturaleza en las que participaban los sujetos de la muestra (paseos por parques periurbanos, pequeñas marchas de medio día de duración, bicicleta de montaña por zona de media montaña, escalada deportiva en roca y ascensiones a cumbres de más de 3000 m.s.n.m.).

En cada una de esas actividades se siguió el mismo protocolo para que los participantes contestaran correctamente la escala empleada. Los cuestionarios se cumplimentaron al final de cada actividad, momento en el que se informó a los participantes de cuál era el propósito de la investigación para que tomaran conciencia de la importancia de sus valoraciones y se resolvieron las dudas que surgieron en torno a la respuesta del instrumento. Una vez recogidos los cuestionarios se rellenó la matriz de datos y finalmente se procedió a realizar el análisis estadístico de los mismos.

Análisis estadístico de los datos

Los análisis realizados se basan en un estudio de las valoraciones obtenidas mediante el cálculo de estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas) de cada una de las dimensiones de la escala empleada. Asimismo, se realizan distintas comparaciones para analizar la existencia de diferencias significativas entre las variables sociodemográficas y las puntuaciones de cada sub-escala. Estas se realizan a través de una prueba de Diferencia de Medias (DM) en el caso de la variable sociodemográfica que posee dos alternativas de respuesta (*sexo*) y de diversos análisis de la varianza (ANOVA) en las variables con más de dos alternativas o categorías (*edad* y *nivel deportivo en montaña*). No fue preciso realizar pruebas a posteriori o *post hoc* mediante la prueba de Bonferroni, para establecer entre qué grupos se daban estas diferencias, ya que se no se apreciaron en ningún caso en los ANOVA calculados.

Los análisis se realizaron con el paquete estadístico PASW (Predictive Analytics Software v.18.0 SPSS), siendo el nivel de confianza o significación estadística del 95% ($p < .05$).

RESULTADOS

Se presentan los resultados diferenciándolos en los siguientes apartados:

Valoración de las competencias socioemocionales

En cuanto a los análisis descriptivos de cada una de las dimensiones del cuestionario, de acuerdo con el primer objetivo de la investigación, se han obtenido los siguientes resultados (véase Tabla 1).

	Media	Desv. Típica
Autoconciencia (AC)	3.89	.66
Autorregulación (AR)	3.48	.40
Regulación Interpersonal (RI)	3.40	.46
Empatía (E)	3.97	.61
Motivación (M)	4.11	.49
Resolución Conflicto (RC)	3.61	.47
Trabajo Equipo (TE)	3.83	.54

Tabla 1. Estadísticos descriptivos por dimensiones (ECSE)

Se puede apreciar como la puntuación media más elevada se encuentra en la dimensión Motivación -M- con una puntuación media de 4.11 ($DT = \pm .49$), seguida de la Empatía -E- ($M = 3.97$, $DT = \pm .61$). Las menores valoraciones obtenidas por los participantes se encuentran en la Regulación Interpersonal -RI- ($M = 3.40$, $DT = \pm .46$) y Autorregulación -AR- ($M = 3.48$, $DT = \pm .40$).

Diferencias entre las variables socio demográficas y las competencias socioemocionales

En esta segunda parte del análisis de los resultados, tal y como pretende el segundo objetivo de investigación, se establece la existencia de diferencias significativas entre las dimensiones de la escala ECSE y las variables sociodemográficas consideradas: *sexo* (hombre vs. mujer), *edad* (menores de 25 años, 25-34 años y mayores de 35 años) y *nivel deportivo en montaña* (inicial, medio y avanzado).



Sexo y dimensiones de la escala ECSE

Tras la realización de diversas pruebas de diferencias de medias (prueba *t*) entre la variable *sexo* de los participantes y las puntuaciones de las dimensiones del instrumento considerado, hemos obtenido diferencias estadísticamente significativas entre el *sexo* y la dimensión Empatía [*sexo/E p*=.024 *], siendo esta diferencia favorable a las mujeres (Media mujeres= 4.15 vs. Media hombres 3.87).

En ninguna de las restantes sub-escalas hemos encontrado significatividad en las diferencias en función del *sexo* (*t*<1, *p*>.05 *ns.*)

Edad y dimensiones de la escala ECSE

No se encuentran relaciones significativas en ninguna de las 7 sub-escalas del instrumento en función de los tres grupos de *edad* considerados (menores de 25 años, 25-34 años y mayores de 35 años) en los ANOVA realizados entre estas variables [*F*(1-93)<1; *p*>.05 *ns.*].

Nivel deportivo y dimensiones de la escala ECSE

Tras realizar un ANOVA entre la variable *nivel deportivo* de los participantes (inicial, medio y avanzado) y las 7 dimensiones o sub-escalas del ECSE, no se han observado diferencias significativas en ningún caso en función de los grados de libertad considerados [*F*(1-93)<1; *p*>.05 *ns.*].

DISCUSIÓN

En las actividades deportivas analizadas, senderismo, actividades de escalada y de alta montaña, la participación, tradicionalmente, ha sido mayoritariamente masculina, no obstante, en nuestro trabajo se ha comprobado que el 35.8% de los sujetos eran mujeres. Este dato nos anima a seguir indagando sobre la creciente inquietud femenina por las actividades que se realizan en el medio natural, siendo esta proporción mayor que otras actividades como los deportes de equipo. Sin duda, la difusión en los medios de comunicación de algunos éxitos deportivos de mujeres en este ámbito, como los recientemente conseguidos por Edurne Pasabán (primera mujer en conseguir ascender a las catorce montañas de más de 8000 m.s.n.m.), favorece el aumento de participantes entre la población femenina.

En relación con la edad de los participantes, inicialmente podíamos esperar que el rango de edad estuviese entre los 18 y 25 años, teniendo en cuenta que la mayoría de la comunidad universitaria son estudiantes que circundan esas edades. Pero la edad media de los sujetos ha sido de 28.94 años (desviación típica ± 8.58), por lo que se puede afirmar, siempre con cautela, que este estudio se realiza con personas de diferentes edades, estando comprendidas las mismas entre el final de la adolescencia, adultos jóvenes y adultos mediana edad. No obstante se ha comprobado a través de los distintos análisis de la varianza realizados que no existen diferencias significativas en los datos obtenidos entre los tres grupos de edad considerados (menores de 25 años, 25-34 años y mayores de 35 años).

A su vez, era relevante para el estudio conocer cuál era el nivel deportivo en la práctica de deportes de montaña. La mayoría de los participantes se encuentra en un nivel deportivo inicial (37.9%) y medio (55.8%), siendo muy pocas las que han considerado estar en un nivel avanzado (4.2%). A pesar de recoger información en actividades que podían considerarse de un nivel de exigencia elevado en el medio natural (escalada, alta montañas, etc.), los usuarios de este tipo de oferta deportiva tienen un perfil inicial-básico y medio, dato que nos ofrece la demanda de estas actividades entre la comunidad universitaria.

La evaluación de las competencias socioemocionales a través de la escala empleada (ECSE), nos muestra que las mayores puntuaciones medias se han reflejado en las dimensiones de Motivación (M) y Empatía (E), respectivamente. Autoconciencia (AC), Resolución de Conflictos (RC) y Trabajo en Equipo (TE) han mantenido unas puntuaciones intermedias, mientras que las peores valoraciones se han dado en las subescalas Autorregulación (AR) y Regulación Interpersonal (RI).

Es preciso destacar que las tres dimensiones menos valoradas están relacionadas con aspectos similares, basados en distintos tipos de control o regulación individual o grupal (AR o RI) y con conflictos grupales o interpersonales (RC); mientras que las que han obtenido puntuaciones más altas se centran en aspectos que favorecen los logros individuales (AC y M) y sensibilidad a los intereses de los demás (E y



TE), tal vez pueda deberse a que la relación que existe entre el bienestar y la satisfacción de los deportistas provoca un aumento en la motivación de los mismos (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Pero no podemos olvidar que a pesar de ser las actitudes analizadas individuales, los logros se consiguen en muchos casos gracias a la colaboración de los compañeros (pareja de cordada, guía del grupo, etc.). Los resultados de estas sub-escalas, parecen bastante coherentes ya que van en consonancia con la actividad practicada.

Las actividades deportivas realizadas en el medio natural, tienen un alto componente de trabajo en equipo y solidaridad, que presupone puntuaciones altas en estas dimensiones. Ryan y Deci (2000) consideran que la motivación intrínseca guarda relación con la solidaridad y las relaciones interpersonales. En nuestro caso se la puntuación más elevada se da en Motivación (M). Los monitores responsables de las actividades analizadas en el estudio tienen como norma reforzar las metas de logro de los participantes, con reforzadores de actividades, es decir, se habilita a los participantes que consiguen los objetivos de la actividad a que realicen, siempre que lo deseen, otras de mayor dificultad (además de ser un requisito para su inscripción en una actividad de dificultad mayor).

Este aspecto es enriquecedor, ya que quizá debido a la relación que se establece entre la orientación de la tarea y el clima motivacional de la propia actividad, tal y como argumenta Cervelló (1999). Un deportista orientado a la tarea practicará la actividad para conseguir los propios objetivos. Podemos relacionar este argumento con la importancia que posee la motivación intrínseca hacia el logro (Hellín, 2007; Ryan y Deci, 2000).

Es preciso destacar que tan sólo se han encontrado diferencias significativas entre una de las dimensiones de la escala ECSE y una sola de las variables sociodemográficas consideradas, *sexo* (hombre vs. Mujer) y la dimensión Empatía (E), siendo favorable a las mujeres. Este resultado coincide con distintos trabajos en contextos similares al nuestro en los que las mujeres tienen mayor capacidad para dar respuesta adecuada a los demás a través de la comprensión de las emociones (Repetto *et al.*, 2009; Molero, Ortega y Moreno, 2010).

CONCLUSIONES

No podemos finalizar este trabajo sin reflexionar sobre las limitaciones del mismo, siendo conscientes que los resultados obtenidos en el mismo no pueden ser generalizables a otros contextos.

En el futuro se podrían acometer otros estudios de carácter longitudinal que valoraran la evolución o mejora de las competencias socioemocionales con medida de las mismas en los sujetos en distintos momentos. Así mismo, sería de gran ayuda complementar la recogida de datos realizada con otros instrumentos de medida que no se basen exclusivamente en competencias socioemocionales autoinformadas sino en otras vías, que además contemplen el desarrollo de habilidades. De esta manera se podrían realizar evaluaciones conocidas como 360°, es decir contemplado la autovaloración y el desarrollo de habilidades emocionales de tanto interés para la práctica de deportes de montaña.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arruza, J. A., Arribas, S., González, O., Romero, S. y Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad*, 14, 153-163.
2. Arruza, J.A. y Ugalde, D. (2002). Las emociones orientadas hacia la acción en el contexto de la actividad física y el deporte. *Tándem*, 7, 56-74.
3. Azar, F., Mullet, E. Y Visonneau, G. (1999). The propensity to forgive: Findings from Lebanon. *Journal of Peace Research*, 36 (2), 169-181.
4. Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.
5. Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.



6. Brackett, M.A., Rivers, S.E., Shiffman, S., Lerner, N. y Salovey, P. (2006). Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 780-795.
7. Cervelló, E. M. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas con diferente nivel de dificultad: Implicaciones para el desarrollo de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Motricidad*, 5, 35-52.
8. Chamarro, A. Rovira, T. y Fernández-Castro, J. (2010). Juicios de riesgo en el deporte: una aproximación experimental en excursionistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (2), 203-217.
9. Clements, M. (2005) Emotional intelligence: could it be the answer to the age old problem of emotion impacting on athletic performance? *Sports Coach*, 28, 24-25.
10. Crombie, D. Lombard, C. y Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(2), 209-224.
11. Culver, D.M., Gilbert, W. y Trudel, P. (2003). A decade of qualitative re- search in sport psychology journals: 1990-1999. *The Sport Psychologist*, 17, 1-15.
12. Dunedin, N.Z. (2002). Facilitating emotional intelligence in elite sport. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 30, 102-105.
13. Fuster, J. y Elizalde, B. (1995). Riesgo y actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 94-107.
14. González, O. (2011). *Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos*. Bilbao: Editorial Universidad del País Vasco.
15. Hellín, M.G. (2007). *Motivación, Autoconcepto Físico, Disciplina y Orientación Disposicional en estudiantes de Educación Física*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
16. Hernández, A., Guerrero, S., Arjona, J.F. (2000). Inteligencia emocional versus inteligencia social: datos para un estudio con deportistas. *Revista digital Lecturas: Educación física y deportes*, 23. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd23a/iemoc.htm> [Consultado el 23 de diciembre de 2011].
17. Hernández, P., y Rodríguez-Mateo, H., (2005). Success in chess modifying the molds of thought. Symposium "Emotional intelligence and mental molds on the subjective well-being and the achievement". Congress Topic: Emotion and Motivation Book of abstracts. July 2005, Granada: 9th European Congress of Psychology.
18. Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J. y Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 195-202.
19. Lidor, R. y Lavyan, N. (2002). A retrospective picture of early sport experiences among elite and near-elite Israeli athletes: Developmental and Psychological perspectives. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 269- 289.
20. Meyer, B. y Zizzi, S. (2007). Emotional Intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. En Andrew, M. Lane (Eds.), *Mood and human performance: conceptual, measurement and applied issues* (pp. 131-152). New York: Nova Science Publishers.
21. Molero, D., Ortega, F. y Moreno, R. (2010). Diferencias en la adquisición de competencias emocionales en función del género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 3, 165-172.
22. Montalbetti, T. y Chamarro, A. (2010). Construcción y validación del cuestionario de percepción de riesgo en escalada de roca.



- Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10 (2), 43-56.
23. Morgan, W.P. (2001). Emotional Intelligence and performance: why do the most gifted athletes often fail to be the best performers? *The Coach*, 5, 27-30.
 24. Muñoz, M.T., Mullet, E. Y Sorum, P.C. (2000). Self-assessment of inebriation from external indices. *Addictive Behaviors*, 25 (5), 663-681.
 25. Perlini, A., Halverson, H. y Trevor, R. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 38(2), 109-119.
 26. Repetto, E. (Coorda.) (2009). *Formación en competencias socioemocionales*. Madrid: La Muralla.
 27. Rulence, P., Fruchart, E., Dru, V. Y Mullet, E. (2005). Cognitive algebra un sport decision-making. *Theory and Decision*, 58, 387-406.
 28. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
 29. Schutte, N. S., Maloouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden C. J. y Dornheim, L. (1998). *Development and validation of measure of emotional intelligence*. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
 30. Thomas, P. R., Murphy, S. M. y Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-711.
 31. Tkachuk, G., Toogood, A.L. y Martin, G. (2003). Behavioural assessment in Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 17, 104-117.
 32. Totterdell, P. (1999). Mood scores: Mood and performance in professional cricketers. *British Journal of Psychology*, 90(3), 317-332.
 33. Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 848-859.
 34. Totterdell, P. y Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 249-265.
 35. Ungerleider, S. y Golding, J. (1992). *Beyond strength: Psychological profiles of Olympic athletes*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.
 36. Vanden Auweele, Y., Nys, K., Rzewnicki, R. y Van Mele, V. (2001). Personality and the Athlete. En R.N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. 2nd Ed. (pp. 239-268). New York: Wiley.
 37. Zagalaz, M.L. (2011). Thinking about how it changed the concept of physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 165-168.
 38. Zizzi, S. J., Deaner, H. R., y Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

AGRADECIMIENTOS

Los autores del este artículo quieren agradecer al Servicio de Actividades Físicas y Deportivas de la Universidad de Jaén (España) la colaboración prestada en la realización de esta investigación, es especial a los técnicos de las actividades en la naturaleza.