ESTUDIO DE LAS RELACIONES ENTRE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN, EL FLOW DISPOSICIONAL Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN FUNCIÓN DE LA MODALIDAD DE DANZA PRACTICADA

Amado, D.; Sánchez-Miguel, P.A.; Leo, F.M.; Sánchez-Oliva, D.;
García-Calvo, T.

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

RESUMEN

Este trabajo pretende conocer las relaciones entre el nivel de autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el flow disposicional y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza, y estudiar las diferencias que se establecen entre estas variables en función de la modalidad de danza practicada. La muestra estuvo formada por 96 practicantes de danza, 48 de danza clásica y 48 de danza contemporánea, pertenecientes a diferentes escuelas de danza españolas, quienes rellenaron diferentes cuestionarios para valorar las diferentes variables anteriormente descritas. Los resultados mostraron la existencia de una relación positiva y significativa entre la motivación autodeterminada, las necesidades psicológicas básicas, el flow disposicional y el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, independientemente de la modalidad de danza practicada. Asimismo, los practicantes de danza clásica revelaron una motivación más autodeterminada, mayor percepción de competencia y relaciones sociales, mayor flow disposicional y mayor uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea. Por ello, como principal conclusión se puede extraer la necesidad de fomentar una motivación más intrínseca en los practicantes de danza contemporánea, para facilitar la experimentación del estado de flow y un mayor uso de estrategias orientadas a la tarea.

Palabras clave: motivación, necesidades psicológicas básicas, flow disposicional, estrés, danza

ABSTRACT

This works aims to examine the relationships between self-determination level, satisfaction of the psychological needs, dispositional flow and coping strategies of stress in dance participants, and to study the differences among those variables regarding modality of dance. The sample was formed by 96 dance participants, 48 classic dancers and 48 contemporary dancers, belonged to different Spanish schools of dance, who filled several questionnaires to assess different variables previously mentioned. Results showed a significantly positive relationship among self-determined motivation, basics psychological needs, dispositional flow and coping strategies orientated to the task, regardless modality of dance performance. Moreover, classic dance participants revealed a self-determined motivation, greater perception of competence and relatedness, higher dispositional flow and more use of coping strategies orientated to the task. Hence, the main conclusion is the necessity to promote a more intrinsic motivation in participants from contemporary dance, in order to help the experience of flow state and greater use of strategies orientated to the task.

Key Words: motivation, psychological needs, dispositional flow, stress, dance

Correspondencia:

Diana Amado Alonso
Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
Avda. de la Universidad s/n. 10071 Cáceres
dialmal@unex.es

Fecha de recepción: 14/01/2011

Fecha de aceptación: 10/05/2011

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la danza, la preparación mental o psicológica es tan importante como la formación física y técnica, hasta el punto que permite desarrollar en los practicantes la actitud escénica, definiéndose como «*la búsqueda del grado más alto de satisfacción personal y artística al bailar*» (Taylor y Taylor, 2008, p. 12) y esto, a su vez, permite alcanzar el máximo rendimiento. De ahí, el interés por desarrollar la presente investigación centrándonos en algunos de los aspectos psicológicos considerados como más influyentes para alcanzar el máximo rendimiento en una actividad. Estos aspectos psicológicos son la motivación, la disposición a experimentar el estado de flow y el uso de estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes.

La motivación es definida como la capacidad que tienen los practicantes de danza para persistir ante el aburrimiento, la fatiga, el dolor y el deseo de hacer otras cosas, constituyendo el único factor relacionado con el rendimiento que puede ser controlado por éstos (Taylor y Taylor, 2008). Se considera la base de la preparación total y del proceso de rendimiento y, es lo que diferencia a unos practicantes de otros. Duncan (1974, p. 127), una de las creadoras de la danza contemporánea, lo expresaba así: «*Mi intención es trabajar por la danza del futuro. No sé si tengo las cualidades necesarias; tal vez no tengo genio ni talento ni temperamento. Pero sé que tengo voluntad; y la voluntad y la energía a veces valen más que el genio, el talento o el temperamento*».

Por ello, vamos a abordar esta investigación desde el marco de una de las teorías motivacionales más importantes, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) que se basa en conocer el grado en que las conductas humanas son voluntarias o autodeterminadas. Establece que la motivación es un continuo con diferentes niveles de autodeterminación que abarcan desde la conducta más autodeterminada hasta la conducta no-autodeterminada, de modo que el recorrido de una a otra comprende tres tipos diferentes de motivación. El primero de ellos es la motivación intrínseca, que se asocia a mayores niveles de autodeterminación e implica el compromiso en una actividad por el placer que se obtiene al realizarla.

El segundo tipo es la motivación extrínseca, que hace referencia al compromiso en una actividad por las consecuencias más que por la actividad en sí misma. Incluye cuatro tipos de regulación (integrada, identificada, introyectada y externa, pero en esta investigación dadas las características de la muestra sólo se analizan los tres últimos tipos porque varios autores (Baldwin y Caldwell, 2003; Pelletier y Kabush, 2005) indican que los niños y adolescentes no pueden sentirse identificados con la regulación integrada, ya que no poseen un grado de madurez suficiente) que evolucionan de mayor a menor nivel de autodeterminación. El último tipo es la desmo-

tivación, que es el menor nivel de autodeterminación y se produce cuando el individuo no percibe ningún vínculo entre sus acciones y las consecuencias que podría esperar del medio ambiente.

Asimismo, esta teoría considera que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de una persona, como son la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales, va a determinar el nivel de autodeterminación que posea el sujeto en un contexto o situación específica (Deci y Ryan, 2000).

En relación al estado de flow, resulta muy importante conocer la disposición de los practicantes de danza a experimentarlo pues permite alcanzar el rendimiento óptimo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). En este sentido, la danza es un área perfecta para desarrollar un estudio sobre la experiencia de flow puesto que las características de esta actividad se corresponden con las nueve dimensiones que componen este estado. La danza requiere un sentimiento de competencia para el practicante percibiendo el nivel de habilidad superior al desafío que se plantea, estableciendo objetivos muy claros, control sobre la ejecución, feedback claro y preciso, concentrándose en la actividad hasta llegar a una pérdida de conciencia y de la noción del tiempo y, además es una experiencia autotélica, agradable y satisfactoria por sí misma (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Tras revisar la literatura existente sobre la relación entre el estado de flow y la Teoría de la Autodeterminación, encontramos que la mayoría de los estudios realizados se centran en el ámbito deportivo, debido a la gran extensión de este fenómeno, frente a una escasez de estudios en el ámbito artístico. En este sentido, las investigaciones generalmente señalan una relación positiva entre la motivación autodeterminada y la experimentación de este estado (Amado, Leo, Sánchez, Sánchez, y García Calvo, 2010; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Kowal y Fortier, 1999, 2000; Mandigo, Thompson, y Couture, 1998; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2006; Phillips, 2005; Russell, 2001).

Esta relación también ha sido encontrada en el ámbito artístico, donde autores como Martin y Cutler (2002) con una muestra de 40 actores profesionales, observaron que el estado psicológico óptimo estaba asociado con la motivación intrínseca y, en el ámbito de la danza, Levine (2006) desarrolló una investigación con 40 bailarines de ballet clásico de Nueva York de género masculino para observar si éstos tenían disposición a experimentar el estado de flow y, en caso afirmativo, comprobar si estaban más motivados intrínsecamente o extrínsecamente. Los resultados mostraron que todos los participantes alcanzaban el estado de flow y estaban más motivados intrínsecamente.

En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento del estrés, hay que tener en cuenta que la danza es un contexto idóneo para estudiar la utilización de estas

habilidades, ya que supone una enorme tensión psicológica y física (Buckroyd, 2000), debido a la constante dedicación que exige y a los requisitos estéticos que implica, pues desde la iniciación los bailarines se ven sometidos a constantes juicios por su aspecto físico y su capacidad técnica. Al hilo de esto, se van a examinar dos tipos de estrategias (Skinner, Edge, Altman, y Sherwood, 2003), estrategias orientadas a la tarea o al problema, que consisten en cambiar, controlar o modificar la situación estresante y requiere una implicación activa por parte del sujeto y, estrategias orientadas a la evitación, que son utilizadas para desentenderse de dicha situación, escapando del problema que se plantea.

En esta línea, las investigaciones abordadas en el ámbito deportivo que relacionan las estrategias de afrontamiento del estrés con la Teoría de la Autodeterminación, reconocen que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea se relaciona positivamente con las formas más autodeterminadas de motivación (Amiot, Gaudreau, y Blanchard, 2004; Gaudreau y Antl, 2008).

Por otro lado, examinando las relaciones entre estas estrategias y el estado de flow, algunas investigaciones realizadas en el ámbito deportivo han mostrado una correlación significativa y positiva entre ambas variables, señalando que el hecho de tener un buen plan de actuación durante la competición es uno de los factores que más facilita la experimentación del estado de rendimiento óptimo (Dillon y Tait, 2000; Jackson, Thomas, Marsh, y Smethurst, 2001; Letelier, 2007). Así pues, y dada la escasez de estudios existentes que relacionen estas variables psicológicas en el ámbito de la danza, el principal objetivo de este estudio es conocer las relaciones entre el nivel de autodeterminación, el flow disposicional y el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en practicantes de danza y, del mismo modo, estudiar las diferencias que se establecen entre estas variables en función de la modalidad de danza practicada, clásica o contemporánea, consideradas como opuestas, puesto que la danza contemporánea nace como reacción contra el formulismo y artificios de la danza clásica (García Ruso, 1997).

En base a estos objetivos, la primera hipótesis planteada es que existiría una relación significativa y positiva entre la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con el flow diposicional y el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas en ambas modalidades. En segundo lugar, se postula que los practicantes de danza clásica mostrarían una motivación más autodeterminada, mayor satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, mayor disposición a experimentar el estado de flow y un uso más adaptativo de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.

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 de carácter público. La selección de la muestra fue realizada por muestreo aleatorio simple. Los participantes eran de sexo 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, i.e.: «Porque creo que la danza es divertida»), la regulación identificada (Cuatro ítems, i.e.: «Porque valoro los beneficios que tiene la danza»), la regulación introyectada (Tres ítems, i.e.: «Porque me siento culpable cuando no practico»), la regulación externa (Cuatro ítems, i.e.: «Porque los demás me dicen que debo hacerlo») y la desmotivación (Cuatro ítems, i.e.: «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, 1994), 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 y cols., 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 agru-

padados en tres factores. El primer factor hace referencia a la necesidad de relaciones sociales (Cinco ítems, i.e.: «Realmente me gusta la gente con la que ensayo»), el segundo factor corresponde a la necesidad de autonomía (Cuatro ítems, i.e.: «Me dejan tomar decisiones») y, el tercer factor se refiere a la competencia percibida (Cinco ítems, i.e.: «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.

Flow disposicional. Para medir la disposición de los practicantes de danza a experimentar el estado de flow, se utilizó la versión traducida al castellano por García Calvo, Jiménez, Santos-Rosa, Reina, y Cervelló (2008) del instrumento denominado Dispositional Flow Scale (DFS: Jackson y cols., 1998). El cuestionario consta de un total de 36 ítems agrupados en un factor principal, el flow disposicional, que incluye nueve factores secundarios que se corresponden con las nueve dimensiones que llevan a experimentar el estado de rendimiento óptimo (Csikszentmihalyi, 2003). Estas dimensiones son: el equilibrio entre habilidad y reto (Cuatro ítems, i.e.: «Mi habilidad está al mismo nivel de lo que me exige la situación»), combinación/unión de la acción y el pensamiento (Cuatro ítems, i.e.: «Hago los gestos correctos sin pensar, de forma automática»), claridad de objetivos (Cuatro ítems, i.e.: «Conozco claramente lo que quiero hacer»), feedback claro y sin ambigüedades (Cuatro ítems, i.e.: «Sé lo bien que lo estoy haciendo»), concentración en la tarea (Cuatro ítems, i.e.: «Mi atención está completamente centrada en los que estoy haciendo»), sentimiento de control (Cuatro ítems, i.e.: «Siento un control total de lo que estoy haciendo»), pérdida de inseguridad (Cuatro ítems, i.e.: «No me importa lo que los otros puedan estar pensando de mi»), transformación en la percepción del tiempo (Cuatro ítems, i.e.: «El paso del tiempo parece ser diferente al normal») y experiencia autotélica (Cuatro ítems, i.e.: «Realmente me divierte lo que estoy haciendo»). Dicho cuestionario mostró un valor Alfa de Cronbach de .89 para el factor flow disposicional que recoge sus nueve dimensiones posibles.

Estrategias de afrontamiento del estrés. Para conocer el tipo de estrategias utilizadas ante situaciones estresantes, se utilizó la adaptación al castellano realizada por Kim, Duda, Tomas, y Balaguer (2003) del instrumento denominado Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ: Kim y Duda, 1997; Kim, Duda, y Ntoumanis, 2003). 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, i.e.: «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, i.e.: «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, i.e.: «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, i.e.: «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, i.e.: «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.

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 directores y profesores de las diferentes escuelas de danza participantes. En el caso de los alumnos menores de edad, los directores se pusieron en contacto con los padres para solicitar su autorización.

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 apareciese 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 factorial exploratorio, el análisis descriptivo, el análisis de fiabilidad, el análisis correlacional y el análisis de varianza.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

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 mostró la mayor puntuación ($M = 4.58$), mientras que las formas de regulación de la motivación extrínseca (regulación identificada, introyectada y externa) obtuvieron puntuaciones medias ($M = 3.62$, 2.10 , y 1.38 , respectivamente) y la desmotivación mostró una puntuación baja ($M = 1.27$). En cuanto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las tres variables mostraron valores similares pero la media más alta pertenece a la necesidad de relaciones sociales ($M = 4.18$), seguida por la competencia ($M = 3.82$), y, posteriormente por la necesidad de autonomía ($M = 3.60$).

El flow disposicional, presentó un valor elevado ($M = 3.66$) y, finalmente, en referencia a las estrategias de afrontamiento, se puede apreciar que las estrategias más utilizadas por los practicantes de danza fueron la calma emocional ($M = 3.84$) y la planificación activa/reestructuración cognitiva ($M = 3.89$), que se trata de estrategias orientadas a la tarea. En contraste, las estrategias menos utilizadas fueron las que hacen referencia al distanciamiento mental ($M = 2.07$) o estrategias orientadas a la evitación.

TABLA 1
Estadísticos descriptivos.

	<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>Flow disposicional</i>	3.66	.63
<i>Estrategias de afrontamiento</i>		
Calma emocional	3.84	.68
Planificación activa	3.89	.73
Conductas de riesgo	3.28	.92
Apoyo social	3.25	.84
Distanciamiento mental	2.07	.75

Análisis de correlación

Con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores de la investigación en función del tipo de modalidad analizado se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas utilizando el índice de correlación de Pearson. Así, en la Tabla 2, aparecen reflejadas las relaciones que se establecen entre las variables que componen la Teoría de la Autodeterminación, el flow disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés, dependiendo del tipo de danza practicado, danza clásica o danza contemporánea.

En lo que respecta a la danza clásica, se puede observar cómo las formas más autodeterminadas, motivación intrínseca y regulación identificada se relacionaron significativamente ($p < .01$) de forma positiva con el flow disposicional, pero sólo es la motivación intrínseca la que reflejó esta correlación con dos de las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, la calma emocional y la planificación activa, con un valor de correlación superior a .30. Sin embargo, la regulación introyectada y la desmotivación, mostraron esta misma relación con el distanciamiento mental, que se trata de una estrategia orientada a la evitación.

En relación a las necesidades psicológicas básicas, se puede apreciar que la competencia es la única variable que se relacionó significativamente de forma positiva con el flow disposicional y con tres de las cuatro estrategias orientadas a la tarea.

Centrándonos en el flow disposicional, se relacionó significativamente ($p < .01$) de forma positiva con todas las estrategias orientadas a la tarea mientras que no mostró ninguna relación con las de evitación.

Por otro lado, en lo que concierne a la danza contemporánea, se puede contemplar que en lo referente al nivel de autodeterminación, ocurrió lo mismo que en la danza clásica pero la regulación identificada también apareció relacionada ($p < .01$) con la calma emocional y la planificación activa, con un índice de correlación superior en todos los casos al mostrado por la motivación intrínseca.

En cuanto a las necesidades psicológicas, en esta ocasión, todas se relacionaron significativa ($p < .01$) y positivamente con el flow disposicional y con tres de las estrategias orientadas a la tarea, en cambio, la necesidad de relaciones sociales correlacionó de forma negativa con la estrategia de distanciamiento mental. Para finalizar, el flow disposicional se relacionó positiva y significativamente con todas las estrategias orientadas a la tarea exceptuando la utilización de conductas de riesgo.

TABLA 2
Correlaciones entre las variables del estudio en función de la modalidad de danza practicada.

	Flow disposicional				Estrategias tarea				Estrategias evitación			
	Flow disposicional		Calma Emocional		Planificación Activa		Conductas de riesgo		Apoyo social		Distanciamiento Mental	
	Clas.	Cont.	Clas.	Cont.	Clas.	Cont.	Clas.	Cont.	Clas.	Cont.	Clas.	Cont.
<i>Motivación</i>												
Intrínseca	.35**	.27**	.38**	.40**	.37**	.29**	.02	-.14	.10	.16	-.09	-.13
Identificada	.42**	.33**	.20	.50**	.21	.38**	-.09	.12	.11	.24	-.00	-.23
Introyectada	.21*	.12	.10	.17	.05	.11	.21	.11	.16	.06	.33**	-.08
Externa	-.09	.24	-.00	.31*	-.05	.14	.20	.27	.13	.15	.24	-.20
Desmotivación	-.07	-.16	-.03	-.09	-.03	-.14	.15	.15	.12	-.19	.41**	.12
<i>Necesidades</i>												
Relación	.25	.38**	.17	.38**	.10	.24	.08	.02	.26	.42**	-.09	-.33*
Competencia	.62**	.79**	.46**	.57**	.30*	.50**	.27	.11	.29**	.40**	-.02	-.17
Autonomía	.15	.30*	.17	.38*	.18*	.28*	.09	.32	.24	.30*	.09	-.28
Flow disposicional			.70**	.67**	.53**	.60**	.41**	.09	.47**	.48**	.13	-.18

* $p < .01$; ** $p < .05$; (Clas.)Clásico; (Cont.)Contemporáneo

Análisis de varianza y análisis discriminante

En la Tabla 3, se presenta el análisis de varianza en función de la modalidad de danza practicada, donde se puede observar que, en cuanto a la motivación, se establecieron diferencias significativas en la regulación identificada, destacando la puntuación de los practicantes de danza clásica sobre los de danza contemporánea. En relación a las necesidades psicológicas básicas, los practicantes de danza clásica presentaron valores más elevados en las tres necesidades, sin embargo sólo se apreciaron diferencias significativas en las necesidades de relación y de competencia.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento del estrés, en general, los practicantes de danza clásica mostraron medias más elevadas en todas las estrategias orientadas a la tarea pero sólo se observaron diferencias significativas en las conductas de riesgo. Asimismo, cabe destacar que surgieron diferencias significativas en el flow disposicional a favor de los practicantes de danza clásica.

Si se observa el análisis discriminante, tomando como variable dependiente la modalidad de danza practicada y, como variables independientes, el nivel de auto-determinación, las necesidades psicológicas básicas, el flow disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés, se puede apreciar cinco variables que diferenciaron a los practicantes de danza clásica de los que practican danza contemporánea pues presentaron un coeficiente mayor de .30. Así, el factor que tuvo mayor capacidad predictiva fue el flow disposicional, con un coeficiente de estructura de .66. En segundo lugar, apareció la percepción de competencia con un coeficiente de .54. Posteriormente, surgió la necesidad de relaciones sociales con un coeficiente de .36, más tarde, la utilización de conductas de riesgo (.34) y, por último, la regulación identificada (.31).

TABLA 3
Análisis de varianza y análisis discriminantes en función de la modalidad de danza practicada.

	Danza Clásica	Danza Contemporánea	MC	F	p	Coeficiente discriminante
<i>Motivación</i>						
Intrínseca	4.67±.67	4.48±.53	.84	2.24	.14	.17
Identificada	3.84±.81	3.39±.72	4.66	7.92	.00	.31**
Introyectada	2.27±.94	1.92±.96	2.78	3.04	.08	.18
Externa	1.43±.73	1.30±.49	.37	.95	.33	.08
Desmotivación	1.33±.72	1.23±.32	.24	.77	.38	.10
<i>Necesidades</i>						
Relación	4.44±.76	3.99±.77	4.74	7.97	.00	.36**
Competencia	4.17±.63	3.48±.83	10.76	19.81	.00	.54**
Autonomía	3.79±1.73	3.44±.77	2.83	1.56	.21	.16
<i>Estrategias</i>						
Calma emocional	3.88±.74	3.81±.63	.10	.21	.65	.07
Planificación activa	3.93±.84	3.85±.62	.13	.24	.62	.06
Conductas de riesgo	3.54±.97	3.00±.79	6.56	8.31	.00	.34**
Apoyo social	3.35±.92	3.14±.77	1.05	1.45	.23	.16
Distanciamiento mental	2.00±.78	2.21±.69	1.01	1.86	.17	-.13
<i>Flow disposicional</i>	3.97±.49	3.33±.60	9.27	31.09	.00	.66**

DISCUSIÓN

Tal como señalábamos al comienzo de este trabajo, el objetivo del mismo es conocer las relaciones entre el nivel de autodeterminación, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el flow disposicional y el uso de estrategias de afron-

tamiento del estrés en practicantes de danza y, del mismo modo, estudiar las diferencias que se establecen entre estas variables en función de la modalidad de danza practicada.

En esta línea, tras analizar los resultados obtenidos, se puede confirmar la primera hipótesis, que planteaba que existiría una relación significativa y positiva entre la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas con el flow disposicional y el uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas en ambas modalidades. Los datos de este estudio efectivamente reflejan una relación positiva entre las formas más autodeterminadas, motivación intrínseca y regulación identificada, y el flow disposicional en practicantes de danza. Resultados similares han sido encontrados por Levine (2006) con una muestra de practicantes de danza clásica, por Martin y Cutler (2002) con un grupo de actores y por Phillips (2005) con una muestra de practicantes de yoga, donde demostraron que la motivación intrínseca estaba asociada positivamente con el estado de flow.

Del mismo modo, en el ámbito deportivo Jackson y cols. (1998) afirman, entre otros resultados, que la motivación intrínseca está relacionada positiva y significativamente con el estado de flow. En la misma línea, Mandigo y cols. (1998) con una muestra de jóvenes practicantes de actividad física hallaron que el estado de flow correlacionaba positiva y significativamente con la motivación intrínseca, sentimientos de bienestar y percepción de éxito y posteriormente, otros autores como García Calvo (2006) confirmaron estos resultados en una muestra de jugadores de fútbol.

En cuanto a las necesidades psicológicas básicas, los resultados indican que la satisfacción de las necesidades de relación y de competencia se relacionan positiva y significativamente con el flow disposicional. Pero hay que destacar que es la competencia la que presenta la mayor puntuación, lo que implica que esta necesidad va a ser indispensable para que un bailarín logre alcanzar este estado de rendimiento óptimo. Entonces, sabiendo la importancia que conceden los profesores de danza al hecho de alcanzar la perfección y el máximo rendimiento, deberían fomentar el sentimiento de competencia de sus alumnos a partir de diversas estrategias como establecer objetivos muy claros adaptados a sus necesidades, ajustar los ejercicios a su nivel tratando de individualizar al máximo, orientar los ejercicios a su propia ejecución y no al resultado, etc. Estos resultados han sido mostrados anteriormente por Kowal y Fortier (2000) en una población de deportistas.

Por otra parte, se ha observado que, en general, las estrategias de afrontamiento del estrés orientadas a la tarea, se relacionan con un tipo motivación más autodeterminada, intrínseca e identificada, con la satisfacción de la necesidad de competencia y, en menor medida, con la necesidad de relaciones sociales y de auto-

mía. Sin embargo, la desmotivación aparece relacionada con el distanciamiento mental, que se trata de una estrategia de afrontamiento orientada a la evitación. Resultados similares se han hallado en el ámbito deportivo (Amiot y cols., 2004; Gaudreau y Antl, 2008). En esta misma línea, Ntoumanis, Edmunds, y Duda (2009) sugieren que la motivación autodeterminada en una situación estresante concreta, permite hacer una valoración más positiva de las demandas que la motivación no autodeterminada.

Para terminar de contrastar la primera hipótesis, hemos encontrado que el flow disposicional correlaciona positivamente con el uso de estrategias de afrontamiento del estrés orientadas a la tarea pero no refleja ninguna relación con el distanciamiento mental. Estos resultados ya fueron encontrados por Jackson y cols. (2001) que demostraron la existencia de relaciones significativas entre el estado de flow y la utilización de estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo, concretamente señalan que el hecho de tener un buen plan de actuación durante la competición es uno de los factores que más facilita la experimentación de este estado y, este plan de actuación, está relacionado con la utilización de estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea o al problema. En la misma línea, Letelier (2007) afirma que el estado ideal de rendimiento supone el despliegue de estrategias que permitan al deportista mantener una situación emocional constructiva en momentos difíciles en lugar de tratar de evadirse.

Partiendo de la segunda hipótesis enunciada, una vez observados los resultados obtenidos en el análisis de varianza y en el análisis discriminante ésta puede ser confirmada, ya que los practicantes de danza clásica presentan una motivación más autodeterminada, mayor satisfacción de sus necesidades psicológicas de competencia y relaciones sociales, mayor disposición a experimentar el estado de flow y un uso más adaptativo de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. Este hecho puede verse influenciado porque la danza clásica es una modalidad más exigente que la danza contemporánea, ya que se considera la base de casi todos los trabajos corporales artísticos debido a la colocación de los diferentes ejes del cuerpo y a la corrección de hábitos posturales. Por ello, aquellos que continúan practicando esta actividad a largo plazo es porque deben tener una motivación más intrínseca puesto que no obtienen ningún otro beneficio o recompensa externa, y este es el caso de los participantes en este estudio. En este sentido, en el ámbito deportivo se ha demostrado que en categorías más elevadas con mayores exigencias, existe una mayor motivación intrínseca (García Calvo, 2006).

A modo de conclusión nos planteamos la siguiente cuestión: ¿Cómo podemos incrementar la motivación intrínseca y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en los practicantes de danza contemporánea para que lleguen a experi-

mentar un estado de rendimiento óptimo, facilitado por la utilización de estrategias de afrontamiento del estrés enfocadas a resolver cualquier problema que se les planteen? En este sentido, en un futuro sería interesante desarrollar campañas para transmitir la importancia de estas variables psicológicas sobre el rendimiento, ofreciendo unas pautas muy concisas a los diferentes centros y facilitando guías al profesorado para dotarles de estrategias que fomenten una motivación intrínseca y una mayor satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relaciones sociales, a partir de la adaptación de las propuestas de García Calvo (2006), Moreno y Cervelló (2010) en el ámbito deportivo y de Moreno, Cervelló, y Borges (2010) en programas de ejercicio físico.

Como principal limitación del estudio, se puede destacar el reducido número de participantes debido a la dificultad de acceso a los mismos, de forma que los resultados obtenidos sólo se pueden considerar como indicios. Sin embargo, los resultados obtenidos 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.

REFERENCIAS

- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D. y García Calvo, T. (2011). Interacción de la teoría de autodeterminación en el flow disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- 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.
- Baldwin, C. K. y Cadwell, L. L. (2003). Development of the Free Time Motivation Scale for adolescents. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 129-151.
- Buckroyd, P. (2000). *The student dancer: Emotional aspects of the teaching and learning of dance*. London: Dance Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Row.
- 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.
- Dillon, K. M. y Tait, J. L. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports: A relationship?. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 119-128.
- Duncan, I. (1974). The dance of the future. En S. J. Cohen (Ed.), *Dance as a theatre art: Source readings in dance history from 1581 to the present* (pp. 123-129), New York: Dodd, Mead.
- García Calvo, T. (2006). *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura.
- García Calvo, T., Jiménez, R., Santos-Rosa, F. J., Reina, R. y Cervelló, E. (2008) Psychometric properties of the spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- García Ruso, M. (1997). *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde.

- 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.
- 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.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. y Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- 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. (2003). The development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ). *International Journal of Applied Sports Science*, 15(1).
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomas, I. y Balaguer, I. (2003). 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.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Kowal, J. y Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 171-181.
- Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles*. Memoria para optar al título de psicología. Universidad de Chile.
- Levine, C. L. (2006). *Flow and motivation in male ballet dancers*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering. Vol.67 (8-B), 2007, pp. 4693.
- Mandigo, J. L., Thompson, L. y Couture, R. (1998). *Equating flow theory with the quality of children's physical activity experiences*. Paper presented at the Annual North American Psychology of Sport and Physical Activity Conference, St. Charles, IL, USA.
- Markland, D. y Tobin, V. (2004). A modification to Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Martin, J. y Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352.

- Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y Borges, F. (2010). *20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de psicología*, 22(2), 310-317.
- 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(3), 366-378.
- 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.
- Nunnally, J. C. y Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, New York.
- Pelletier, L. G. y Kabush, D. (2005). *The Sport Motivation Scale: Revision and addition of the integrated regulation subscale*. Manuscrito sin publicar, University of Ottawa.
- Phillips, L. L. (2005). *Examining flow states and motivational perspectives of Ashtanga yoga practitioners*. Tesis doctoral. Lexington. Universidad de Kentucky.
- Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-107.
- 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. (2008). *Psicología de la danza*. Madrid: Gaia.