

Apéndice C

*Definición conceptual y operacional de las variables de las Estrategias de Afrontamiento-ACSQ.*

<b>Sub-Escala</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Ítems</b>	<b>Puntuación Mínima</b>	<b>Puntuación Máxima</b>
<b>Calma emocional</b>	Los intentos por controlar las emociones negativas por medio del manejo de la técnica.	4, 9, 10, 18, 21, 23, 28	7	35
<b>Planificación Activa / Reestructuración Cognitiva</b>	Intentos por darle un nuevo significado a una situación adversa y organizar las propias acciones y pensamientos para conseguir un objetivo específico.	11, 15, 19, 22, 24, 27	6	30
<b>Retraimiento mental</b>	Pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo.	1, 3, 8, 14, 17, 26	6	30
<b>Conductas de Riesgo</b>	Utilización de habilidades, estrategias y técnicas que van más allá de los niveles actuales de rendimiento, refiriéndose al máximo uso de recursos disponibles para conseguir un objetivo.	2, 7, 16, 25	4	20
<b>Búsqueda de Apoyo social</b>	Necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles, estando así orientada al control emocional.	5, 6, 12, 13, 20	5	25