

PERSONALIDAD, ESTILO DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA Y ACONTECIMIENTOS DIARIOS.

ESTUDIO DE SU INFLUENCIA SOBRE LAS VARIACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO TRAVÉS DEL ANÁLISIS DE UN CASO

Gonzalo Delgado, Margarita

Dpto. de Psicología y Sociología de la Educación. Universidad de Extremadura

RESUMEN

Uno de los beneficios más inmediatos de la actividad física sobre nuestra salud se basa en su influencia sobre el estado de ánimo. Sin embargo, las variaciones de nuestros estados emocionales se encuentran sometidas a otras influencias que no siempre han sido suficientemente valoradas. En esta ocasión, nos basaremos en el modelo propuesto por Watson y Clark (1994) sobre las variables que influyen sobre las variaciones del estado de ánimo diario. Mediante el estudio extensivo de un caso nos proponemos ilustrar las fluctuaciones en el estado de ánimo de una deportista, cómo se producen éstas, cuáles son sus patrones típicos de variación y a qué variables podemos asociar los cambios que aparecen. El caso seleccionado pertenece a una muestra más amplia, de 39 sujetos, que fueron evaluados durante 70 días mediante autoinformes, sobre su nivel hedónico diario y las actividades (de cualquier tipo) que habían desarrollado a lo largo del día, así como de los sucesos positivos y/o negativos más relevantes. Las puntuaciones obtenidas, fueron tratadas como una serie temporal y analizadas de forma independiente y sometidas a Análisis Espectrales (AE) para encontrar la frecuencia de las oscilaciones del estado de ánimo.

1 INTRODUCCIÓN

Los estados de ánimo del deportista constituyen una variable psicológica a la que se está prestando una gran atención. Los estados emocionales pueden tener influencias tanto positivas como negativas sobre el rendimiento deportivo, influyen tanto sobre los pensamientos como sobre la percepción y, en el caso de algunas emociones, se asocian a tendencias de acción inherentes. Es muy frecuente recurrir a la evaluación del estado de ánimo (con frecuencia empleando el *Profile of Mood States* original de MacNair, Lorr y Droppeman, 1971) para prevenir el sobentrenamiento y el agotamiento del deportista (Morgan, Brown, Ragling, O'Conner y Ellickson, 1987), predecir su rendimiento (Morgan, 1979) e incluso establecer apreciaciones sobre las diferencias entre los rasgos de personalidad de deportistas desatacados y otros menos sobresalientes (Morgan, 1980). En este trabajo proponemos una visión alternativa y complementaria a otros que pretenden evaluar los estados emocionales del deportista, pero nuestro interés no se dirige al estudio de una reducida población de deportistas de alto rendimiento, sino a un elevado número de personas comprometidas con la actividad deportiva que, aunque participen en ocasiones en alguna

competición, no pretenden vivir por y para el deporte. Nos interesa conocer la influencia que la actividad física puede tener sobre el nivel hedónico diario de estas personas y al mismo tiempo estamos interesados en valorar la posible influencia de otras variables sobre sus estados de ánimo.

Sabemos que los estados de ánimo son relativamente cambiantes y pueden verse influidos por variables tanto internas como externas. Watson y Clark (1994), proponen una serie de factores que pueden provocar cambios o variaciones en el estado de ánimo:

- a. Factores exógenos o procedentes del ambiente.
- b. Ritmos endógenos: por ejemplo, procesos biológicos innatos que están asociados con la ciclicidad emocional en la experiencia afectiva (p.e. el ciclo menstrual femenino).
- c. Variables de personalidad, como neuroticismo o extroversión, que se asocian a la tendencia a experimentar estados de ánimo positivos y negativos.
- d. La variabilidad del estado de ánimo característica del sujeto.

Numerosos estudios coinciden en la existencia de una relativa independencia entre las dimensiones componentes del afecto, de tal forma que distintas variables ejercerán una influencia distinta sobre la dimensión que denominaremos de afecto positivo (AFPOS) y sobre el afecto negativo (AFNEG) (Diener y Emmons, 1984). Según Watson y Clark (1984) el AFNEG se ve elevado en respuesta a acontecimientos estresantes y estímulos aversivos y en aquellas situaciones en las que se es evaluado por otros, en respuesta al fracaso y a las críticas. Mientras que, el afecto positivo se verá influido con menor fuerza por acontecimientos estresantes y estímulos aversivos y se elevará en situaciones placenteras que impliquen encuentros sociales y actividades estimulantes: uno de los ejemplos más notables de éstas sería la actividad física.

Un elevado afecto positivo es descrito por términos que expresan un alto nivel de energía: actividad, entusiasmo, alerta, excitación y fuerza, mientras que un bajo AFPOS se relaciona con expresiones de cansancio o fatiga. En contraste, el alto afecto negativo se asocia con las ocasiones en las que una persona se siente perturbada o activada, pero de forma displacentera, en oposición a calmada. Altas puntuaciones en AFNEG se reflejan en una variedad de estados aversivos: ansiedad, nerviosismo, enfado, culpa y tensión, mientras que bajo AFNEG está marcado por términos como calmado y relajado.

Para Tellegen (1985), ciertas dimensiones de personalidad y ciertas tendencias afectivas están asociadas a las dos dimensiones de segundo orden más poderosas, que emergen de las escalas de personalidad, como *emocionalidad positiva* y *emocionalidad negativa*. La ***emocionalidad positiva*** se caracteriza por la extraversión-sociabilidad, rasgo que parece promover experiencias emocionales positivas (ej. potencial social y actividad). La ***emocionalidad negativa*** está asociada con una serie de rasgos neuróticos primarios, como reacción frente al estrés, alienación y autodescripciones de preocupación, ansiedad, sentimientos de victimización y resentimiento. Las experiencias emocionales negativas parecen agruparse en forma de rasgos neuróticos.

2 MATERIAL Y MÉTODO

Esta investigación está basada en un diseño longitudinal (diseño de evaluación idiográfica), donde se recogió información sobre el estado de ánimo diario de 39 sujetos, tratados cada uno de ellos como caso único ($n=1$), a efectos del diseño de la investigación y del análisis de los datos, en un período de tiempo de diez semanas de duración.

Se pedía a un grupo de sujetos que rellenasen, durante un período de 70 días, autoinformes de actividades diarias y acontecimientos que hubieran tenido lugar a lo largo del día y, en dos ocasiones diarias, un autoinforme de estados de ánimo. Las medidas del estado de ánimo diario fueron tratadas como una serie temporal y sometidas a un Análisis Espectral (AE) para encontrar los ciclos típicos de variabilidad del estado de ánimo.

Para la evaluación del afecto autoinformado empleamos *la Lista de Afectos Multidimensionales (Lam-I)*, original de Ávila Espada (1989, 1993), en su versión *estado*. Además empleamos un autoinforme de actividades diseñado a tal efecto. Para la valoración del estado de ánimo emplearemos los componentes afecto positivo (AFPOS) y afecto negativo (AFNEG) y una puntuación diferencial a la que denominaremos PEAD y constituye un balance del nivel hedónico de los sujetos ($PEAD = AFPOS - AFNEG$).

3 PARTICIPANTES.

En el presente trabajo proponemos un modelo de evaluación de la variabilidad intraindividual del estado de ánimo, a través del estudio exhaustivo de un caso. Se trata de una universitaria, de 21 años de edad, en el momento de su participación en nuestra investigación, estudia 4º de medicina y se encuentra completamente libre de indicadores psicopatológicos, según la evaluación previa basada en una serie de entrevistas y en sus respuestas a algunas pruebas de evaluación psicológica (MCMII-II, SCL-90-R; EPQ-A, etc.). Es entrenadora (remunerada) de un equipo de *Voley* de niñas de 6º de Primaria, por lo que recibe un pequeño salario. Formaba parte del equipo de *Voley* de la Universidad, hasta que fue disuelto el año anterior (por un recorte en los presupuestos). En la actualidad practica el tenis y el *Badminton*.

Ni en su vida cotidiana ni en los 70 días de duración de nuestro estudio, aparecen episodios especialmente estresantes, lo que nos lleva a pensar que la variabilidad del estado de ánimo en esta joven se verá influida sus propios ritmos de variabilidad, en mayor medida que por el impacto emocional de los sucesos ambientales.

4 RESULTADOS:

4.1 Estudio descriptivo del estado de ánimo

Las tres variables evaluadas muestran elevados índices de bienestar subjetivo (véase Tabla 1). La puntuación media de la variable PEAD ($X=1,86$) se encuentra por encima de la

muestra del grupo estudiado ($X=1,25$) y se situaría en torno al Centil 75, según el baremo que se elaboró a partir de una muestra de estudiantes universitarios (Gozalo, 1999).

La media de la dimensión AFPOS también se encuentra claramente por encima de la de la muestra y en relación a la muestra de baremación ocuparía un Centil 65. En el afecto negativo sus puntuaciones se situarían en torno al Centil 20-25.

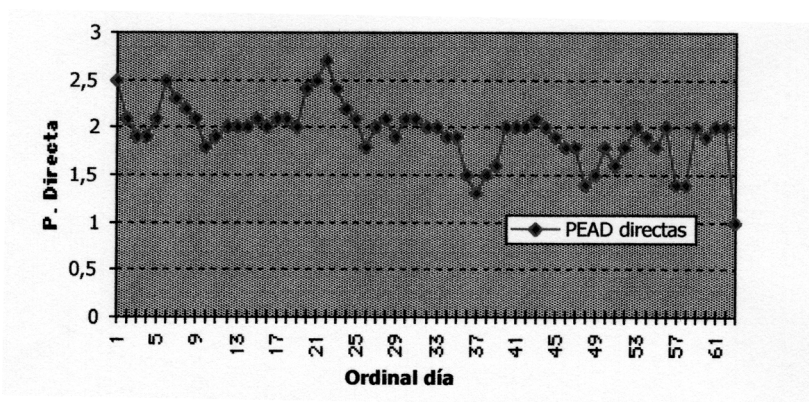
Estos resultados, indicarían que la participante goza de una clara tendencia a exhibir estados emocionales positivos, tendencia a la que debemos sumar la estabilidad sus puntuaciones, que podemos ver reflejada en la Gráfica 1.

Tabla 1. Valores descriptivos de la Diferencial del Estado de ánimo (PEAD).

	Componentes	Media	S.D.	S.E. Media	Mediana	Moda	Rango
1	PEADT□	1,85 ₁	0,642 ₁	0,054 ₁	1,95 ₁	0 ₁	2,89 ₁
1	AFNEGT□	0,29 ₁	0,2 ₁	0,017 ₁	0,313 ₁	0,188	1,06 ₁
1	AFPOST□	2,14 ₁	0,632 ₁	0,053 ₁	2,33 ₁	2,33	3

A continuación, vamos a asociar las puntuaciones directas que este sujeto obtiene en los autoinformes de evaluación del estado de ánimo, con sucesos concretos y ver así cuáles son los acontecimientos o actividades que provocan elevaciones o descensos sobre su nivel hedónico diario. El caso que nos ocupa muestra una estabilidad considerable, podemos hacer un breve intento de asociar algunos acontecimientos llamativos a las puntuaciones “destacadas”.

GRÁFICA 1. Representación de las Puntuaciones Directas para 62 Días. Componentes Teóricos de la Puntuación Diferencial (PEAD=(AFPOS/12)-(AFNEG/16)).



La primera elevación en las puntuaciones aparece en torno al día 7 y se asocia con algunos sucesos “placenteros”: le fue muy bien en el entrenamiento, fue a un concierto, hizo planes con sus amigos, etc. mientras que el segundo “pico” en las puntuaciones coincide con los valores hedónicos más destacables de todo el estudio: la visita sorpresa de una amiga de Barcelona que la convence para ir a pasar el fin de semana a una ciudad cercana.

El primer descenso digno de destacar que se produce en este caso, coincide con la primera competición en la que participa en esa temporada. La única que se produce en los 70 días de nuestro estudio. En sus comentarios, nuestra deportista no manifiesta que se sintiera tensa o nerviosa frente a este hecho. Por el contrario, lo considera un suceso positivo y ni siquiera alude a los resultados del encuentro. Sin embargo, esta competición estuvo asociada a un marcado descenso en su estado de ánimo. Este suceso se ve precedido en el tiempo por otro que le provoca un claro entusiasmo: asiste a unas prácticas de ginecología en las que le permiten estar presente en tres partos. Su nivel anímico comienza a elevarse justo el día 38, coincidiendo con el fin de la competición.

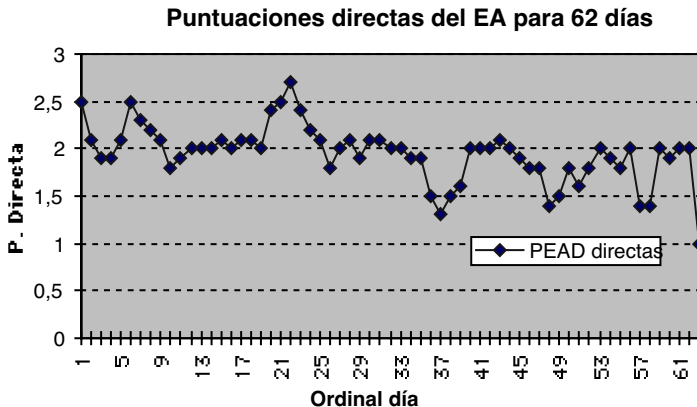
El siguiente descenso en las puntuaciones es posterior a unos días de mucho ajeteo en los que sale de copas, de excursión, etc. No se anota ningún suceso digno de destacar. El tercer descenso vuelve a coincidir con otra situación de evaluación: nuestra participante tiene que realizar una prueba de idiomas para pedir una beca al extranjero. Las puntuaciones de PEAD, que se habían elevado dos días antes del examen coincidiendo con una cena con los compañeros (día 56), descendieron y volvieron al nivel anterior cuando comprobó que lo había aprobado.

4.2 Análisis del ciclo de variabilidad

La Curva Espectral Logarítmica obtenida a partir de las medidas repetidas para 70 días de la variable PEAD, nos permite apreciar una serie de oscilaciones cíclicas del *estado de ánimo* como características de cada sujeto. Encontramos precedentes de la aplicación de esta metodología al ámbito deportivo en Capdevila y Cruz (1992).

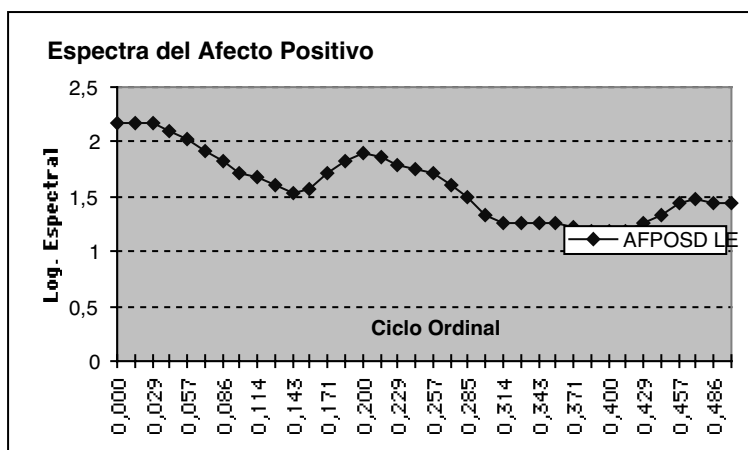
En este caso, tomando un ancho de banda de 0,1 apreciamos en primer lugar un ciclo largo de 28 días, una elevación en torno a los 5 días (con un valor de 0,2 en el eje X correspondiente al ciclo ordinal) que podemos asociar al bloque de días laborables (lunes-viernes) y otros dos ciclos cortos de 2 y 3 días que se asociaría al bloque de fin de semana: viernes-sábado-domingo o sábado-domingo.

GRÁFICA 2: Curva Espectral Logarítmica. Valores repetidos de la variable PEAD para 70 días. Indicadores: Ancho de banda: 0.1; Curva=coseno.

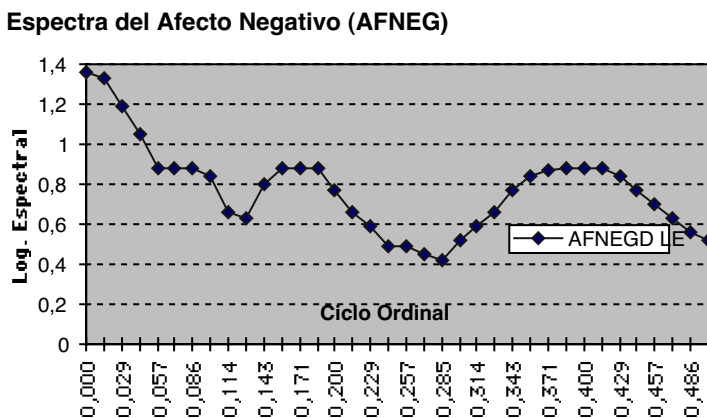


Un análisis visual de las representaciones correspondientes a la curva espectral logarítmica del afecto positivo AFPOS y el afecto negativo AFNEG (Gráficas 3 y 4), nos lleva a la conclusión de que las variaciones de PEAD (Gráfica 2) se ven más influenciadas por las oscilaciones del AFPOS que por las del AFNEG. De lo que deducimos que el estado de ánimo de nuestra deportista se encuentra más determinado por las variaciones del afecto positivo que por las del afecto negativo.

GRÁFICA 3: Curva Espectral Logarítmica. Valores repetidos de la variable Afecto Positivo (AFPOS) para 70 días. Indicadores: Ancho de banda: 0.1; Curva=coseno.



GRÁFICA 4: Curva Espectral Logarítmica. Valores repetidos del Afecto negativo AFNEG para 70 días. Indicadores: Ancho de banda: 0.1; Curva=coseno.



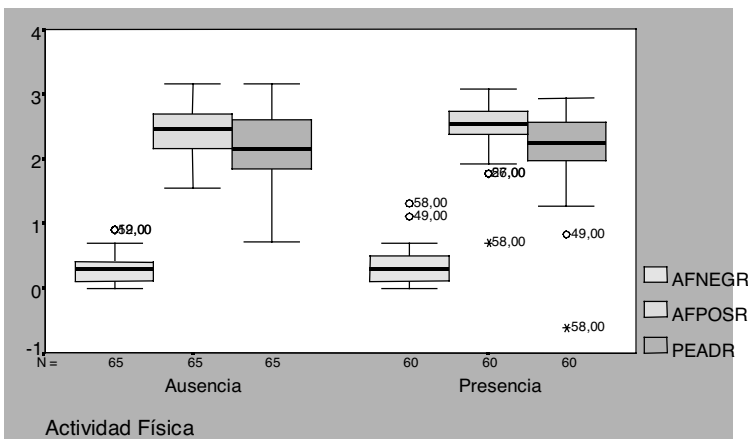
5 DISCUSIÓN Y PERSPECTIVAS FUTURAS.

En primer lugar, queremos destacar el elevado nivel de estabilidad emocional que se refleja en el estado de ánimo de esta joven, que nos permite observar con relativa claridad el impacto emocional que le provocan los distintos acontecimientos. En este caso hemos encontrado una tendencia a la ciclicidad semanal en el estado de ánimo. Esta tendencia suele estar más marcada en el caso de las mujeres y de los sujetos libres de indicadores psicopatológicos. Al balance hedónico general contribuye en una mayor proporción el componente de AFPOS que el de AFNEG. Esta relación entre ambas componentes del afecto ha sido confirmada en el estudio descriptivo del estado de ánimo, que revela un elevado nivel en las puntuaciones de AFPOS, claramente por encima de la media y viceversa en lo que se refiere a AFNEG.

Según Cunningham (1988) un elevado *afecto positivo* provoca un incremento del interés en actividades sociales, actividades físicas de moderado riesgo y una elevación de los sentimientos de energía y vigor que hacen que la persona se considere más capaz de llevar a cabo estas actividades. Otros autores, como Carter (1977), se han preocupado de los efectos más estables del ejercicio. Este autor puso a prueba la hipótesis de que la gente que hace ejercicio de forma habitual es más feliz que la que no lo hace, encontrando correlaciones positivas entre sentimientos de felicidad y hábitos de ejercicio.

Sin embargo, una representación gráfica de las puntuaciones medias del estado de ánimo, obtenidas por nuestra participante los días en los que participa en una actividad física y aquellos otros que no lo hace, no revela una influencia tan marcada en el nivel hedónico diario como se podría esperar (véase Gráfica 5).

GRÁFICA 5. Representación de los Descriptivos de las Variables AFPOS, AFNEG y PEAD, respecto a la Presencia/Ausencia de Actividad Física desarrollada a lo largo del día.



También queremos llamar la atención sobre la clara distinción, que revelan los análisis espectrales, entre el estado de ánimo los días de semana y los bloques de días laborables. Distinción que se encuentra ampliamente justificada, ya que existe una gran diferencia en el ritmo de la actividad desarrollada los fines de semana y los días de diario.

La mera inspección visual de las puntuaciones directas, representada en la Gráfica 1, revelan que las situaciones de evaluación tienen una clara influencia sobre el estado de ánimo de esta deportista. En el caso de la única competición deportiva en la que participa, a pesar de que no manifiesta de forma explícita a esta preocupación parece tener un efecto negativo sobre su estado de ánimo.

La relación que ya establecen otros autores (p.e. Cunningham, 1988 y Carter, 1977) entre tendencia a experimentar estados de ánimo positivo y hábitos de actividad física, se ha puesto de manifiesto en el caso estudiado. Los estudios de sujeto único tienen la ventaja de permitirnos abordar procesos de cambio que tienen lugar a lo largo del tiempo. pero, por contra, tienen la desventaja ofrecer resultados difícilmente generalizables. En el caso que nos ocupa, la actividad física desarrollada no es la preferida por la deportista y la competición viene acompañada de un incremento en las puntuaciones de AFNEG, típico de las situaciones de evaluación. Este trabajo pretende ejemplificar la importancia que puede tener el estudio exhaustivo de las influencias de la actividad física sobre el estado de ánimo de los individuos, a la hora de permitirnos profundizar en sus mecanismos de actuación y en las diferencias individuales que podemos encontrar en la relación entre estos parámetros. Diferencias que pueden deberse a otras variables como la estabilidad, los estilos de vida, el tipo de actividad desarrollada y la motivación que conduce a la práctica deportiva.

6 BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, A. (1989, 1993) Listas de Afecto Multidimensional (LAM-I). Madrid, Facultad de Psicología, Universidad Complutense; Ed. revisada: *Monografías de Investigación del laboratorio de Psicología Clínica y Psicodiagnóstico*, Universidad de Salamanca, 1993.
- Ávila, A.; Gozalo, M. (1995) "Afecto autoinformado y Personalidad: hacia un modelo de evaluación de las emociones autopercebidas". Boletín de Psicología, Nº 48, septiembre de 1995. Monográfico "Afectividad y Emociones".
- Ávila, A.; Gozalo, M. (1998) "Ciclos Cognición-Emoción-Conducta y Consistencia Intraindividual: Estudio de su Potencial Explicativo a Través del Análisis de un Caso". En Sánchez López, P y Quiroga Estévez, M.A. (Eds.) *Perspectivas Actuales en la Investigación Psicológica de las Diferencias Individuales*. Ed. Centro de Estudios Ramón Areces. Madrid.
- Capdevila L., Cruz, J. (1992) "Análisis de Series temporales aplicado al estudio de la emoción y de la conducta en un atleta". *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol 45(1) 103-111.

- Carter, R. (1977) Exercise and Happiness. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 17, 307-313.
- Clark, L.A. y Watson, D. (1988) "Mood and the mundane: Relations Between daily life events and self-reported mood" *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 296-308.
- Cunningham, M.R. (1988). What do you do when you're happy or blue?: Mood, experiences, and behavioral interest. *Motivation and Emotion*, 12, 309-331.)
- Diener, E. y Emmons, R.A. (1984) "The Independence of Positive and Negative Affect". *Journal of Personality and Social Psychology*. 47, 1105-1117..
- Gozalo, M. (1999) Variabilidad del Estado de Animo y Consistencia Situación-Cognición-Emoción-Conducta en Jóvenes Adultos. Tesis Doctoral.
- MacNair, D.M.; Lorr, M. y Droppeman, L.F. (1971) *Manual for Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial testing Services.
- Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Conner, P.J. y Ellickson, K.A. (1987) Psychological Monitoring of Overtraining and staleness. *British Journal of Sport Medicine*. 21, 319-328.
- Morgan, W.P.(1979). Prediction on Performance in Athletics. In P. Kavora y J.V. Daniels, Eds. *Coach, Athlete and the Sport Psychologist*. (pp. 173-186), Champaign, Ill, Human Kinetics.
- Morgan, W.P.(1980). The trait Psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.
- Tellegen, A (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. En A.H. Tuma y J.D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. (681-706). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Watson, D. y Clark, L.A. (1984) "Negative affectivity: The disposition to experience Aversive Emotional States". *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D. y Clark, L.A. (1994) Emotions, Moods, Traits and Temperaments: Conceptual Distinction and Empirical Findings. In Ekman, P & Davidson, R.J. (Eds.) *The Nature of Emotions*. Oxford University Press. New York.