

IMPORTANCIA DE LOS ASPECTOS MOTIVACIONALES SOBRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN PRACTICANTES DE DANZA: UNA PERSPECTIVA DESDE LA TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN

**Diana Amado Alonso, Francisco Miguel Leo Marcos, Pedro Antonio
Sánchez Migue, David Sánchez Oliva y Tomás García Calvo
Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura. España**

RESUMEN: Este estudio examina la relación entre la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza e intenta conocer qué variables pueden predecir la utilización de un tipo u otro de estrategias en situaciones estresantes. La muestra del trabajo estaba compuesta por 96 bailarines con edades comprendidas entre los 11 y los 55 años que pertenecían a diferentes escuelas de danza españolas. Diferentes instrumentos fueron utilizados para medir el nivel de autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y las estrategias de afrontamiento del estrés. Los resultados muestran una relación positiva entre la motivación intrínseca e identificada y la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales con la utilización de algunas estrategias orientadas a la tarea o al problema, mientras que la desmotivación muestra esta relación con las estrategias orientadas a la evitación. Asimismo, la motivación intrínseca y la percepción de competencia aparecen como principales predictores de la utilización de las estrategias orientadas a la tarea en bailarines.

PALABRAS CLAVE: Motivación autodeterminada; necesidades psicológicas; afrontamiento; danza.

ABSTRACT: This study aims to examine the relationships between self-determination theory and stress coping strategies in dancers, as well as to know which variables could predict the use of a strategy in stressful moments. The sample was formed by 96 dancers ranging in age from 11 to 55 years old who belonged to different dance School. Several instruments were used to

measure self-determination level, satisfaction of the three psychological needs and stress coping strategies. Results showed positive relationship among intrinsic and identified motivation and the satisfaction of the competence, autonomy and relatedness with respect the use of some strategies oriented to the task or problem, whereas amotivation showed this relationship regarding strategies orientated to adversity. Moreover, intrinsic motivation and perception of competence appeared as main predictors in the use of strategies orientated to the task in dancers.

KEYWORDS: Self-determined motivation; psychological needs; coping; dance.

RESUMO: Este estudo examina a relação entre a teoria da autodeterminação e as estratégias da situação de stress em praticantes de dança e tenta conhecer que variáveis podem prever a utilização de um tipo ou outro de estratégias em situações stressantes. A amostra do trabalho foi composta por 96 bailarinas com idades compreendidas entre os 11 e os 55 anos, que pertenciam a diferentes escolas de dança espanholas. Diferentes instrumentos foram utilizados para medir o nível de autodeterminação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as estratégias de situação do stress. Os resultados mostram uma relação positiva entre a motivação intrínseca e identificada e a satisfação das necessidades de concorrência, autonomia e relações sociais com a utilização de algumas estratégias orientadas à tarefa ou ao problema, enquanto o desmotivação amostra esta relação com as estratégias orientadas à prevenção. Além disso, a motivação intrínseca e a percepção de concorrência aparecem como principais preditores da utilização das estratégias orientadas à tarefa em bailarinos.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação autodeterminada; necessidades psicológicas; enfrentamento; dança.

La danza ejerce una enorme tensión psicológica y física para los que la practican (Buckroyd, 2000) pues éstos deben tener una dedicación extraordinaria, una gran capacidad para hacer frente a las demandas psicológicas y al trabajo físico y la habilidad para persistir, a veces con un dolor constante. Además, los practicantes de danza son muy vulnerables al estrés emocional durante las actuaciones ante un público debido a los requisitos estéticos rigurosos de esta disciplina, ya que desde la iniciación son juzgados por su aspecto físico y su capacidad técnica y

esto, puede disminuir su autoestima causando depresión, culpabilidad y frustración (Taylor y Taylor, 1995). Por este motivo, el rendimiento de un bailarín es obstaculizado a menudo por la ansiedad antes de la actuación ya que percibe cierto peligro y esto produce una cadena de reacciones cognitivas y somáticas. Martens, Burton, y Vealey (1990) definen estas reacciones de modo que el componente cognoscitivo implica la preocupación, los pensamientos negativos, el miedo al fracaso y las imágenes asociadas al rendimiento y, el

componente somático incluye las respuestas fisiológicas asociadas a la ansiedad tales como el aumento del ritmo cardíaco, la tensión muscular, sensación de náuseas, etc.

Para combatir esta ansiedad resulta necesario el uso de estrategias de afrontamiento, que se definen como el conjunto de respuestas ante una situación estresante ejecutadas para disminuir los efectos negativos que esta situación puede producir, con el fin de controlarlos o neutralizarlos (Márquez, 2006). Existen diferentes dimensiones de estas estrategias pero, en esta ocasión, vamos a tomar como referencia la división propuesta por Skinner, Edge, Altman, y Sherwood (2003). Estos autores clasifican las estrategias de afrontamiento en *estrategias orientadas a la tarea o al problema*, que consisten en cambiar, controlar o modificar la situación amenazante y, *estrategias orientadas a la evitación*, que son utilizadas para desentenderse de la tarea.

Ahora bien, se ha demostrado que la utilización de estrategias de afrontamiento puede variar según la motivación de los individuos en un contexto determinado (Lazarus, 1991). Por ello, vamos a abordar esta investigación desde la perspectiva de una de las teorías motivacionales más importantes, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Deci y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000) que considera que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales en el contexto social, determina el nivel de autodeterminación de la motivación. El nivel más alto de autodetermi-

nación es la motivación intrínseca, que se refiere a la participación en una actividad por el mero placer que se obtiene (Vallerand, Deci, y Ryan, 1987). Siguiendo en el continuo de motivación encontramos la motivación extrínseca, que se divide en cuatro constructos de mayor a menor nivel de autodeterminación. En primer lugar, la regulación integrada, que se corresponde con la realización de una actividad porque hace referencia a un estilo propio de vida, siendo coherentes con este estilo (Deci y Ryan, 2002). En segundo lugar, la regulación identificada, que aparece cuando una persona valora de manera positiva y beneficiosa una actividad llegando a sentirse identificado con ella (Ryan y Deci, 2000), en tercer lugar la regulación introyectada, que se asocia a las personas que practican una actividad para evitar un sentimiento de culpabilidad y ansiedad y así lograr mejoras de aspectos como el orgullo (Ryan y Deci, 2000) y, por último, la regulación externa, que implica el compromiso con una actividad poco interesante para la persona para alcanzar una recompensa o evitar un castigo (Ryan y Deci, 2000). En este estudio sólo vamos a medir las tres últimas regulaciones porque la última versión española publicada del instrumento seleccionado para medir la autodeterminación (BREQ-2) aún no contempla la regulación integrada.

Finalmente, la desmotivación hace referencia a la ausencia de motivación y se produce cuando el individuo no percibe ningún vínculo entre sus acciones y las consecuencias que podría esperar del

medio ambiente (Ryan y Deci, 2000). Asimismo, esta teoría considera que de la satisfacción con el cumplimiento de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relaciones sociales va a depender el nivel de autodeterminación de la motivación que posea el individuo en un contexto o situación determinada (Deci y Ryan, 2000).

En esta línea, existen varios estudios que relacionan las estrategias de afrontamiento y la Teoría de la Autodeterminación en el contexto de la actividad física y el deporte. Entre estos trabajos destacamos autores como Amiot, Gaudreau, y Blanchard (2004) que realizaron una investigación con una muestra de 122 deportistas de diversas modalidades deportivas, donde hallaron que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea se relacionaban positivamente con las formas más autodeterminadas de motivación, sin embargo el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación se relacionaban positivamente con las formas menos autodeterminadas de motivación. Resultados similares fueron encontrados posteriormente por Gaudreau y Antl (2008) con una muestra de 186 deportistas pertenecientes a diversas modalidades deportivas.

Por otro lado, en lo que respecta a las necesidades psicológicas, Skinner y Edge (2002) consideran que una situación estresante puede ser directamente influenciada por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales, ya que estas tres necesidades

son fundamentales para valorar y afrontar el estrés. En este sentido, Lazarus (1999) defiende que estas necesidades pueden jugar un papel muy importante como antecedentes de estas valoraciones, de modo que, en una situación estresante determinada, cuando los individuos se sienten autónomos, competentes, afiliados y, como consecuencia más motivados intrínsecamente, es más probable que valoren positivamente las demandas y los beneficios en lugar de valorar los desafíos y las amenazas que puede acarrear (Ntoumanis, Edmunds, y Duda, 2009).

En relación al contexto de la danza, tras una revisión bibliográfica de las variables expuestas no hemos hallado ningún trabajo que relacione la teoría de autodeterminación con las estrategias de afrontamiento del estrés en bailarines, de ahí la importancia de contemplar esta relación en el presente estudio.

Por tanto, el objetivo de esta investigación es analizar las relaciones existentes entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza y, asimismo, conocer cuáles de estas variables predicen la utilización de un tipo u otro de estrategias ante una situación amenazante para el individuo.

Relacionado con lo anterior, como principal hipótesis se afirma que los niveles más autodeterminados de motivación (motivación intrínseca e identificada) así como la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales, van a relacionarse

positiva y significativamente y van a ser los mejores predictores del uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema en practicantes de danza, mientras que la desmotivación va a relacionarse positivamente y va a ser la mejor predictora del uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación.

MÉTODO

Participantes

La muestra de la investigación estaba compuesta por un total de 96 practicantes de danza de los cuales 48 pertenecían a la modalidad de danza clásica y los otros 48 pertenecían a la modalidad de danza contemporánea en diferentes escuelas de danza españolas. Los participantes eran de género femenino ($n = 78$) y masculino ($n = 18$), con edades comprendidas entre los 11 y los 55 años ($M = 22.54$; $DT = 14.42$) y llevaban practicando entre 1 y 45 años ($M = 6.67$; $DT = 6.99$).

Instrumentos

Nivel de Autodeterminación. Para medir el grado de autodeterminación de la motivación se utilizó la versión traducida al castellano por Moreno, Cervelló, y Martínez (2007) del instrumento denominado Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2: Markland y Tobin, 2004), adaptando la redacción de la frase introductoria y de los diferentes ítems al ámbito de la danza. El cuestionario consta de un total de 19 ítems encabezados por la frase

(“Yo practico danza...”) y agrupados en cinco factores fundamentales, como son la regulación intrínseca (Cuatro ítems, ej.: “Porque creo que la danza es divertida”), la regulación identificada (Cuatro ítems, ej.: “Porque valoro los beneficios que tiene la danza”), la regulación introyectada (Tres ítems, ej.: “Porque me siento culpable cuando no practico”), la regulación externa (Cuatro ítems, ej.: “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y la desmotivación (Cuatro ítems, ej.: “No tengo claro por qué debo seguir bailando”).

En lo que se refiere a la consistencia interna, se obtuvieron valores Alfa de Cronbach de .81 en la motivación intrínseca, .63 en la regulación identificada, .73 en la regulación introyectada, .70 en la regulación externa y .65 en la desmotivación. En el caso de los factores que han presentado una fiabilidad inferior a .70, como es indicado en varios estudios (Hair, Anderson, Tatham, y Black, 1998; Nunnally y Bernstein, 1995), la consistencia interna puede ser aceptada debido al pequeño número de ítems que componen el factor.

Necesidades psicológicas básicas. Para medir la satisfacción de estas necesidades se empleó una versión adaptada y resumida de la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD: González-Cutre et al., 2007), cuya adaptación consistió en ajustar la redacción de los diferentes ítems al contexto de la danza. Tras realizar el análisis psicométrico consistente en un análisis factorial exploratorio y en un análisis de fiabilidad, 9 ítems iniciales no tuvieron una

aceptada fiabilidad por lo que no fueron introducidos en los posteriores análisis efectuados. Por ello, el cuestionario final está compuesto por 14 ítems que aparecen agrupados en tres factores. El primer factor hace referencia a la necesidad de relaciones sociales (Cinco ítems, ej.: “Realmente me gusta la gente con la que ensayo”), el segundo factor corresponde a la necesidad de autonomía (Cuatro ítems, ej.: “Me dejan tomar decisiones”) y, el tercer factor se refiere a la competencia percibida (Cinco ítems, ej.: “Me siento competente bailando”). En cuanto a la consistencia interna de esta escala, se obtuvo un Alfa de Cronbach de .88 para las relaciones sociales, .81 para la competencia y .66 para la autonomía.

Estrategias de afrontamiento. Para conocer el tipo de estrategias utilizadas ante situaciones estresantes, se utilizó la adaptación al castellano realizada por Kim, Duda, Tomas, y Balaguer (2003a) del instrumento denominado Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ: Kim y Duda, 1997; Kim, Duda, y Ntoumanis, 2003b). El cuestionario consta de 28 ítems donde la persona debe responder la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones estresantes o de exhibición de sus habilidades. El instrumento está conformado por las siguientes subescalas: Calma emocional, Planificación activa/Reestructuración cognitiva, Distanciamiento mental, Conductas de riesgo y Búsqueda de apoyo social.

La *calma emocional*, implica controlar las emociones negativas a través del

manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos (Siete ítems, ej.: “Me visualicé ejecutando la técnica adecuada”); la *planificación activa/ reestructuración cognitiva*, se refiere a cambiar el significado una situación negativa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico (Seis ítems, ej.: “Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado”); el *distanciamiento mental*, se basa en la aceptación de la situación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo (Seis ítems, ej.: “Pensé que no había nada que hacer, y lo acepté”); las *conductas de riesgo*, suponen la utilización de habilidades, estrategias y técnicas complejas más allá de los niveles actuales de rendimiento para conseguir un objetivo determinado (Cuatro ítems, ej.: “Intenté habilidades, estrategias y técnicas que apenas había utilizado antes”) y, por último, la *búsqueda de apoyo social*, se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles (Cinco ítems, ej.: “Si mis padres estaban en la actuación, hablé con ellos sobre cómo me sentía”).

Las estrategias de calma emocional, planificación activa/reestructuración cognitiva, conductas de riesgo y apoyo social, son estrategias orientadas a la tarea mientras que el distanciamiento mental es una estrategia orientada a la evitación. Esta clasificación surge de la propuesta que, siguiendo a Skinner et al. (2003), nosotros hemos seleccionado. De este modo, estos autores identifican que estrategias como la relajación, análisis lógico, control de los pensamientos,

práctica imaginada, apoyo social y gasto de esfuerzo, constituyen las estrategias orientadas a la tarea mientras que las estrategias de retirada y de distracción mental, representan las estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación.

Este instrumento mostró una consistencia interna adecuada con valores Alfa de Cronbach superiores a .70 en todos los casos, así, la calma emocional obtuvo una puntuación de .80, la planificación activa/reestructuración cognitiva .82, el distanciamiento mental .76, las conductas de riesgo .79 y el apoyo social .73.

Todos los instrumentos eran valorados con una escala likert con un rango desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) hasta 5 (*totalmente de acuerdo*).

Procedimiento

Para llevar a cabo la recogida de datos, desarrollamos un protocolo de actuación para que la obtención de datos fuera similar en todos los participantes implicados en la investigación.

Antes de llevar a cabo esta recogida de datos, se informó de los objetivos de la investigación a los profesores de las diferentes escuelas de danza participantes.

Posteriormente, una vez obtenidos los permisos pertinentes, se procedió a la toma de datos informando a los bailarines de que su participación era voluntaria y las respuestas serían tratadas confidencialmente. Los participantes rellenaron los cuestionarios en el vestuario, sin la presencia del profesor, de manera individual y en un clima que les permitía concentrarse sin tener ningún tipo de

distracción.

El investigador principal estuvo siempre presente en el momento en que los individuos completaban los cuestionarios, e insistió en la posibilidad de preguntar cualquier tipo de duda que apareciera durante el proceso.

Análisis de datos

Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el *software* SPSS 15.0, a través del cual hemos realizado diferentes tipos de análisis para buscar las relaciones existentes entre las distintas variables de investigación. Las técnicas utilizadas han sido el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y el análisis de regresión lineal.

RESULTADOS

En primer lugar, se analizaron los valores descriptivos correspondientes a las principales variables de este estudio. En la Tabla 1, se puede observar que la motivación intrínseca es la que muestra la mayor puntuación contrastando con la motivación extrínseca y la desmotivación. En cuanto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las tres variables muestran valores similares pero vemos que la media más alta pertenece a la necesidad de relaciones sociales seguida por el sentimiento de competencia y, posteriormente por la necesidad de autonomía.

Finalmente, en relación a las estrategias de afrontamiento, se puede apreciar que las estrategias más utilizadas por los practicantes de danza son la calma emocional y la planificación acti-

va/reestructuración cognitiva, que se trata de estrategias orientadas a la tarea. En contraste, las estrategias menos utili-

zadas son las que hacen referencia al distanciamiento mental o estrategias orientadas a la evitación.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y análisis de fiabilidad.

<i>Variable</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Motivación</i>		
Intrínseca	4.58	.61
Identificada	3.62	.79
Introyectada	2.10	.96
Externa	1.38	.64
Desmotivación	1.27	.55
<i>Necesidades psicológicas</i>		
Relación	4.18	.82
Competencia	3.82	.81
Autonomía	3.60	1.33
<i>Estrategias de afrontamiento</i>		
Calma emocional	3.84	.68
Planificación activa	3.89	.73
Distanciamiento mental	2.07	.75
Conductas de riesgo	3.28	.92
Apoyo social	3.25	.84

A continuación, con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores de la investigación, se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los practicantes de danza en situaciones estresantes.

En la Tabla 2 se representan estas relaciones. Así, en lo que respecta a la motivación, se puede observar cómo las formas más autodeterminadas de motivación, la motivación intrínseca y la regulación identificada, correlacionan significativamente ($p < .01$) de forma positiva con algunas estrategias orientadas a la tarea, tales como las estrategias de calma emocional y planificación activa/reestructuración cognitiva. La regulación introyectada y la regulación externa se relacionan significativamente de forma positiva ($p < .05$) también con este tipo de estrategias, concretamente con las conductas de riesgo. Finalmente, en lo que respecta a la desmotivación, hay que destacar una relación significativa ($p < .01$) y positiva con el distanciamiento mental, considerada como una estrategia orientada a la evitación.

En referencia a las necesidades psicológicas básicas, cabe señalar que, en general, las tres necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales se relacionan significativamente ($p < .01$) de forma positiva con las estrategias orientadas a la tarea.

Por último, para conocer las variables que predicen la utilización de cada una

de las estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes, se realizó un análisis de regresión por pasos sucesivos considerando como variable dependiente cada una de las estrategias de afrontamiento y, como variables independientes, los diferentes tipos de motivación que plantea la teoría de autodeterminación así como las tres necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales.

En la Tabla 3, aparece reflejado este análisis, donde podemos observar que el sentimiento de competencia es la variable que mejor predice el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema. Hay que añadir que, en todos los casos, la predicción es positiva lo que implica que a mayor percepción de habilidad por parte de los practicantes, mayor será la utilización de este tipo de estrategias. Seguidamente, aparece la motivación intrínseca en dos de los casos como segunda predictora de forma positiva.

Sin embargo, en relación a las estrategias de evitación como el distanciamiento mental, la desmotivación es la variable que más predice su utilización en practicantes de danza mientras que la necesidad de relación predice pero, en este caso, de forma negativa lo que implica que una menor satisfacción de la necesidad de relaciones sociales lleva a un mayor uso de este tipo de estrategias.

Hay que destacar que en todos los casos el porcentaje de varianza no es muy elevado, sin embargo lo consideramos interesante a la hora de discutir los resultados.

Tabla 2

Correlaciones entre la teoría de autodeterminación y las estrategias de afrontamiento del estrés.

<i>Variable</i>	Calma emocional	Planificación activa	Distanciamiento mental	Conductas de riesgo	Apoyo social
<i>Motivación</i>					
Intrínseca	.40**	.34**	-.12	.00	.14
Identificada	.34**	.28**	-.14	.09	.20*
Introyectada	.14	.08	.11	.20*	.14
Externa	.13	.02	.05	.24*	.15
Desmotivación	-.04	-.05	.29**	.17	.05
<i>Necesidades</i>					
Relación	.28**	.17	-.24**	.14	.36**
Competencia	.48**	.36**	-.14	.29**	.36**
Autonomía	.23*	.21*	-.04	.18	.26**

** $p < .01$; * $p < .05$

DISCUSIÓN

Como comentamos al inicio de este trabajo, el objetivo del mismo era estudiar las relaciones que se producen entre las variables que componen la teoría de autodeterminación y la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza y conocer qué variables predicen la utilización de un tipo u otro de estrategia ante una situación amenazante para el individuo.

En este sentido, una vez analizados

los resultados, podemos confirmar nuestra hipótesis. Los resultados muestran la existencia de una relación positiva y significativa entre los niveles más autodeterminados de la motivación, intrínseca e identificada, con las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, lo que implica que probablemente el hecho de bailar por satisfacción y diversión ayuda a estar más relajados y a trabajar activamente para controlar o modificar los pensamientos negativos desencade-

Tabla 3

Análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente cada una de las estrategias de afrontamiento.

<i>Variable</i>	β	R^2 corregido	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Calma emocional</i>				
Paso 1		.235		
Competencia	.485		5.376	.000
Paso 2		.289		
Competencia	.392		4.172	.000
Intrínseca	.251		2.665	.009
<i>Planificación activa</i>				
Paso 1		.132		
Competencia	.363		3.777	.000
Paso 2		.182		
Competencia	.274		2.714	.008
Intrínseca	.241		2.393	.019
<i>Distanciamiento mental</i>				
Paso 1		.087		
Desmotivación	.295		2.990	.004
Paso 2		.127		
Desmotivación	.268		2.744	.007
Relación	-.202		-2.064	.042
<i>Conductas de riesgo</i>				
Paso 1		.086		
Competencia	.293		2.974	.004
Paso 2		.143		
Competencia	.291		3.027	.003
Externa	.238		2.480	.015
<i>Apoyo social</i>				
Paso 1		.132		
Competencia	.363		3.777	.000

nados en una situación estresante, conduciendo a una búsqueda de la experiencia autotélica, el estado de rendimiento óptimo, conocido como estado de fluidez. Por contra, la desmotivación muestra una relación significativa con las estrategias orientadas a la evitación, como es el caso del distanciamiento mental. En este sentido, es lógico pensar que una persona que no tiene ningún tipo de motivación por una actividad, tampoco le interesa el éxito y el bienestar que puede alcanzar y simplemente se limita a evitar o a alejarse de cualquier tipo de pensamiento o situación relacionado con la misma.

Estos resultados también han sido encontrados en otros ámbitos de la motricidad humana como el deporte (Amiot et al., 2004; Gaudreau y Antl, 2008) y resultan muy relevantes, pues se ha demostrado que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea predice resultados positivos ante situaciones estresantes mientras que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación predice consecuencias negativas en dichas situaciones (Gaudreau y Blondin, 2002; Skinner et al., 2003).

Otro de los resultados que nos resulta muy interesante señalar, aunque no aparece contemplado en la hipótesis, es la relación positiva que se establece entre la regulación identificada y externa con las conductas de riesgo, hecho que sugiere que los bailarines con una motivación más extrínseca, ante situaciones estresantes utilizan estrategias y técnicas más complejas de las que dominan para obtener recompensas externas, aprobación

social, evitar el sentimiento de culpabilidad, etc.

En segundo lugar, hemos encontrado que las tres necesidades psicológicas se relacionan positivamente en mayor o menor medida con las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea sin embargo, es la competencia la que muestra mayor correlación. Esto puede deberse a que los practicantes que se perciben más competentes tienen más seguridad de sus acciones y se sienten más hábiles a la hora de tomar decisiones y afrontar una determinada situación, por ello optarán por utilizar este tipo de estrategias para solucionar el problema que se plantea de la mejor forma posible. Del mismo modo, el sentimiento de competencia suele ir asociado a un deseo de mejorar, lo que hace que ante cualquier situación que se presente la persona sepa desenvolverse para conseguir una actuación sobresaliente.

Es muy importante para los practicantes de danza el hecho de sentirse competentes pues, como comentábamos en la introducción, se trata de una actividad con un grado de exigencia muy elevado para quienes la practican. Al respecto, cabe destacar que las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema implican una mayor concentración y una actitud activa por parte de la persona que las utiliza, de ahí, que los bailarines que vean más satisfecha esta necesidad y posean una motivación más intrínseca, tengan más tendencia a planificar unas estrategias adecuadas ante situaciones estresantes con respecto a aquellos que no se sientan competentes

o estén motivados por la actividad.

En esta línea, autores como Lazarus (1999), Ntoumanis et al., (2009) y Skinner y Edge (2002) consideran que el uso de las estrategias de afrontamiento está directamente influenciado por la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas pues cuanto más satisfechas estén estas necesidades, más positiva va a ser la valoración de las demandas de la tarea. Ahora bien, teniendo en cuenta que la motivación autodeterminada es fruto de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas y que ésta se encuentra relacionada con el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, entonces parece lógico pensar que las personas que vean más satisfechas sus necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás utilizarán en mayor medida este tipo de estrategias en lugar de utilizar aquellas que están más orientadas a la evitación del problema.

Estos resultados se pueden corroborar a través de los datos obtenidos en la regresión lineal, pues encontramos que la percepción de competencia y, seguidamente, la motivación intrínseca son las variables que mejor predicen el uso de estrategias orientadas a la tarea en bailarines. Sin embargo estos resultados deben ser tratados con cautela porque el porcentaje de varianza explicado es muy reducido en todos los casos, lo que hace necesario realizar más investigaciones para poder contrastarlos.

Un aspecto a destacar, que nos ha llamado la atención en el análisis de regresión, es que la competencia no predice

negativamente el distanciamiento mental sino que es la necesidad de relación la que se asocia negativamente con esta estrategia. Esto nos da una idea de la importancia que puede tener para los practicantes de danza la satisfacción de su necesidad de relacionarse socialmente, de manera que la insatisfacción de esta necesidad lleva a evitar afrontar correctamente una situación estresante.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se puede destacar el reducido tamaño de la muestra que se pudo conseguir, de tal forma que los resultados obtenidos sólo se pueden considerar como indicios y no permiten generalizar las conclusiones. Sin embargo, los resultados indican que la metodología utilizada es adecuada y puede utilizarse en estudios con muestras más elevadas que incluyan diversas modalidades de danza para seguir complementándolo y mejorándolo. Además, otra limitación que debemos señalar es que, el hecho de que este estudio sea de carácter transversal y correlacional impide establecer relaciones causales.

La principal conclusión que se puede extraer de este trabajo es la necesidad de fomentar los motivos intrínsecos de práctica a través de campañas en diferentes escuelas de danza para transmitir la importancia de poseer una motivación por la actividad en sí misma, por el placer que se obtiene al practicarla, planteando actividades que supongan un reto para cada alumno, estableciendo objetivos claros y realistas que permitan alcanzar la satisfacción y el disfrute al practicar, haciendo a cada alumno partícipe e

imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje, aportando, tomando decisiones, evaluando, etc. Por otro lado, incidir sobre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones sociales, adaptando al ámbito de la danza diferentes estrategias que ya han sido propuestas para satisfacer estas necesidades en el ámbito deportivo como los trabajos de Kilpatrick, Hebert, y Jacobsen (2002), García Calvo (2006), Mageau y Vallerand (2003) y Moreno y González-Cutre (2005).

Como prospectivas de futuro sería interesante plantear estudios a nivel situacional e incluso manipular las situaciones estresantes a través de diseños experimentales para comprobar el tipo de estrategias que se utilizan en función de la motivación experimentada. También sería recomendable para futuros estudios el uso de modelos de ecuaciones estructurales en los que se incluyeran factores sociales y se analizaran los efectos de mediación, utilizando las estrategias de afrontamiento como consecuencias. La inclusión de factores sociales nos permitiría conocer las estrategias de enseñanza utilizadas en las escuelas de danza, o el trabajo de aspectos psicológicos, que podrían influir en la adopción de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento del estrés. Del mismo modo, sería oportuno ampliar el tamaño de la muestra, introducir diferentes modalidades de danza, diferentes niveles de formación, así como estudiar la incidencia de los otros significativos (padres, profesores, com-

pañeros...) sobre estas variables psicológicas tan importantes para el rendimiento de un bailarín.

REFERENCIAS

- Amiot, C. E., Gaudreau, P., y Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 396-411.
- Buckroyd, P. (2000). *The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance Books.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). University of Rochester Press.
- García Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.
- Gaudreau, P., y Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of perfectionism: Examining change in life-satisfaction and the mediating role of motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 356-382.
- Gaudreau, P., y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 1-34.

- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano y O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74, 36-41.
- Kim, M. S., y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, S115.
- Kim, M. S., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2003b). Examination of the validity and reliability of the Korean Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-Korean). *International Journal of Applied Sports Sciences*, 14, 35-55.
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I., y Balaguer, I. (2003a). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 197-212.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion. A new synthesis*. New York: Springer.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Markland, D., y Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47, 366-378.
- Moreno, J. A., y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la Teoría de la Autodeterminación. En J. A. Moreno (Ed.), *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp. 35-46). Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., y Duda, J. L. (2009). Understanding the coping

- process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Skinner, E., y Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. En E.L. Deci y R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 297-337). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., y Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Taylor, J., y Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. En K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 389-425). Nueva York: MacMillan.

Manuscrito recibido: 25/05/2010

Manuscrito aceptado: 07/08/2010